

Corso su

“I Cinque Tibetani”

riepilogo

(programma e immagini per la pratica quotidiana)

I CINQUE TIBETANI

Sono un gruppo di esercizi descritti nell'omonimo libro, scritto da Peter Kelder ed edito dalle Edizioni Mediterranee. derivano da posizioni yoga, con una prospettiva di “flussi energetici” con sforzo isometrico/isotonico e attivazione della respirazione.

Si inspira quando si fa l'azione di contrazione e si espira durante la distensione.

La pratica dei Tibetani si inizia con 3 ripetizioni per ogni esercizio. Ogni settimana si possono aggiungere 2 ripetizioni ad ogni esercizio, fino ad un massimo di 21 ripetizioni.

L'esecuzione completa degli esercizi in 3 ripetizioni prende meno di 5 minuti. La durata sale a 15 quando se ne fanno 21 in tutta tranquillità.

I CINQUE TIBETANI

E' IMPORTANTE LA REGOLARITA', NON LA QUANTITA'.

Pensare "Inspiro energia e nutrimento, espiro tutto quello che non mi serve" aiuta a calmare la mente e ad educarla a percepire la profonda saggezza ed efficacia di questi movimenti.

I Tibetani sono da praticare tutti I giorni, meglio al mattino a stomaco vuoto.

1. Posizione: in piedi, a braccia larghe, palme rivolte verso il basso.

Azione: ruotare su se stessi in senso orario, vale a dire il braccio sinistro ruota verso destra.

Hatha Yoga: Tadasana (variante posizione della montagna).



Effetti: Se c'è capogiro, eseguire le rotazioni molto lentamente. Si fa presto l'abitudine e si eseguiranno le rotazioni sempre più velocemente, con naturalezza.

Fissare sempre la punta di una mano aiuta a non avere capogiro, sia durante il movimento sia nella fase di arresto.

2. *Posizione base: distesa a terra, supina.
Braccia lungo i fianchi.*

Azione: sollevare contemporaneamente le gambe fino alla verticale (piedi fissi a “martello”) e la testa verso il petto. Spalle, schiena e bacino rimangono a contatto con il suolo. Inspirare durante la flessione ed espirare nella fase di distensione.

Hatha Yoga: Shavasana (posizione del cadavere) e variante posizione del pilastro.



Effetti: Se risulta difficile alzare e abbassare le gambe distese, si può piegare le ginocchia durante i movimenti, per impegnare meno i muscoli addominali.

3. *Posizione base: in ginocchio, mani appoggiate all'apice delle cosce, piedi con le dita flesse e in contatto con il suolo, testa appoggiata al mento.*

Azione: inarcare all'indietro la testa, spalle e schiena. Inspirare quando si inarca ed espirare nel ritorno alla posizione base.

Hatha Yoga: Ustrasana (posizione del cammello).



Effetti: Aprire la bocca nell'inarcamento aiuta a respirare e a distendere i muscoli anteriori del collo.

4. *Posizione base: seduta, gambe distese e leggermente divaricate, tronco eretto e palmi appoggiati a terra.*

Azione: piegare le ginocchia, sollevare il bacino e rovesciare indietro la testa (bocca aperta!) inspirando. Tornare in posizione base.

Hatha Yoga: Dandasana (posizione del bastone) e Purvottanasana (posizione dell'est o dello stiramento anteriore) e Setu Bandha (variante posizione del ponte).



5. *Posizione base: prona, il contatto con il suolo è dato dai piedi a dita flesse e dai palmi rivolti in avanti. Testa rivolta all'indietro. Il bacino e gli alti inferiori sfiorano il suolo senza toccarlo.*

Azione: spingere il suolo con le mani e sollevare il bacino, flettendo l'addome, inspirando. Espirare tornando alla posizione base.

Hatha Yoga: Urdha Mukha Svanasana (posizione del cane con la testa in su) Adho Mukha Svanasana (posizione del cane con la testa in giù).



Effetti: Conviene eseguire il movimento (ma vale anche per tutti gli altri) a piedi scalzi e su superficie non sdruciolevole.