

## I 5 TIBETANI

I 5 tibetani, o i 5 riti tibetani, come si chiamano in italiano, nome che ricorda la loro antichissima origine nei monasteri Tibetani, nei quali venivano effettuati in maniera molto spirituale, sono degli esercizi, come dice il nome, originari del Tibet, che servono per mantenere la salute generale anche con l'avanzare dell'età. Venivano e vengono ancora considerati una fonte di giovinezza.

Questi esercizi aiutano a rimanere in forma, rinforzano la muscolatura del torso e del bacino, sciogliono le vertebre, aiutano a mantenere elastiche le strutture e anche le arterie, e, attivando la circolazione, aiutano ad eliminare le tossine. Se fatti bene con la respirazione giusta sono anche un ottimo esercizio di respirazione. Inoltre fatti al mattino attivano e danno energia per la giornata.

I 5 tibetani inoltre attivano e armonizzano tutti i 7 chakra e ristabiliscono quindi anche l'equilibrio ormonale ed emotivo.

Vengono fatti al mattino prima della colazione, da soli oppure dopo il saluto al sole o dopo altri esercizi meno impegnativi. All'inizio è sufficiente farli 3 volte ciascuno, poi man mano che i muscoli si rafforzano si può aumentare di una volta al giorno fino ad arrivare ad un massimo di 21, da mantenere per sempre.

Per imparare i 5 Tibetani è necessario farseli mostrare da un esperto: il presente opuscolo serve solo come promemoria, non è possibile farli semplicemente guardando le immagini. E' importante integrare la respirazione corretta e contrarre i muscoli giusti. Si prega di farseli mostrare e spiegare nel mio studio e poi usare questo foglio come promemoria.

