



## 5 Tybetów+

Prawdopodobnie najbardziej efektywny program pozyskania energii zdrowotnej w relacji do zainwestowanego czasu.

**5 Tybetów + może wykonywać każdy zdrowy człowiek, ale w pierwszej kolejności ćwiczenia przeznaczone są dla tych, którzy ukończyli 35 rok życia, od tego momentu każdy traci 1,5% z masy mięśniowej.**

**5 Tibeter+** to zestaw ćwiczeń, który ma na celu aktywację twojej życiowej energii, włącznie z energią seksualną. Oto, jakie elementy wchodzi w skład tych ćwiczeń:

- technika oddychania 6:24:12 (1:4:2),
- 5,5-sekundowa technika oddychania,
- autogeniczne ćwiczenia koncentracji na czakrach,
- budowanie mięśni i stawów,
- wzmacnianie PC-Muskel,
- wzmacnianie fascii.

## 1 FAZA

**Pierwsza faza polega na stosowaniu techniki oddechowej: 3:12:6. Ta faza trwa tak długo, aż będziesz gotowy(a) do spełnienia opisanych wytycznych z drugiej fazy oddechu: 6:24:12.**

- Wykonuj ćwiczenia najlepiej rano, przed śniadaniem, po wypiciu szklanki wody.
- Podczas wdechu zlicz do 3, wykonaj ćwiczenie i zlicz do 12, a następnie wydychaj powietrze i zlicz do 6. Powtórz każde ćwiczenie 3 razy.
- Skoncentruj swoją energię wyłącznie na czakrze nr 10 (czakrze splotu słonecznego).
- Ćwicz w relaksie, oddychając umiarkowanie i najlepiej z uśmiechem.
- Wykonuj ćwiczenia tak długo, aż będziesz gotowy(a) przejść do drugiej fazy: 6:24:12.

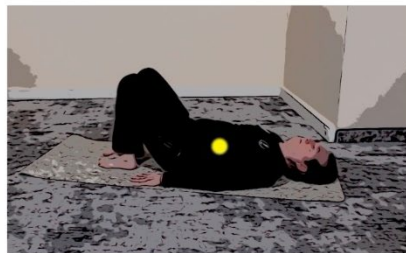
## 2 FAZA

**Druga faza ćwiczeń oddechowych 6:24:12 wygląda następująco:**

- Rano, przed śniadaniem i po wypiciu szklanki wody, wykonaj poniższe ćwiczenia.
- Podczas wdechu, zlicz do 6, wykonaj ćwiczenie, a potem zlicz do 24. Następnie wydychaj powietrze i zlicz do 12.
- Ćwicz w relaksie, oddychając umiarkowanie i najlepiej z uśmiechem.
- Myśli tworzą rzeczywistość. Energię myśli przepływa przez czakry, aktywując je w połączeniu z samymi ćwiczeniami.
- W drugiej fazie ćwiczeń zaleca się początkowo wykonywanie ich w ciszy. Stopniowo możesz dodać swoją ulubioną muzykę, jeśli ta, którą przedstawiono, Ci nie odpowiada.
- Numeracja ma na celu przypisanie energii myśli odpowiednim czakrom. Ponadto czakry 4, 6, 10, 12, 16, 96 i 1000 składają się z takiej liczby elementów.

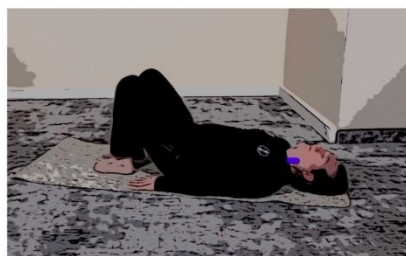


## Jak wykonywać ćwiczenia 5 Tybetów+?



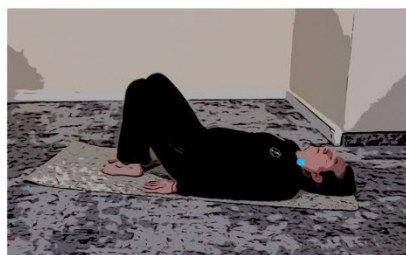
**Oddychanie brzuszne**  
→ 12 razy

## Jak wykonywać ćwiczenia 5 Tybetów+?



**Ćwiczenie główne**  
→ 6 jednostek wdechu  
→ 2 razy po 12 jednostek zatrzymania oddechu  
→ 12 jednostek wydechu

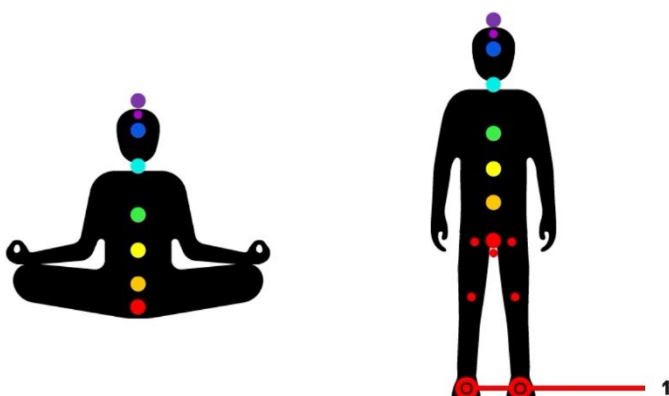
## Jak wykonywać ćwiczenia 5 Tybetów+?



**Ćwiczenie relaksacyjne**  
→ 5,5 sekundy wdech,  
→ 6 jednostek wdechu,  
→ 6 jednostek wydechu.  
Ten cykl odpowiada średnio około 5,5 sekundy

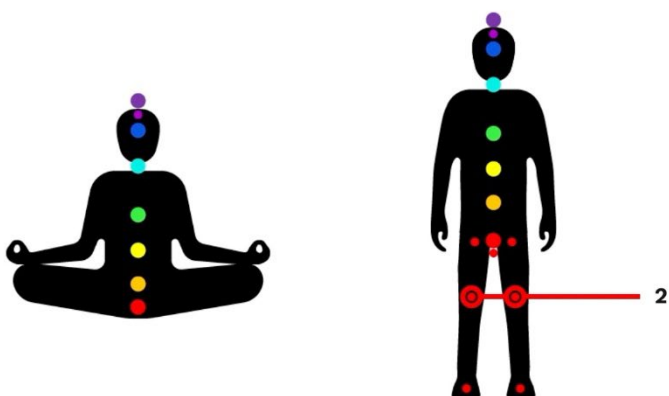


## Liczby przyporządkowane czakrom



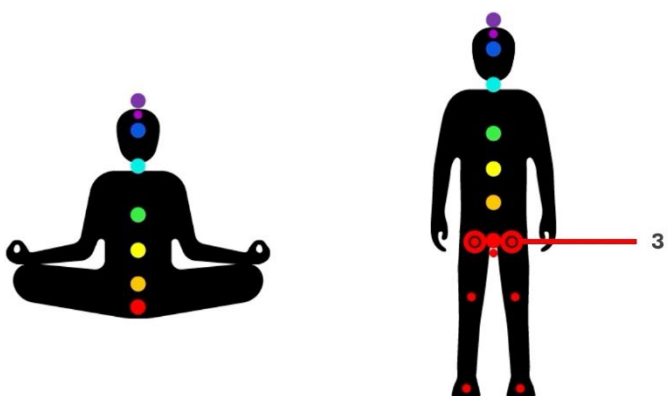
1 Yung-Chuan – Obszar energetyczny

## Liczby przyporządkowane czakrom



2 Wei -Chuan – Obszar energetyczny

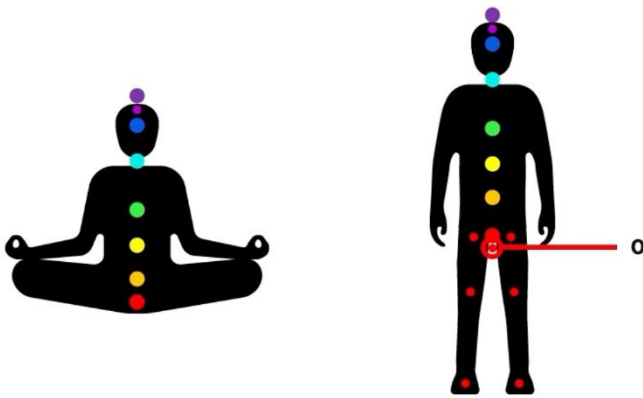
## Liczby przyporządkowane czakrom



3 Połączenie biodrowo-udowe – Obszar energetyczny

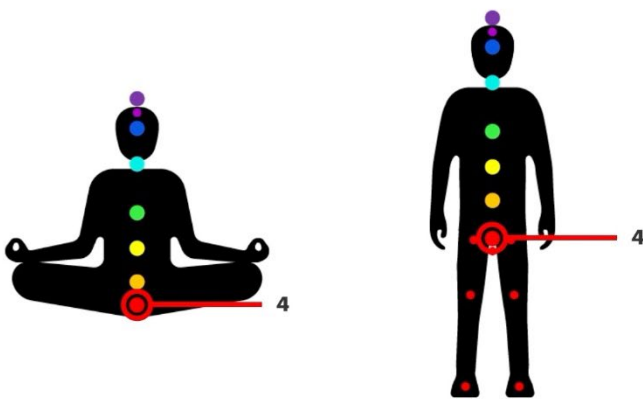


## Liczby przyporządkowane czakrom



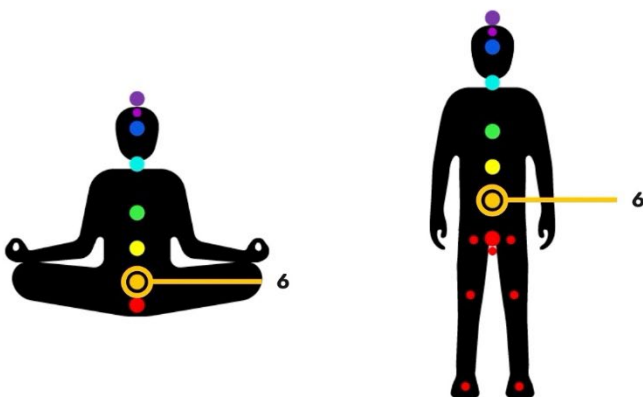
0 Genitalia – Obszar energetyczny

## Liczby przyporządkowane czakrom

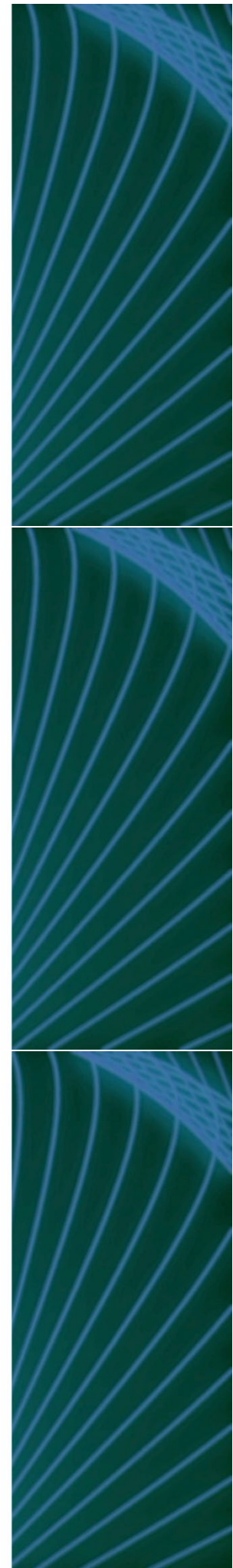


4 Czakram korzenia

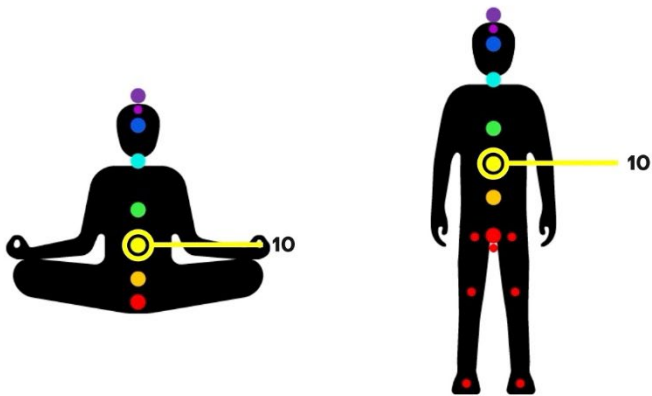
## Liczby przyporządkowane czakrom



6 Czakram sakralna

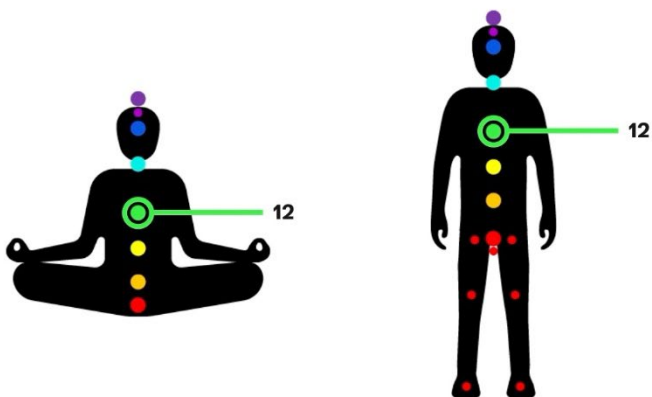


## Liczby przyporządkowane czakrom



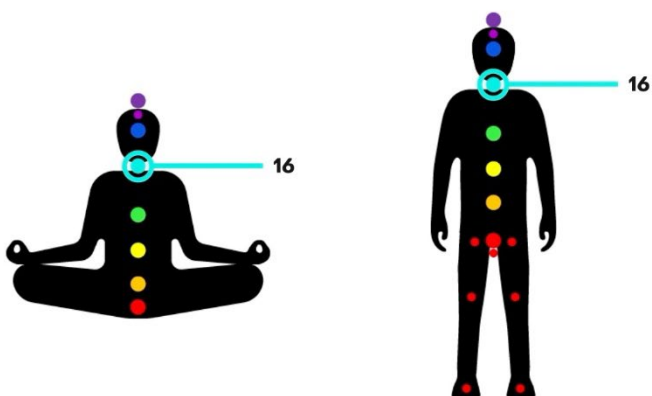
10 Czakram splotu słonecznego

## Liczby przyporządkowane czakrom



12 Czakram serca

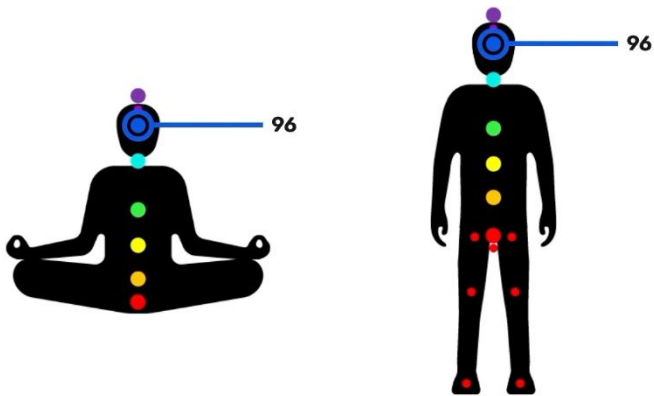
## Liczby przyporządkowane czakrom



16 Czakram gardła

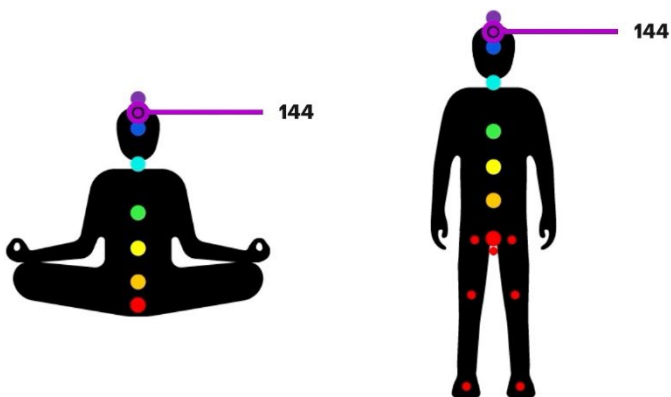


## Liczby przyporządkowane czakrom

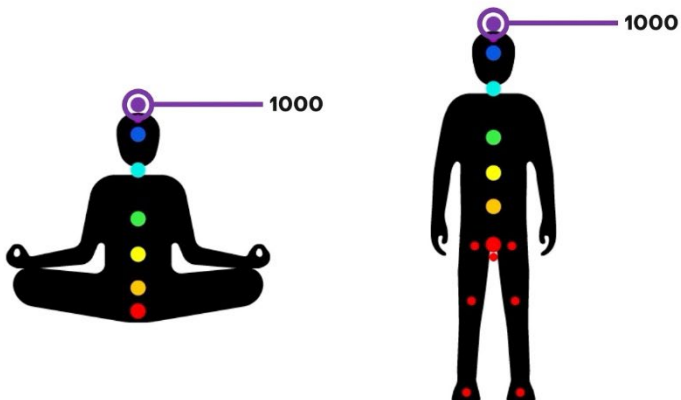


**96** Czakram trzeciego oka

## Liczby przyporządkowane czakrom

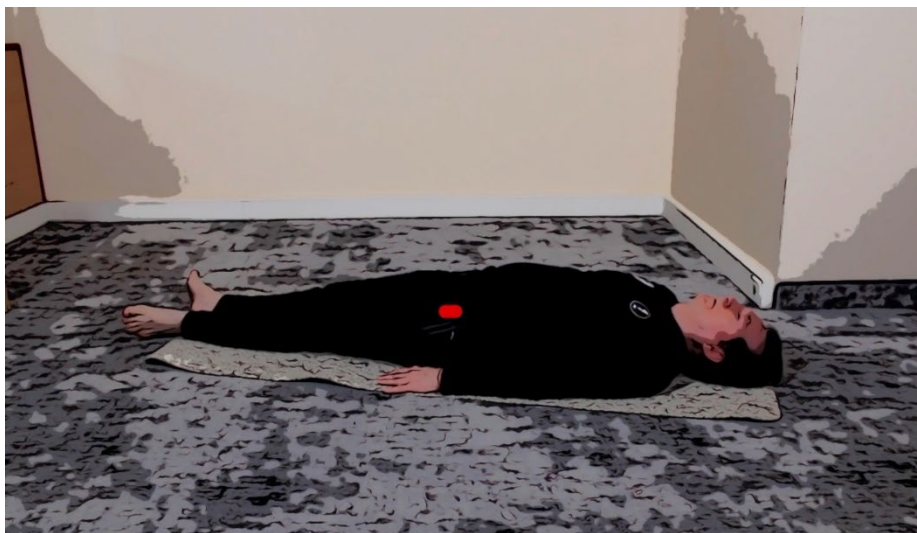


## Liczby przyporządkowane czakrom



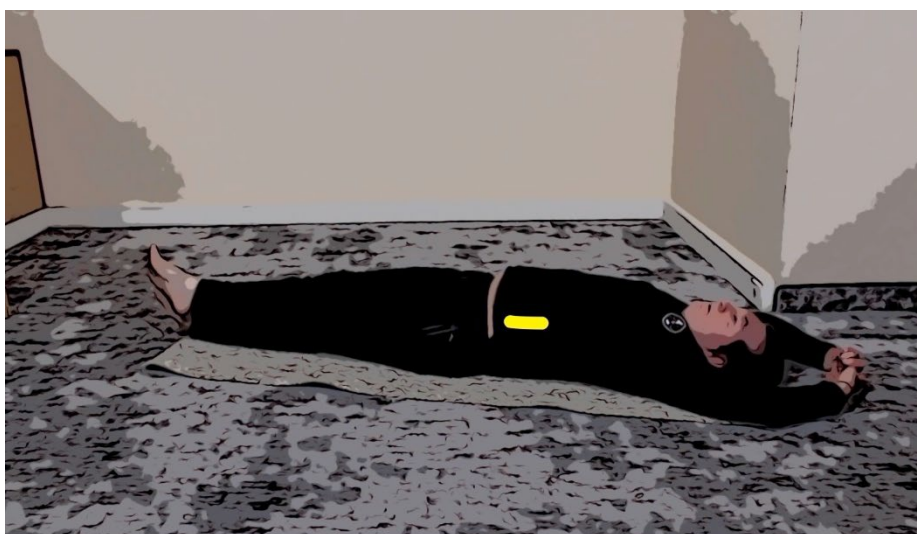
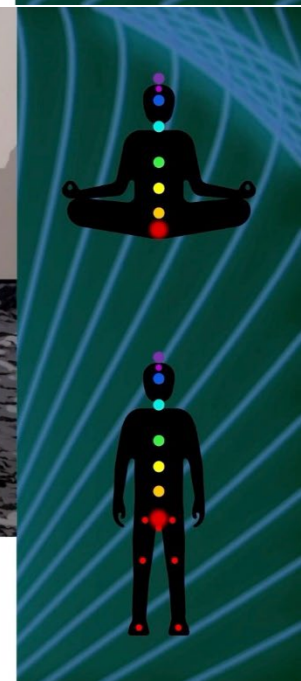
**1000** Czakram korony





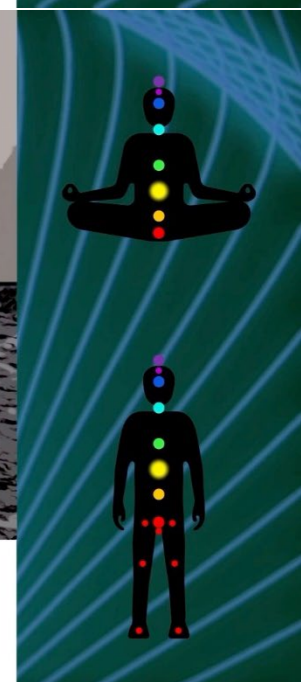
Oddychanie w pozycji otwartej czakrami – 3 razy

## Ćwiczenie T1.1



Oddychanie w pozycji zamkniętej czakrami – 3 razy

## Ćwiczenie T1.2



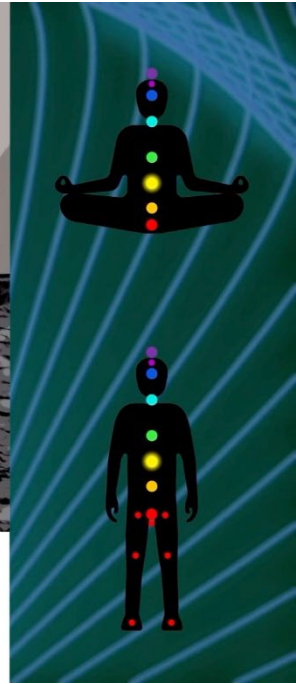




Oddychanie brzuszne

## Ćwiczenie T2

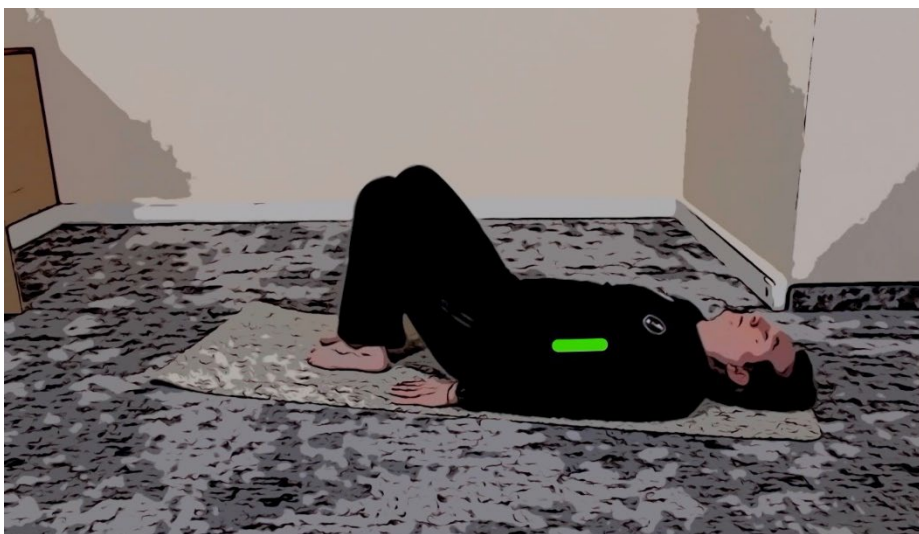
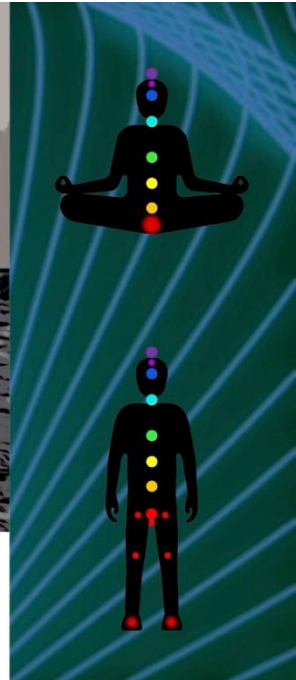
12 razy



Ćwiczenie główne

## Ćwiczenie T2

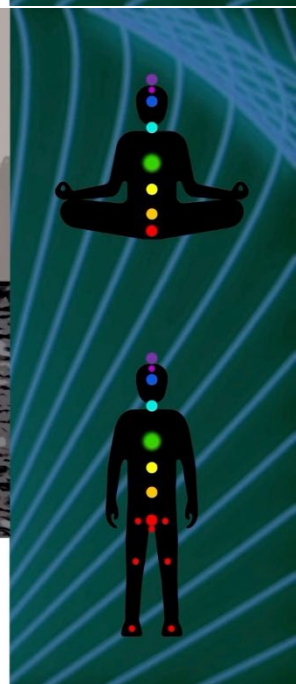
6 jednostek wdechu  
2 razy po 12 jednostek zatrzymania oddechu  
12 jednostek wydechu

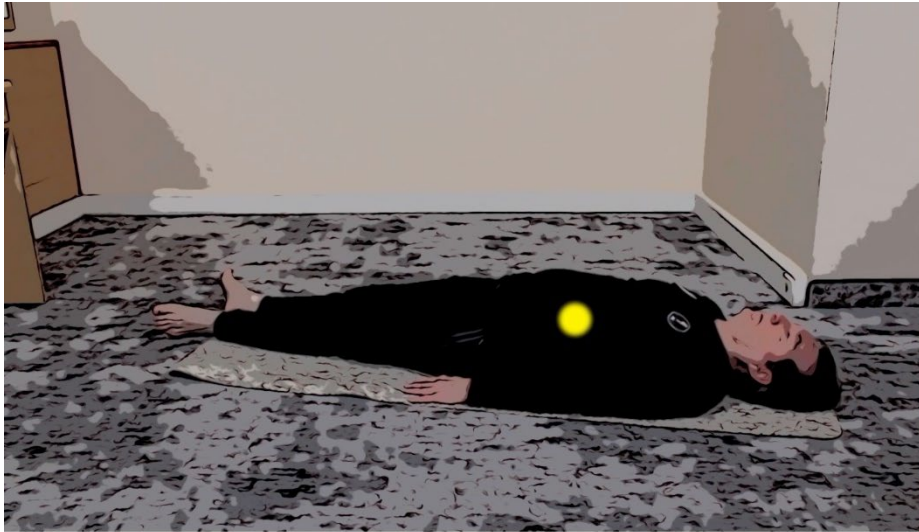


Ćwiczenie relaksacyjne – 3 razy

## Ćwiczenie T2

5,5 sekundy  
6 jednostek wdechu  
6 jednostek wydechu

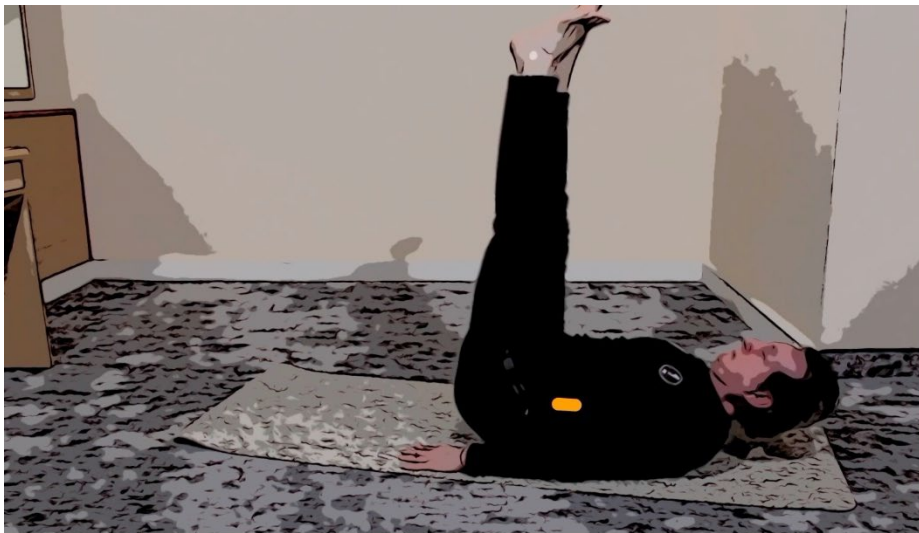
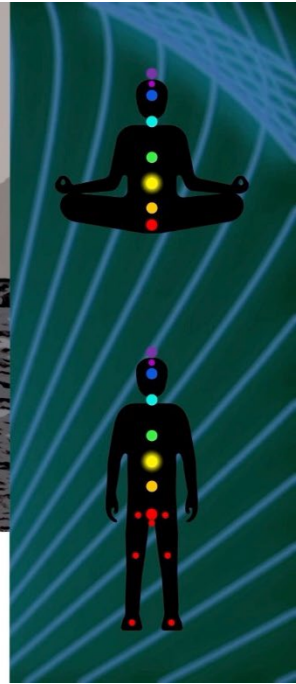




Oddychanie brzuszne

## Ćwiczenie T3

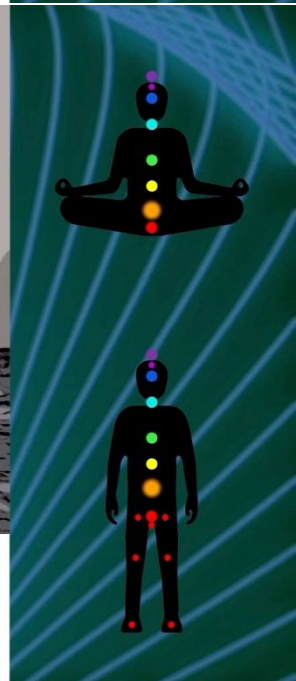
12 razy



Ćwiczenie główne

## Ćwiczenie T3

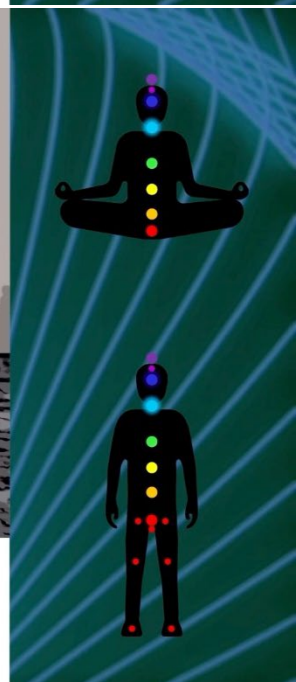
6 jednostek wdechu  
2 razy po 12 jednostek zatrzymania oddechu  
12 jednostek wydechu



Ćwiczenie relaksacyjne – 3 razy

## Ćwiczenie T3

5,5 sekundy  
6 jednostek wdechu  
6 jednostek wydechu

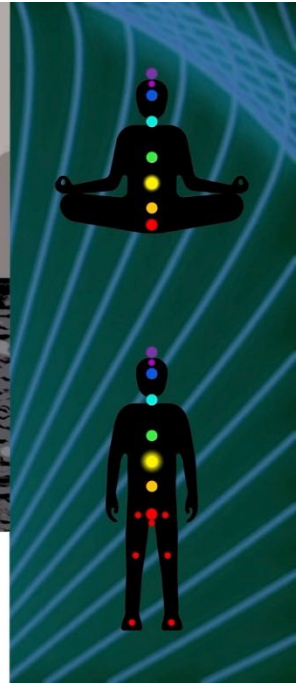




Oddychanie brzuszne

## Ćwiczenie T4

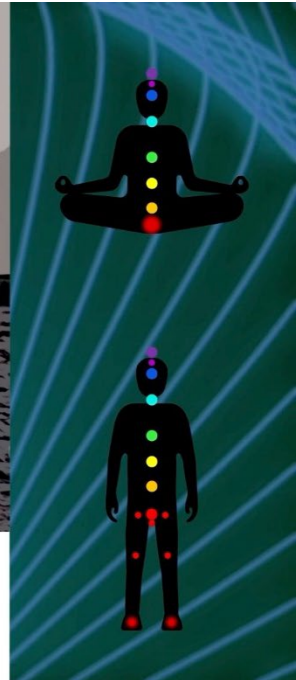
12 razy



Ćwiczenie główne

## Ćwiczenie T4

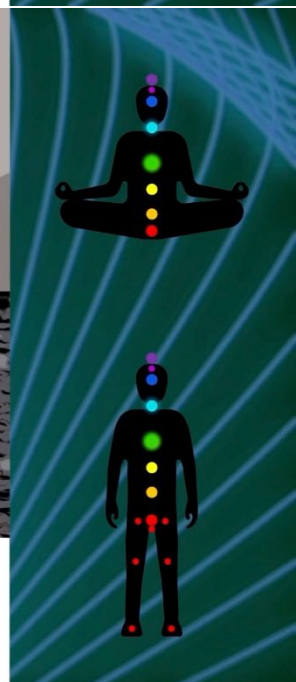
6 jednostek wdechu  
2 razy po 12 jednostek zatrzymania oddechu  
12 jednostek wydechu

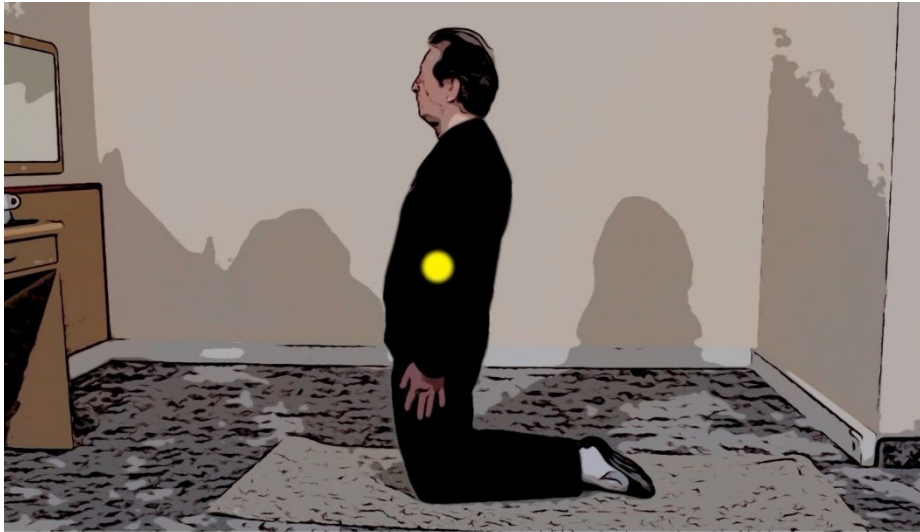


Ćwiczenie relaksacyjne – 3 razy

## Ćwiczenie T4

5,5 sekundy  
6 jednostek wdechu  
6 jednostek wydechu

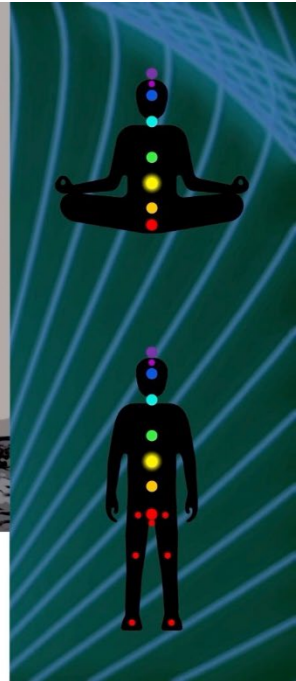




Oddychanie brzuszne

## Ćwiczenie T5

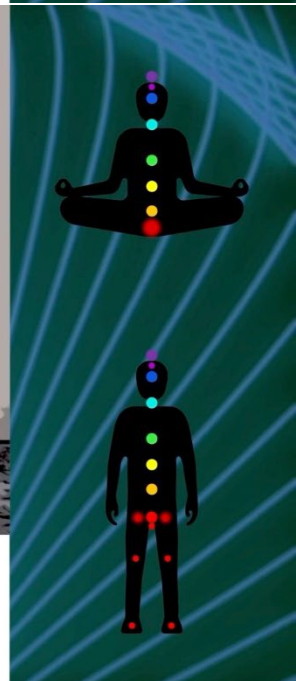
12 razy



Ćwiczenie główne

## Ćwiczenie T5

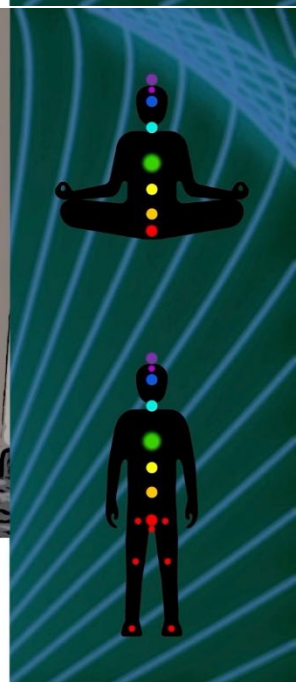
6 jednostek wdechu  
2 razy po 12 jednostek zatrzymania oddechu  
12 jednostek wydechu

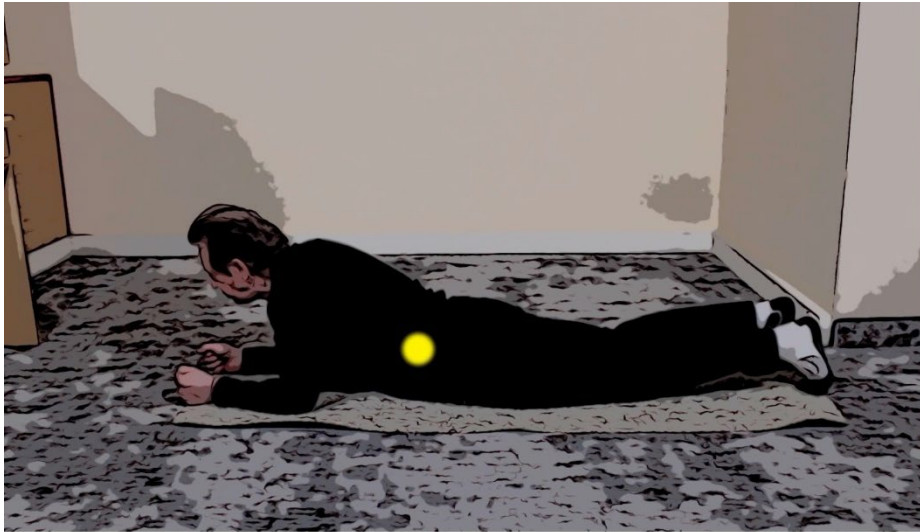


Ćwiczenie relaksacyjne – 3 razy

## Ćwiczenie T5

5,5 sekundy  
6 jednostek wdechu  
6 jednostek wydechu

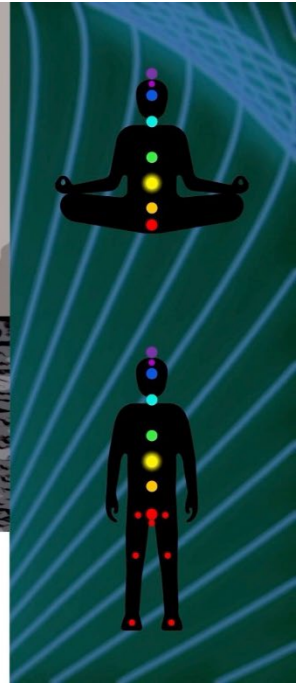




Oddychanie brzuszne

## Ćwiczenie T6

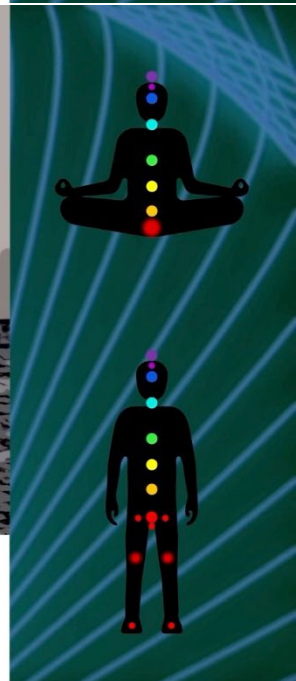
12 razy



Ćwiczenie główne

## Ćwiczenie T6

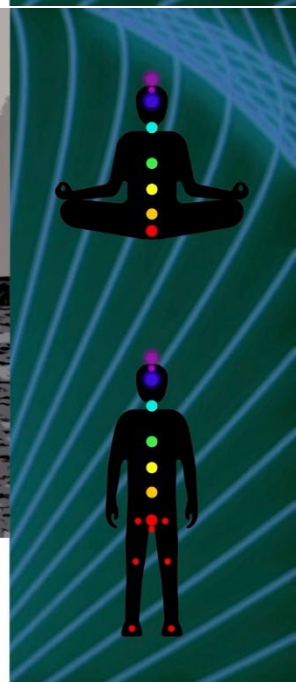
6 jednostek wdechu  
2 razy po 12 jednostek zatrzymania oddechu  
12 jednostek wydechu



Ćwiczenie relaksacyjne – 3 razy

## Ćwiczenie T6

5,5 sekundy  
6 jednostek wdechu  
6 jednostek wydechu

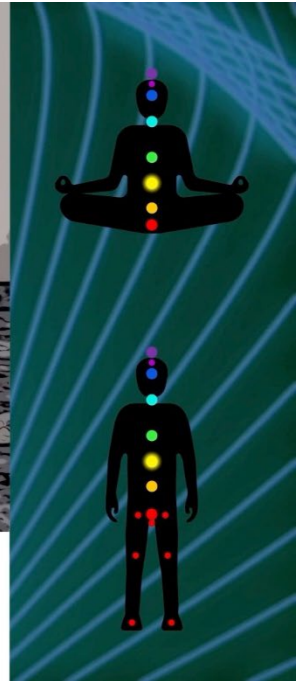




Oddychanie brzuszne

## Ćwiczenie T7

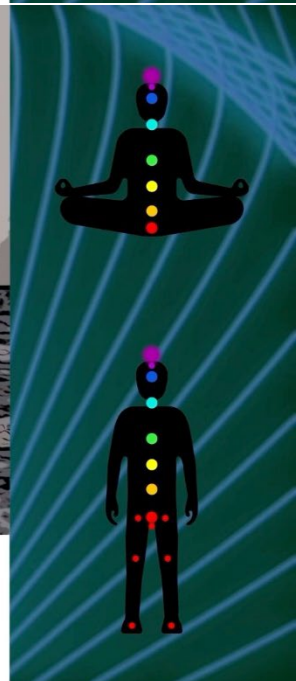
12 razy



Ćwiczenie główne

## Ćwiczenie T7

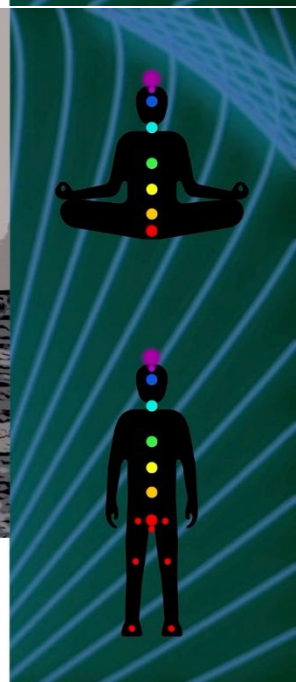
6 jednostek wdechu  
2 razy po 12 jednostek zatrzymania oddechu  
12 jednostek wydechu

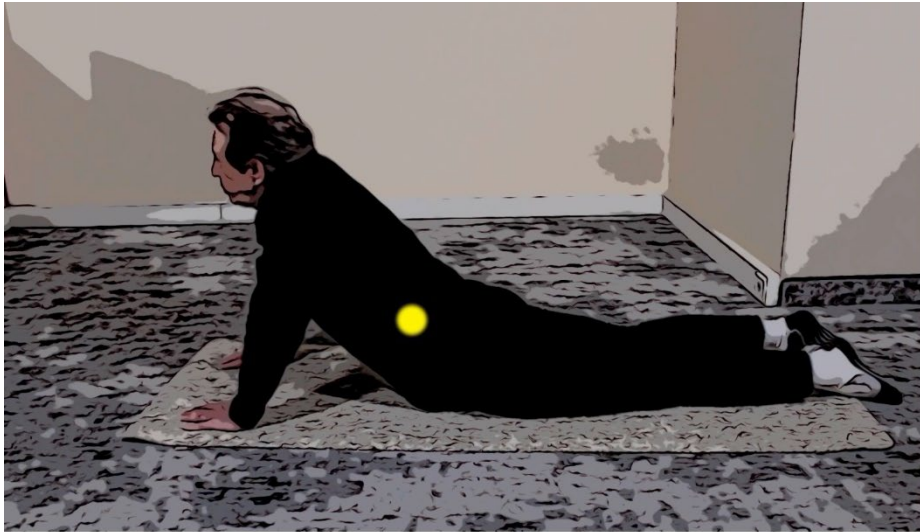


Ćwiczenie relaksacyjne – 3 razy

## Ćwiczenie T7

5,5 sekundy  
6 jednostek wdechu  
6 jednostek wydechu

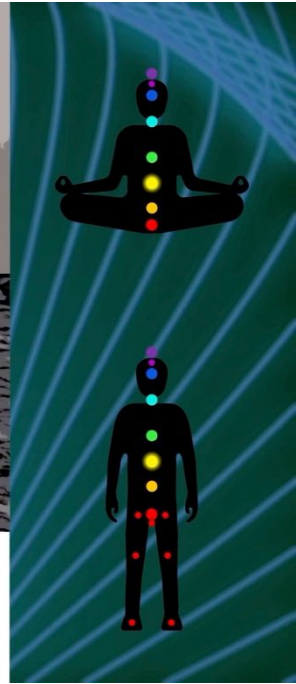




Oddychanie brzuszne

## Ćwiczenie T8

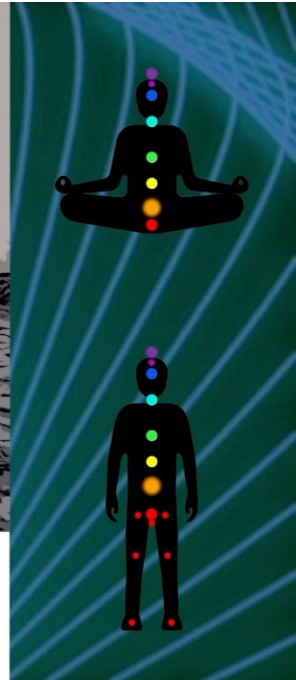
12 razy



Ćwiczenie główne

## Ćwiczenie T8

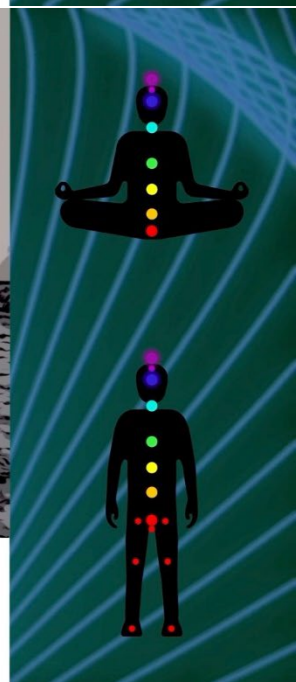
6 jednostek wdechu  
2 razy po 12 jednostek zatrzymania oddechu  
12 jednostek wydechu



Ćwiczenie relaksacyjne – 3 razy

## Ćwiczenie T8

5,5 sekundy  
6 jednostek wdechu  
6 jednostek wydechu

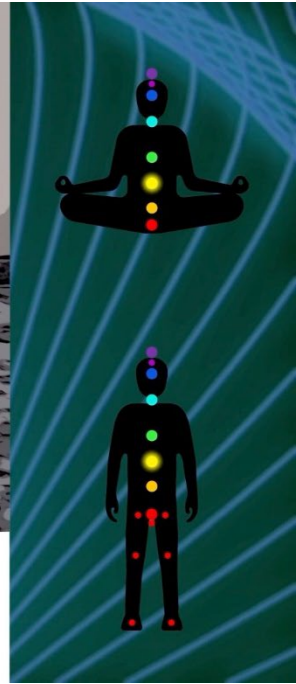




Oddychanie brzuszne

## Ćwiczenie T9

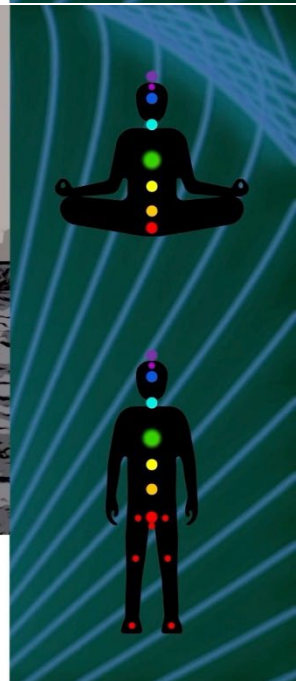
12 razy



Ćwiczenie główne

## Ćwiczenie T9

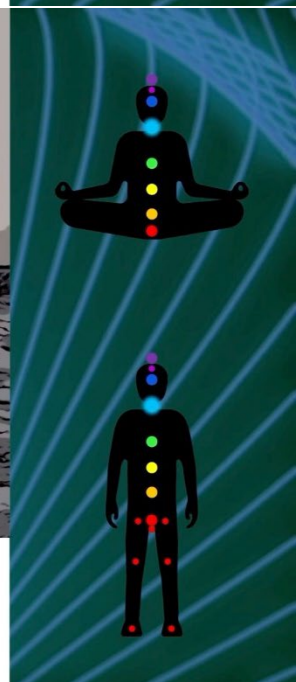
6 jednostek wdechu  
2 razy po 12 jednostek zatrzymania oddechu  
12 jednostek wydechu



Ćwiczenie relaksacyjne – 3 razy

## Ćwiczenie T9

5,5 sekundy  
6 jednostek wdechu  
6 jednostek wydechu



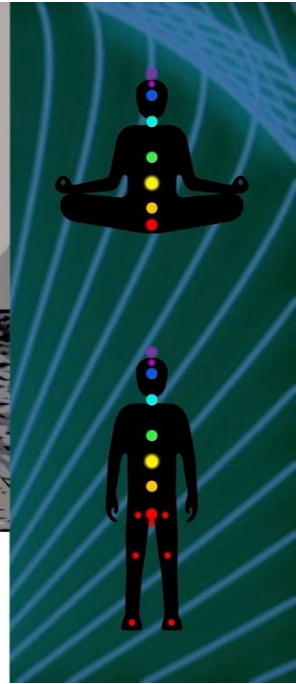




Oddychanie brzuszne

## Ćwiczenie T10

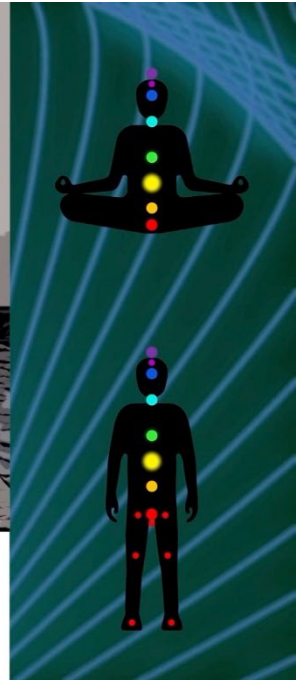
12 razy



Ćwiczenie główne

## Ćwiczenie T10

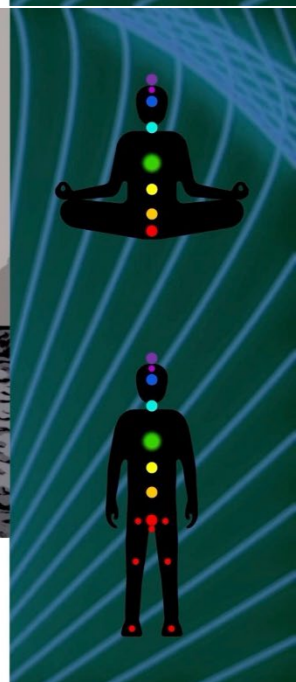
6 jednostek wdechu  
2 razy po 12 jednostek zatrzymania oddechu  
12 jednostek wydechu



Ćwiczenie relaksacyjne – 3 razy

## Ćwiczenie T10

5,5 sekundy  
6 jednostek wdechu  
6 jednostek wydechu

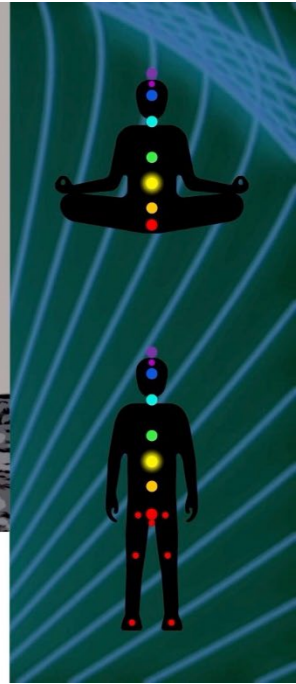




Oddychanie brzuszne

## Ćwiczenie T11

12 razy



Ćwiczenie główne

## Ćwiczenie T11

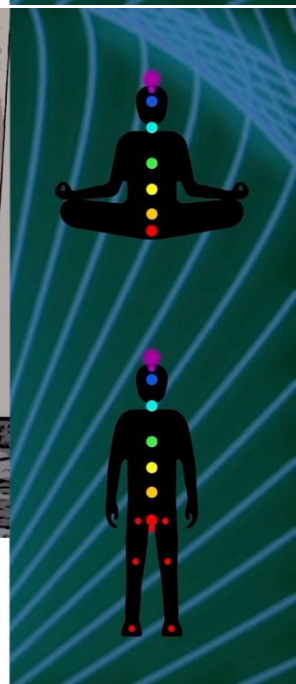
6 jednostek wdechu  
2 razy po 12 jednostek zatrzymania oddechu  
12 jednostek wydechu



Ćwiczenie relaksacyjne – 3 razy

## Ćwiczenie T11

5,5 sekundy  
6 jednostek wdechu  
6 jednostek wydechu

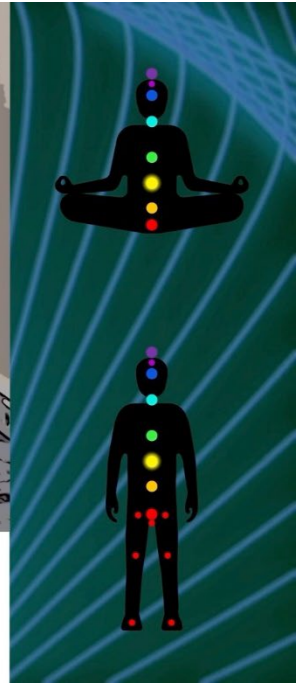




Pozycja lotosu – oddech brzuszny – 12 razy

## Ćwiczenie T12.1

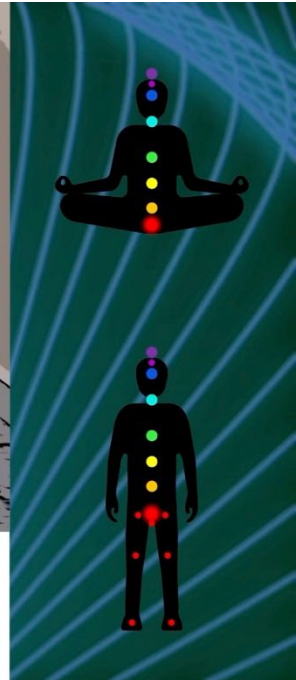
12 razy



Pozycja lotosu – Aktywacja strun głosowych  
poprzez śpiew czakrami

## Ćwiczenie T12.2

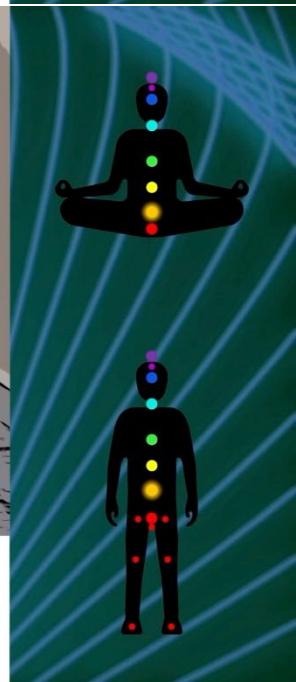
4 **Lam**  
6 **Vam**  
10 **Ram**  
12 **Jam**  
16 **Ham**  
96 **OM**

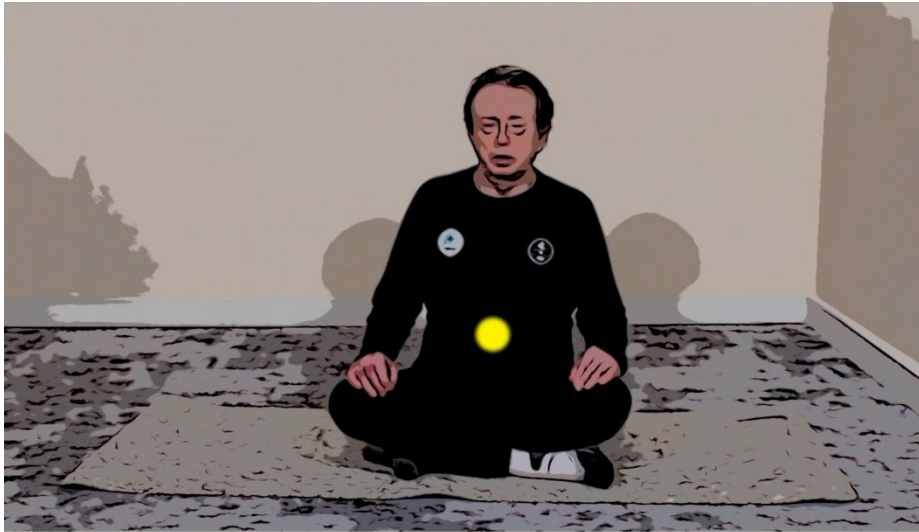


Pozycja lotosu – Aktywacja strun głosowych  
poprzez śpiew czakrami

## Ćwiczenie T12.2

4 **Lam**  
6 **Vam**  
10 **Ram**  
12 **Jam**  
16 **Ham**  
96 **OM**

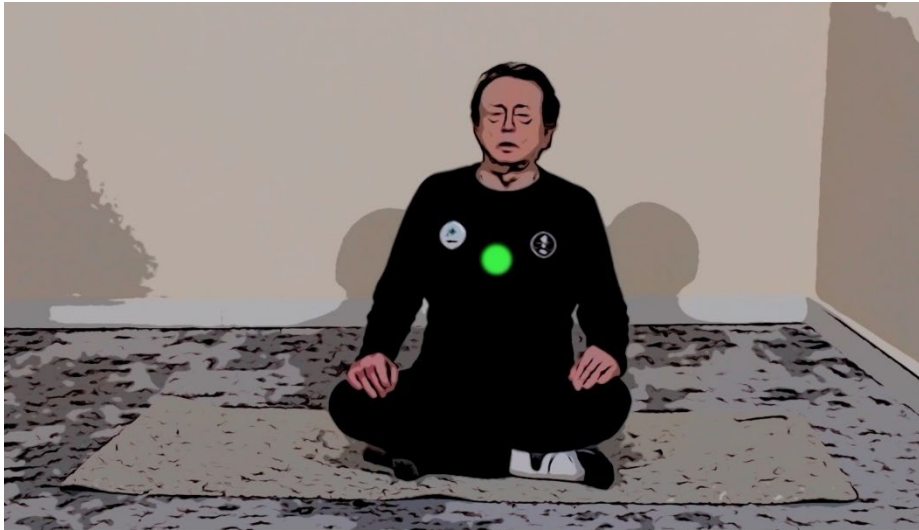
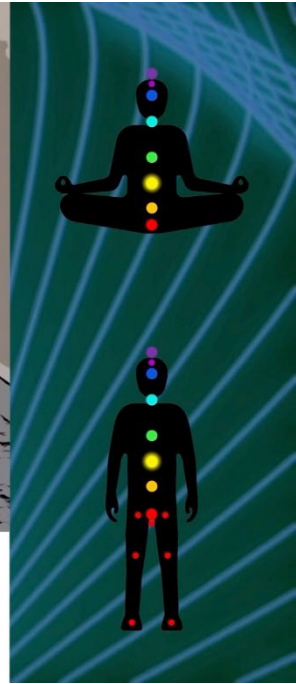




Pozycja lotosu – Aktywacja strun głosowych  
poprzez śpiew czakrami

## Ćwiczenie T12.2

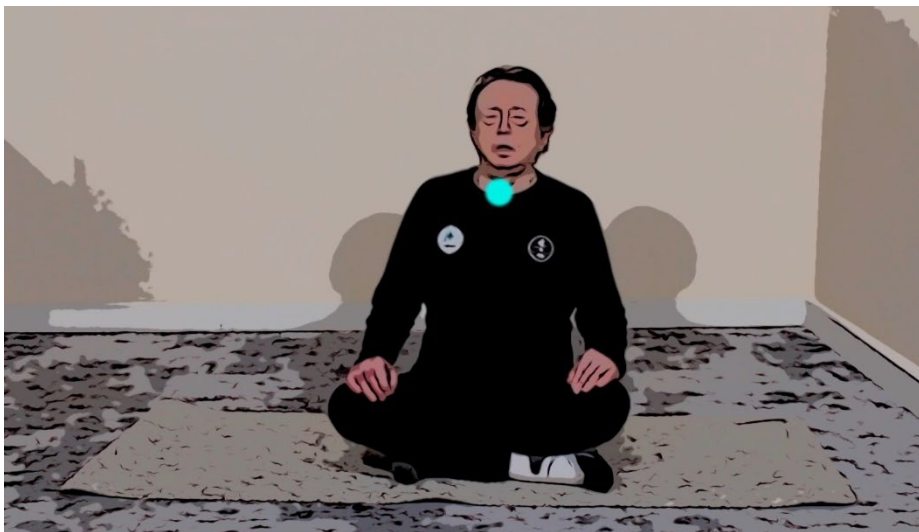
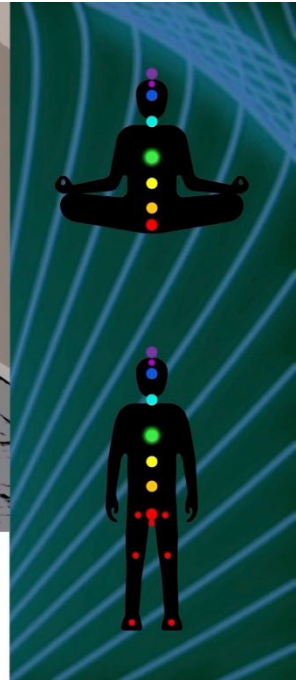
4 **Lam**  
6 **Vam**  
10 **Ram**  
12 **Jam**  
16 **Ham**  
96 **OM**



Pozycja lotosu – Aktywacja strun głosowych  
poprzez śpiew czakrami

## Ćwiczenie T12.2

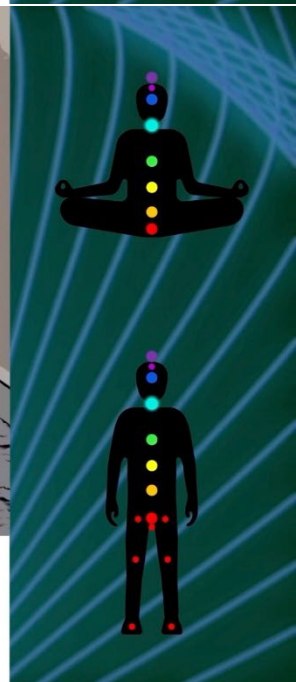
4 **Lam**  
6 **Vam**  
10 **Ram**  
12 **Jam**  
16 **Ham**  
96 **OM**



Pozycja lotosu – Aktywacja strun głosowych  
poprzez śpiew czakrami

## Ćwiczenie T12.2

4 **Lam**  
6 **Vam**  
10 **Ram**  
12 **Jam**  
16 **Ham**  
96 **OM**

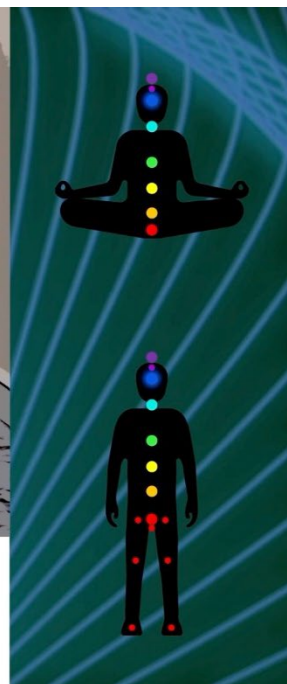




Pozycja lotosu – Aktywacja strun głosowych  
poprzez śpiew czakrami

## Ćwiczenie T12.2

4 Lam  
6 Vam  
10 Ram  
12 Jam  
16 Ham  
96 OM



### Dodatkowe informacje do wykonywanych ćwiczeń 5 Tybetów+:

- Rozpocznij od 5-minutowej rozgrzewki  
<https://www.youtube.com/watch?v=EYDDtTJ6TtQ>  
lub  
<https://www.youtube.com/watch?v=-HEHDNr8FN8>
- Zaczynaj od ćwiczeń opisanych w pierwszej fazie. To dobry punkt wyjścia.
- Wdech przez nos i umiarkowanie napełnij płuca powietrzem.
- Umieść język na podniebieniu, z przodu nad górnymi zębami.
- Przed pełnym wykonaniem ćwiczeń, podziel je na mniejsze części.
- Ćwicz z zachowaniem dużego zakresu ruchu, aby uniknąć nadmiernego obciążenia ścięgien, stawów i mięśni.
- Pamiętaj, że 5 Tybetów + nie zastępuje innych form aktywności fizycznej.



### **Korzyści wynikające z wykonywania 5 Tybetów+ to:**

- Aktywacja harmonijnego, wszechstronnego przepływu energii.
- Wszystkie ćwiczenia oddziałują synchronicznie na lewą i prawą część ciała z takim samym obciążeniem.
- Wspomaganie zdolności koncentracji.
- Utrzymanie całego układu ruchowego w doskonałej formie.
- Prawdopodobnie osiągają najlepsze wyniki w kontekście stosunku czasu włożonego w ćwiczenia do uzyskanej energii.
- Zwiększenie tolerancji na parametr CO<sub>2</sub> oraz poprawa wyników w teście Bolt.
- Zwiększenie produkcji cudownego tlenu ozotu NO.



**5 TIBETANS +**

5 Tybetów+ zaprasza do zapoznania się z dodatkowymi informacjami na stronie internetowej:

**[5tibetansplus.com/pl](http://5tibetansplus.com/pl)**