

## I CINQUE TIBETANI

Si tratta di cinque posizioni yoga dinamiche da ripetersi in sequenza.

Bastano 15 minuti del nostro tempo. Meglio se ogni giorno, per trarre giovamento dall'effetto di accumulo e potenziare i benefici. Oppure quando meglio credete, quando lo desiderate o lo sentite meglio per voi. Qualsiasi luogo riparato e momento tranquillo della giornata va bene. Non ci vuole gruppo, scuola, istituzione, iniziazione. Sono gratuiti, rapidi, ripetibili a volontà e molto, molto efficaci

Più che una ginnastica

I cinque tibetani richiedono e sviluppano articolazioni sciolte e muscoli tonici. Rispettano le complementarità dei muscoli e fanno lavorare il corpo in modo equilibrato e compiuto. Sono un toccasana per addominali e lombari ma rinforzano anche braccia, gambe, dorsali e pettorali. Sciogliono e attivano tutte le articolazioni che riguardano la colonna vertebrale, dalle spalle alle anche e la flessibilità della colonna vertebrale stessa. I cinque tibetani sono concepiti per lavorare su tutte le parti del corpo, su tutti i centri di energia, gli organi e l'intero sistema.

Benefici immediati per il corpo

Dopo pochissime settimane di pratica regolare il corpo VISIBILMENTE cambia. I cinque tibetani riequilibrano e potenziano il corpo e danno a ciascuno quello di cui personalmente è più carente: una postura più eretta, degli addominali più tonici, una schiena più sana e sciolta... Io, ad esempio, ho sempre odiato fare gli esercizi addominali in palestra e la mia pancia del resto mi andava bene così, morbida com'era. Un giorno, dopo circa tre settimane di pratica, allo specchio ho visto che la mia pancia era cambiata. Era sempre morbida, come è nella mia costituzione, ma aveva un aspetto diverso, era visibilmente più tonica e più piatta, come se l'avessi riplasmata e la stessi tenendo un po' in dentro.

Benefici immediati per la salute

Non importa quanto pratichiate. Vi sentirete meglio. E non è un caso. I movimenti dei cinque tibetani influiscono sistematicamente sul corpo. Massaggiano gli organi interni, stimolano la liberazione degli organi del sistema digestivo dalle tossine e dal sangue vecchio, apportando sangue fresco che letteralmente lava via le impurità. Stimolano l'attività di tutti i centri di energia (che la tradizione indiana chiama chakras) e l'attività di tutte le ghiandole endocrine dell'organismo: riproduttive, surrenali, pancreas, timo, tiroide, ipofisi e ghiandola pineale. Un corpo pulito ed equilibrato dall'interno non può che produrre e mantenere un organismo in perfetta salute! Un corpo nutrito quotidianamente in modo completo dall'interno non può che risplendere nella vita di tutti i giorni! La natura stessa dei movimenti produce un'accelerazione del metabolismo e della vitalità dell'organismo. In particolare accelera il movimento a vortice dei centri di energia-chakras e spinge fluidamente e tenacemente l'energia attraverso i canali energetici studiati dalla medicina cinese che irrorano ogni organo del corpo. Si parla spesso dell'effetto ringiovanente di questi esercizi. Ebbene, considerato come operano, questo effetto è evidente, è scontato. Un'immagine valga per tutti gli esempi che si possono addurre: consideriamo l'energia, la qualità e soprattutto la velocità di rotazione dei chakras di una persona anziana o debole. Se praticati con costanza, questi esercizi ripristineranno naturalmente in chiunque la velocità di rotazione di un uomo nel fiore degli anni, e poi quella di un ragazzo al massimo del suo potenziale. Apparirete più luminosi, distesi e nello stesso tempo pronti e scattanti. Migliorerà l'umore, l'attenzione, la memoria, riposerete meglio la notte. Sarete più magri e nello stesso tempo più floridi, i capelli e la pelle più luminosi e forti...

Benefici immediati per lo spirito

Dove può arrivare l'energia lì posso arrivare io. La mia energia può arrivare dappertutto. Il mio corpo energetico è tonico e in equilibrio. Ho tutta la forza necessaria per essere me stesso al meglio, ogni giorno e ogni giorno di più, secondo i miei desideri, secondo quello che sono io e che voglio essere.

E se poi voglio strafare... beh, c'è sempre il sesto tibetano... Quando ho acquisito perfettamente e stabilmente i benefici della sequenza dei cinque tibetani che mi assicura la salute del corpo fisico ed energetico, se voglio, posso andare anche oltre...

I cinque tibetani sono esercizi tonici, vispi, veloci, essenziali: difficilmente possono annoiare. Non hanno

normalmente controindicazioni: sono facili da eseguire e non sforzano in modo rischioso mai né un muscolo né un'articolazione in particolare. Vanno appresi con gradualità e regolarità. E praticati a piacere.

## GLI ESERCIZI



### IL PRIMO TIBETANO

In piedi a gambe appena divaricate, braccia tese e sguardo fisso all'orizzonte. Fare 7 giri su se stessi da sinistra verso destra, alla fine fissare i pollici tesi per riacquistare equilibrio.

-

Al termine, in piedi, mani ai fianchi, inspirare ed espirare due volte profondamente.



### IL SECONDO TIBETANO

Supini a terra, espirando sollevare contemporaneamente le gambe a squadra e il capo, nell'inspiro tornare lentamente a terra. Ripetere 7 volte

Al termine, in piedi, mani ai fianchi, inspirare ed espirare due volte profondamente.



### IL TERZO TIBETANO

In ginocchio, con i piedi perpendicolari al terreno, le dita piegate ed in tensione, mettere le mani sui glutei con le dita rivolte alla terra, mento rientrato. Inspirando volgere il capo all'indietro, espirando tornare. Ad ogni movimento all'indietro avvicinare i gomiti e allargare le spalle, all'espirazione, i gomiti si allontanano e le spalle si rilassano. Ripetere 7 volte

Al termine, in piedi, mani ai fianchi, inspirare ed espirare due volte profondamente.



### IL QUARTO TIBETANO

Seduti a terra con le gambe avanti, leggermente divaricate e i palmi delle mani appoggiate vicino ai glutei, con le dita rivolte ai piedi, mento al petto. Inspirando raggiungere la posizione dell'arco, in modo che a terra restino solo piedi e mani ben bilanciati. Il movimento maggiore lo compie il bacino, il resto segue. Espirando tornare seduti (i piedi non si muovono) 7 Volte

Al termine, in piedi, mani ai fianchi, inspirare ed espirare due volte profondamente.



### IL QUINTO TIBETANO

A terra prona. Mettere i palmi all'altezza del petto, puntare le punte dei piedi e sollevare il peso sulle braccia, occorre essere molto morbidi e flessuosi, durante tutta l'esecuzione non si deve toccare il pavimento con il corpo, solo i palmi delle mani e le punte dei piedi sono appoggiati e non si dovranno spostare. Inspirando abbassare il bacino verso terra e rilassarlo, la testa andrà il più possibile all'indietro, si resta come "appesi" alle braccia.

Espirando, abbassare il capo e contemporaneamente sollevare il corpo di modo che assuma la figura di un triangolo, i cui vertici a terra siano mani e piedi e l'apice sia formato dal fondo schiena. Ripetere 7 volte. Al termine appoggiarsi dolcemente al pavimento e restare un attimo.

Al termine,in piedi,mani ai fianchi,inspirare ed espirare due volte profondamente.

## IL SESTO TIBETANO

In piedi ,mani ai fianchi,inspirare e nell'espiro scendere facendo scivolare le mani sulle cosce,fino a trovare le ginocchia,svuotare bene,risalire in apnea con i muscoli dell'addome contratti. Rimanere un attimo e poi inspirare 3 Volte.

Al termine aspettare ed ascoltare le sensazioni

