

# I CINQUE TIBETANI

(Tradotto da [www.yoga.com.au](http://www.yoga.com.au))

I Cinque Tibetani stimolano il flusso di energia attraverso i chakra e rivitalizzano i corrispondenti nervi, organi e ghiandole. Questi esercizi inoltre tonificano ed allungano i principali gruppi muscolari e contribuiscono ad un fisico forte e resistente. Una volta che siete diventati pratici con gli esercizi, la pratica dei Cinque Tibetani richiede soltanto 10 minuti al giorno.

Idealmente i Cinque Tibetani dovrebbero essere eseguiti 21 volte ciascuno. Stranamente non è necessario superare le 21 ripetizioni perché il desiderato effetto energetico dei Cinque Tibetani si ottiene con questo numero. Non si viene in alcun modo danneggiati se si esegue un numero superiore di ripetizioni, semplicemente non è necessario. La maggior parte delle persone deve lavorare per arrivare a fare tutte le 21 ripetizioni, quindi non preoccupatevi se all'inizio è difficile eseguire tutta la routine. Per un principiante è necessario un mese o più per raggiungere le 21 ripetizioni.

All'inizio cominciate con 10 o 12 ripetizioni per ogni esercizio. Aumentate la vostra pratica seguendo il vostro ritmo personale. Vi farà comunque molto bene anche solo eseguire un numero qualsiasi di ripetizioni, e si può trarre molta soddisfazione dalla crescita che si fa per raggiungere le 21 ripetizioni per ogni esercizio. Prendetevi il tempo che vi serve, praticate ogni giorno con la massima precisione possibile. Anche se state ancora lavorando per raggiungere le 21 ripetizioni, comincerete a sentirvi più forti e più energici.

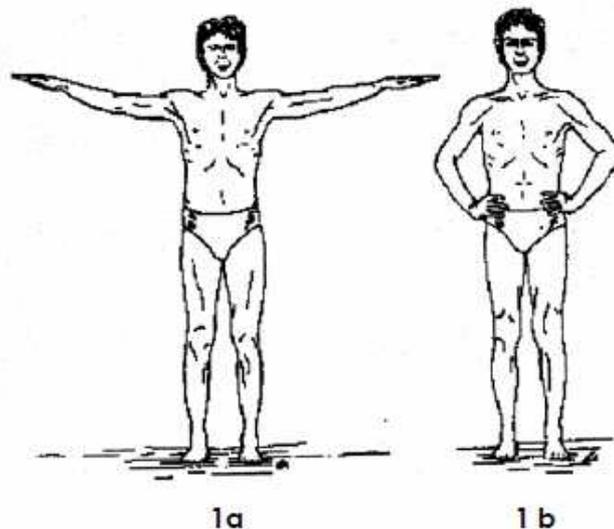
Per assicurarvi di eseguire correttamente gli esercizi, leggete con attenzione le istruzioni e fate riferimento alle relative figure.

## Tibetano N. 1

State in piedi dritti con le braccia larghe e tese verso i lati (figura 1a). Le dita sono unite, i palmi sono aperti e rivolti verso il basso. Mantenete questa posizione e ruotate facendo un cerchio in senso antiorario. (Verso sinistra, è questa la direzione in cui vorrete ruotare). Ripetete 21 rotazioni senza interruzione.

Quando avete terminato di ruotare, state in piedi con i piedi uniti e le mani sui fianchi (figura 1b). Fate un respiro profondo e pieno, inspirando attraverso il naso. Espirate attraverso la bocca con le labbra contratte a forma di "O". Ripetete l'inspirazione e l'espirazione per due respiri completi prima di passare al Tibetano n. 2.

Potreste avvertire dei giramenti di testa quando fate questo esercizio per la prima volta. Fate attenzione e non forzatevi. L'esercizio rinforza l'apparato vestibolare, ossia il meccanismo di equilibrio che si trova nell'orecchio interno. Con la pratica regolare i capogiri finiranno, e la rotazione sarà più fluida anche a velocità molto elevate. È lo stesso movimento praticato dai dervisci islamici, dai mistici Sufi che girano a grande velocità per molto tempo. Questi mistici sono noti come "dervisci rotanti".

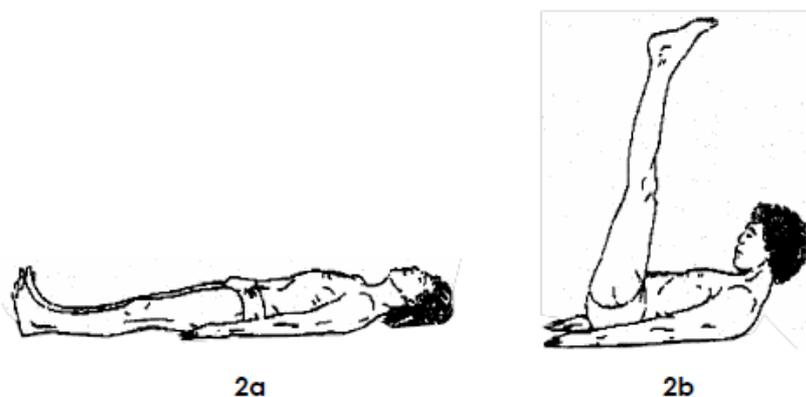


## Tibetano N. 2

Sdraiatevi sulla schiena su un materassino o un tappeto. Le gambe sono tese, le caviglie sono piegate e si toccano una con l'altra. Le braccia sono lungo i fianchi con i palmi piatti sul pavimento (figura 2a). Inspirate attraverso il naso, sollevate le gambe appena oltre un angolo di 90 gradi e sollevate la testa, appoggiando il mento sul petto (figura 2b). Questo si deve fare con un unico movimento costante. I piedi puntano verso il cielo; la vostra bassa schiena deve rimanere sul pavimento.

Espirare attraverso il naso o la bocca, mentre riportate le gambe e la testa a terra. Ripetete per 21 volte, inspirando quando sollevate gambe e testa, ed espirando mentre le abbassate.

Quando avete finito, state in piedi con i piedi uniti e le mani sui fianchi (figura 1b). Fate due respiri pieni e profondi inspirando dal naso ed espirando dalla bocca, con le labbra a forma di "O".

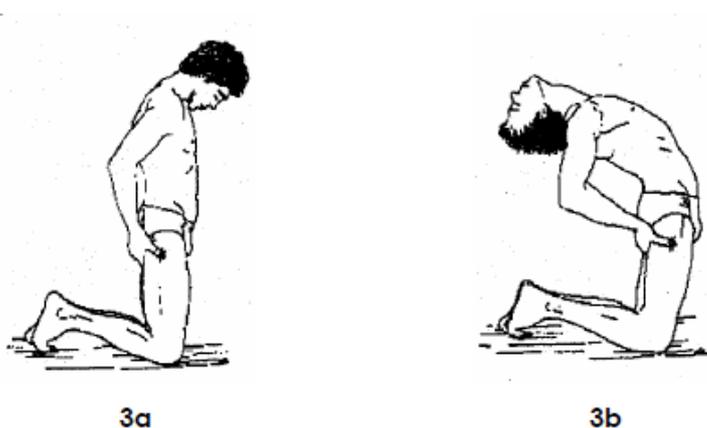


## Tibetano N. 3

Inginocchiatevi con la punta del piede appoggiata a terra. Le ginocchia sono distanti circa 10 centimetri l'una dall'altra. Mettete i palmi delle mani dietro alle cosce appena sotto le natiche. La spina dorsale è dritta ed il mento appoggia sul petto (figura 3a).

Inspirare attraverso il naso, mentre inarcate la schiena all'indietro dalla cinto in su. Allungate la testa all'indietro finché riuscite senza sforzo (figura 3b). Le mani vi sostengono man mano che vi protendete indietro. Poi espirate attraverso il naso oppure la bocca mentre ritornate nella posizione di partenza. Ripetete per 21 volte ad un ritmo costante e regolare.

Quando avete finito, state in piedi con i piedi uniti e le mani sui fianchi (figura 1b). Fate due respiri pieni e profondi inspirando dal naso ed espirando dalla bocca, con le labbra a forma di "O".

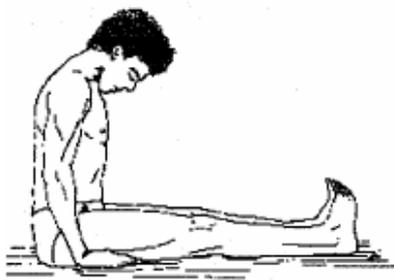


#### Tibetano N. 4

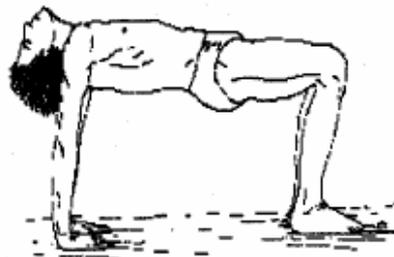
Sedetevi con le gambe tese davanti a voi. Mette i palmi delle mani piatti e per terra di fianco alle cosce. La posizione delle mani è molto importante; devono essere posizionate esattamente di fianco alle anche. Abbassate il mento fino a toccare il petto (figura 4a).

Inspirando attraverso il naso, sollevate le anche mentre piegate le ginocchia, portando le piante dei piedi a contatto con il pavimento e stendete la testa all'indietro (figura 4b). Arriverete in una posizione in cui il tronco è parallelo al terreno mentre le braccia e le gambe sono perpendicolari. Espirate attraverso il naso oppure la bocca mentre ritornate alla posizione di partenza. Ripetete il movimento per 21 volte con un ritmo regolare ed ininterrotto. Non lasciate scivolare i piedi. I piedi dovrebbero rimanere fermi nello stesso punto per tutta la durata dell'esercizio. Inoltre, le braccia non dovrebbero piegarsi; il movimento si ottiene ruotando le spalle.

Quando avete finito, state in piedi con i piedi uniti e le mani sui fianchi (figura 1b). Fate due respiri pieni e profondi inspirando dal naso ed espirando dalla bocca, con le labbra a forma di "O".



4a



4b

#### Tibetano N. 5

Cominciate l'esercizio tenendovi sollevati sui palmi delle mani e sulla punta dei piedi. Sia le gambe che le braccia sono allargate per circa 60 centimetri l'una dall'altra. La testa è sollevata e protesa indietro (figura 5a). Tenendo braccia e gambe tese, ispirate attraverso il naso, sollevate il sedere ed abbassate il mento sul petto, formando con il vostro corpo un triangolo perfetto (figura 5b). Espirate dal naso o dalla bocca mentre tornate nella posizione di partenza. Eccettuati i palmi delle mani e le punte dei piedi, il corpo rimane sempre sollevato da terra durante l'intero esercizio, e braccia e gambe non si piegano mai. Ripetete tutto il movimento per 21 volte con un ritmo regolare ed ininterrotto.

Quando avete finito, state in piedi con i piedi uniti e le mani sui fianchi (figura 1b). Fate due respiri pieni e profondi inspirando dal naso ed espirando dalla bocca, con le labbra a forma di "O".



5a



5b

\* Quando avete finito di eseguire tutti e cinque gli esercizi, sdraiatevi sulla schiena e rilassatevi per qualche minuto. Respirate dolcemente e senza alcuno sforzo. Notate se ci sono nuove sensazioni nel corpo.

(Da: "I Cinque Tibetani: Cinque Esercizi Dinamici per Salute, Energia e Potere Personale" di Christopher S. Kilham)