

# I 5 Riti Tibetani

(Tratta da [www.ilnuovomondo.it](http://www.ilnuovomondo.it))

## L'elisir di lunga vita, la chiave per ottenere la giovinezza, salute e vitalità durature

I "Cinque Tibetani" non sono per tutti. Intraprendete questo percorso solo se riuscite a credere nella "Fonte della Giovinezza" e che si può rallentare l'invecchiamento. Se accettate l'idea che l'impossibile è raggiungibile, otterrete un gran numero di benefici.

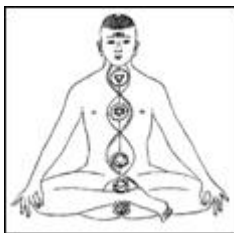
Con i "Cinque Tibetani" si può raggiungere il benessere del corpo, della mente, dello spirito e il risveglio della forza vitale. Tutto ciò è raggiungibile solo però se sarete gentili con voi stessi e se vi concederete il giusto spazio e tempo. È una promessa che fate a voi stessi, i progressi non devono essere forzati, gioite di ogni piccolo miglioramento, solo così i risultati dureranno nel tempo.

I "Cinque Tibetani" funzionano, non vi toglieranno quarant'anni ma possono aiutarvi a sembrare più giovani, a sentirsi molti anni in meno e a conquistare un maggior senso di benessere. Se li farete tutti i giorni si vedranno già i risultati in trenta giorni e i vostri amici cominceranno a farvi domande sul vostro aspetto più giovane e sano.

I "Cinque Tibetani" sono anche una forma di meditazione fisica attiva, molto efficace per prendere coscienza di se stessi, del proprio corpo fino alla più piccola cellula, in modo particolarmente vivo. Eppure chi resta troppo condizionato dallo scopo finale rischia di perdere l'occasione di un'esperienza meditativa davvero profonda del Sé, all'interno del proprio corpo; infatti, mentre si affanna con sempre maggiore accanimento a inseguire la ricompensa che gli spetta una volta raggiunta la meta, si lascia sfuggire quel momento di piena libertà in cui ogni scopo appare privo di importanza.

### PERCHÉ FUNZIONANO

Nel corpo ci sono sette centri energetici principali che corrispondono alle sette ghiandole endocrine. Le funzioni corporee sono regolate dagli ormoni secreti proprio dalle ghiandole endocrine. Di recente si è scoperto che anche l'invecchiamento è regolato dall'ormone della morte che viene prodotto dalla ghiandola pituitaria all'inizio della pubertà. Sembra che l'ormone della morte interferisca con l'abilità delle cellule di utilizzare ormoni benefici come quello della crescita, quindi cellule e organi a poco a poco si deteriorano e muoiono. In realtà i sette centri energetici che chiamiamo chakra possono essere considerati come campi elettrici invisibili a occhio nudo. Ogni chakra ha il centro in una delle sette ghiandole endocrine (a secrezione interna) che hanno la funzione di stimolare la produzione di ormoni. Gli ormoni regolano le funzioni del corpo incluso il processo di invecchiamento. I sette chakra sono così localizzati : 1) le ghiandole della riproduzione 2) il pancreas 3) le ghiandole surrenali 4) il timo 5) la tiroide 6) la ghiandola pineale 7) la ghiandola pituitaria.



Equilibrando i sette Centri Energetici probabilmente viene normalizzato anche lo squilibrio ormonale, perciò le cellule possono replicarsi e prosperare come quando eravamo giovani. Stimolando tutti i sistemi di regolazione del corpo, le ghiandole endocrine, il sistema circolatorio, i meridiani e così via si agisce sul livello biochimico degli enzimi e degli ormoni, influenzando fortemente la nostra sensazione di benessere e la nostra sfera emozionale. In una persona sana ogni centro energetico ruota a grande velocità, facendo in modo che l'energia vitale detta anche "prana" scorra verso l'alto attraverso il sistema endocrino. Se uno di questi centri rallenta, si blocca il flusso di energia vitale influendo così sullo stato di salute. Il modo più rapido per riattivare il normale movimento rotatorio dei centri energetici è fare regolarmente i "Cinque Tibetani". Dato che questi esercizi stimolano in modo tanto efficace i diversi sistemi energetici, i risultati saranno subito percepibili a chi li pratica. Gli esercizi sono abbastanza dolci da poter essere eseguiti da chiunque e a qualunque età.

Per vedere se funzionano provateli, offrite loro una possibilità di riuscita, investite un po' di tempo e di energia e se perdetevi interesse verso di loro non aspettatevi di ottenere risultati straordinari. Siate consapevoli di essere una persona speciale che vede oltre le convenzioni e i preconcetti degli altri, in fin dei conti state solo amando voi stessi e quindi ogni cosa è possibile.

## LA STORIA

Il libro sui "Cinque Tibetani" venne scritto negli anni Trenta. La versione originale "Eye of revelation" fu pubblicata nel 1939. Forse Peter Kelder prese spunto da Shangri-La di James Hilton, che nel libro di maggior successo Lost Horizon, lascia intuire che il segreto della forza e vitalità dei Lama Tibetani consiste in alcuni esercizi rituali. L'autore Peter Kelder, ispirandosi a questo, descrive la ricerca di quei riti e di come siano arrivati in Occidente. Con i "Cinque Tibetani" impareremo a conoscere i misteri che per tanto tempo sono stati celati negli antichi monasteri.

La storia narrata nel libro ha inizio un pomeriggio in cui l'autore, Peter Kelder, si sta rilassando su una panchina del parco, leggendo il giornale della sera. Un vecchio gentiluomo gli si siede vicino e lo impegna in una conversazione. L'uomo si presenta come il colonnello Bradford, un ufficiale dell'esercito inglese in pensione che ha prestato servizio anche nei corpi diplomatici della Corona. La sua carriera lo ha condotto fin nei più remoti angoli del globo, e il colonnello Bradford suscita l'interesse di Kelder con i racconti delle sue avventure. I due si congedano con la promessa di rivedersi. In seguito si incontrano regolarmente, e alla fine stringono una solida amicizia. Una sera, mentre sono insieme, il colonnello gli annuncia una sorprendente decisione che ha preso. Quando egli era di stanza in India, alcuni anni prima, aveva udito una storia curiosa e indimenticabile che riguardava i Lama di un monastero situato in qualche luogo remoto e selvaggio dell'Himalaya tibetano. In quel monastero, un'antica sapienza tramandata per migliaia di anni prometteva la soluzione di uno dei grandi misteri del mondo. Secondo la leggenda,



i Lama del monastero erano eredi del segreto della Fonte della Giovinezza. Come tutti, il colonnello Bradford aveva cominciato a invecchiare all'incirca all'età di 40 anni, e da allora egli aveva perduto qualunque sembianza della gioventù. Più sentiva parlare di quella miracolosa Fonte della Giovinezza e più si convinceva che un tale luogo esistesse veramente. Egli cominciò a raccogliere informazioni sulle vie da seguire, sulle caratteristiche della zona, sul clima, e su qualunque altro dato che potesse aiutarlo a individuare quella località. E, una volta iniziata la ricerca, il colonnello fu sempre più ossessionato dal suo desiderio di trovare questa Fonte della Giovinezza a tal punto che aveva deciso di ritornare in India e di cercare seriamente quel ritiro e il suo segreto di duratura gioventù. Il colonnello Bradford mi chiese se volessi unirmi a lui in questo impegno. Kelder tentenna nell'indecisione, ma alla fine si arrende allo scetticismo, declinando con riluttanza l'invito.

Il colonnello Bradford si dispose a compiere la sua missione da solo. Poi, passarono molti anni senza dare più notizie di sé. Infatti Kelder aveva quasi dimenticato il suo amico di un tempo e le idee di una Shangri-La tibetana, quando un giorno una lettera annunciò che il colonnello aveva raggiunto il suo obiettivo e stava per tornare. Poco tempo dopo, quando i due si ritrovarono, Kelder è testimone di una strabiliante trasformazione. Bradford, inaspettatamente, mostra le sembianze "che il colonnello deve aver avuto negli anni della sua giovinezza, molto tempo fa. Invece di un vecchio curvo e pallido con un bastone da passeggio, vide una figura alta, eretta. Aveva il volto florido e i capelli crescevano folti e neri con rare tracce di grigio".

Il colonnello Bradford si apprestò a raccontare al suo emozionato amico tutto ciò che era accaduto durante la sua prolungata assenza. Parlò di anni di lotte e di sforzi ricompensati infine dal successo - la scoperta di un remoto monastero tibetano i cui occupanti non invecchiavano mai. Nel monastero, non si vedeva da nessuna parte uomini o donne anziani. I Lama, scherzando bonariamente, si riferivano al colonnello chiamandolo "l'Antico", perché molto tempo era trascorso da quando avevano visto qualcuno che sembrasse vecchio come lui. Per loro, egli costituiva quasi una novità. "Per le prime settimane dopo il mio arrivo", disse il colonnello, "mi sentii come un pesce fuor d'acqua". Ogni cosa che vedevo era per me fonte di meraviglia, a volte potevo a stento credere ai miei occhi. Presto, la mia salute cominciò a migliorare. Riuscivo a dormire profondamente di notte, e ogni mattina mi svegliavo sentendomi sempre più fresco ed energico. Di lì a poco, mi resi conto che il mio bastone da passeggio mi era necessario solo durante le escursioni sui monti". Poi, una mattina il colonnello si imbatte in uno specchio, e per la prima volta in due anni vede la propria immagine riflessa. Con sua totale incredulità e sorpresa, l'immagine davanti ai suoi occhi è quella di un uomo molto più giovane. Il colonnello si rende conto di aver subito una trasformazione fisica : egli appare di ben quindici anni più giovane rispetto al giorno del suo arrivo.



"Le parole non possono descrivere la gioia e l'esaltazione che provavo. Nelle settimane e nei mesi seguenti, il mio aspetto continuò a migliorare, e il cambiamento divenne

sempre più evidente per tutti coloro che mi conoscevano. In breve tempo, il mio soprannome onorario, “l’Antico”, non si udì più”.

Quindi, il colonnello Bradford spiega esattamente in che modo ha ottenuto questo notevole ringiovanimento. “La prima cosa importante che mi venne insegnata al mio ingresso nel monastero”, disse il colonnello, “fu questa : il corpo ha sette centri di energia che potremmo chiamare vortici. Gli Indù li chiamano chakra. Essi sono dei potenti campi elettrici, invisibili ai nostri occhi, e tuttavia assolutamente reali. Questi sette vortici controllano le sette ghiandole a secrezione interna nel sistema endocrino, e le ghiandole endocrine, a loro volta, regolano tutte le funzioni del corpo, compreso il processo di invecchiamento.....”



In un corpo sano, ognuno di questi sette vortici ruota a grande velocità, consentendo all’energia vitale, chiamata anche prana ovvero energia eterica, di fluire verso l’alto attraverso il sistema endocrino. Ma se uno o più di questi vortici inizia a rallentare, il flusso di energia vitale risulta inibito o bloccato, e, ecco, questo potrebbe essere un altro modo per definire l’invecchiamento e un precario stato di salute.

“Il modo più rapido per riacquistare la giovinezza, la salute e la vitalità consiste nel riavviare il normale movimento rotatorio di questi centri energetici. Ciò si può realizzare mediante cinque semplici esercizi. Ciascuno di essi è efficace di per sé, ma i migliori risultati si ottengono con la pratica di tutti e cinque. In realtà, non si tratta di esercizi veri e propri. I Lama li chiamano Riti e anch’io mi riferirò a essi con lo stesso termine”.

Detto questo il colonnello descrive ed esegue davanti a Kelder cinque esercizi Yoga che egli chiama “i Cinque Riti”. Egli raccomanda a Kelder di iniziare con l’esecuzione quotidiana di ogni Rito ripetuta per tre volte, e poi di aumentare gradualmente le ripetizioni fino ad arrivare a 21 al giorno.

In seguito, egli spiega che i benefici apportati dai Riti saranno più accentuati per coloro che praticano la castità. Mentre egli avverte che esso non rappresenta un obiettivo realistico per la maggior parte delle persone, egli rivela un sesto rito che risulterà efficace per coloro che accettano questa sfida.

Una volta avuta da Bradford la rivelazione dei Cinque Riti, Kelder iniziò a sperimentarli con entusiasmo. Entro tre mesi registrò risultati davvero ragguardevoli. Ansioso di condividere la notizia della scoperta di Bradford, chiese al colonnello di tenere un corso. Il colonnello si dichiarò d’accordo e il piccolo gruppo di studio che ne risultò venne soprannominato “Himalaya Club”. Il gruppo si riuniva regolarmente per praticare i Cinque Riti e discutere di argomenti come dieta e nutrizione. Effettivamente, i membri del club - tutti oltre i 50 anni - entro breve tempo trassero giovamento dai poteri di ringiovanimento dei Cinque Riti. Il tal modo un gran numero di persone in tutti i Paesi del mondo è stato reso partecipe della scoperta della Fonte della Giovinezza fatta da Bradford.

## I CINQUE RITI

### **PRIMO RITO**



Il primo rito ha lo scopo di accelerare la velocità dei vortici. Stare in piedi eretto e allargare le braccia in modo da portarle orizzontali al pavimento, estendendo tutte e cinque le dita nello spazio. Tenere i piedi paralleli e leggermente divaricati, mentre le ginocchia sono flesse. La vostra attenzione deve concentrarsi su un punto (o zona energetica) posto all'incirca tre o quattro dita al di sotto dell'ombelico. Restare in piedi, in un atteggiamento sciolto e rilassato. Ora lasciarsi guidare dall'idea di affondare nel terreno fino a nove metri di profondità, come se si volesse mettere radici. Adesso ruotare su se stesso finché non si avverte un leggero capogiro. È molto importante ruotare da sinistra verso destra. Per cominciare effettuare il rito fino al punto in cui si avverte un leggero capogiro.

Per attenuare la sensazione di vertigine prima di iniziare a ruotare mettere a fuoco un punto davanti a se. Non appena si inizia a girare, continuare a trattenere lo sguardo su quel punto il più a lungo possibile. In ultimo, si deve far sì che quel punto abbandoni il vostro campo visivo così da poter ruotare su te stesso con il resto del corpo. Allora, ruotare il capo molto velocemente, e rimettere a fuoco il punto non appena è possibile. Il punto di riferimento dà la possibilità di sentirsi meno disorientato e stordito. Per ritornare alla posizione di partenza aiutarsi come segue : mentre state ancora girando, avvicinare le palme delle mani al viso e concentrare lo sguardo sui pollici. In questo modo si è il centro del mondo e, quindi, al centro della tranquillità e delle forze. Per concludere la rotazione, restare in posizione eretta, con i piedi leggermente divaricati, e congiungere il palmo delle mani davanti al corpo (all'altezza dello sterno), guardando i pollici. Questo aiuterà a ritrovare l'equilibrio.

**AIUTA AD ALLEVIARE** - Vene varicose - Osteoporosi - Eemicranie

**BENEFICI PER LA SALUTE** - Intensifica la circolazione, e quindi può alleviare i problemi di vene varicose ; tonifica le braccia e ne allevia i dolori dell'osteoporosi ; aumenta il flusso energetico attraverso tutti i chakra, specialmente quelli situati alla sommità del capo, la fronte, il torace e le ginocchia, stimolando la rivitalizzazione delle cellule ; aiuta il flusso del fluido cerebro-spinale che contribuisce alla chiarezza mentale ed è di ausilio nella prevenzione delle emicranie.

**SOTTOPONETEVI A UN CONTROLLO MEDICO** - Dal momento che la rotazione potrebbe aggravare alcune condizioni di salute, chiedete sempre consiglio di un professionista se avete problemi di sclerosi multipla, il morbo di Parkinson o un disturbo senile, la sindrome di Meniere, vertigini, se vi trovate in stato di gravidanza accompagnato da nausea, o state assumendo farmaci che possono causare stordimento. Se avete il cuore ingrossato, problemi di valvole cardiache, o avete sofferto di infarto durante gli ultimi tre mesi, non eseguite questo Rito senza l'esplicito consenso del vostro medico.

## SECONDO RITO



Sdraiarsi a pancia in su, possibilmente su un tappeto. Distendere completamente le braccia lungo i fianchi e appoggiare i palmi delle mani sul pavimento, tenendo le dita unite. Sollevare il capo da terra piegando il mento sul petto e contemporaneamente sollevare le gambe in posizione verticale, tenendo le ginocchia tese e il bacino possibilmente a terra. Se siete in grado di farlo, estendete le gambe, senza piegare le ginocchia, all'indietro verso la testa. Riportare ora, lentamente, a terra sia il capo che le gambe, tenendo sempre le ginocchia tese. Rilassate tutti i muscoli e ripetere il rito. L'errore più comune nell'esecuzione di questo esercizio consiste nel sollevare la parte inferiore della schiena contemporaneamente alle gambe, perché questo indebolisce la schiena. Dunque bisogna fare in modo che tutto il dorso aderisca al pavimento, mentre si sollevano soltanto le gambe. In questo senso è utile far sì che l'impulso parta dai talloni, sollevandoli dal pavimento e flettendo i piedi "a martello", con le dita rivolte verso la tibia. Questa posizione di partenza attiva i muscoli estensori delle gambe.

Respirazione: quando si sollevano le gambe e il capo inspirare profondamente ed espirare completamente quando si abbassano. Tra un'esecuzione e l'altra, quando si rilassano i muscoli, continuare a respirare mantenendo lo stesso ritmo.

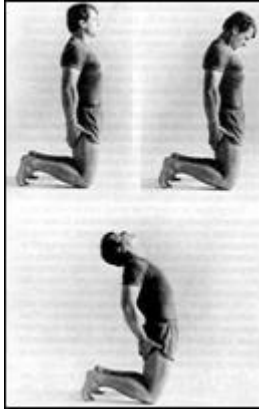
AIUTA AD ALLEVIARE : Artrite - Osteoporosi - Mestruazioni irregolari - Sintomi collegati alla menopausa - Problemi digestivi e intestinali - Dolori nella zona lombare - Rigidità delle gambe e del collo.

BENEFICI PER LA SALUTE : ha un effetto ristoratore sulla ghiandola della tiroide, sulle surrenali, sui reni, sugli organi del sistema digestivo, e sugli organi e ghiandole sessuali, compresi prostata e utero. È utile per il ciclo mestruale irregolare e allevia alcuni dei sintomi della menopausa. Ha un effetto positivo sui problemi digestivi e intestinali. È ottimo per la circolazione e la respirazione, rendendo più tonici i muscoli cardiaci e il diaframma, e regola il flusso linfatico. Il movimento inoltre rinforza l'addome, le gambe e le braccia ; allevia la tensione alla parte inferiore della schiena, diminuendo così il dolore ; ha un effetto benefico sulla rigidità delle gambe e del collo. Può essere di aiuto a coloro che soffrono di artrite lombare e cervicale, e per coloro che sono affetti da osteoporosi alle gambe, alle anche, al bacino e al collo. Accelera inoltre la rotazione dei chakra 5, 3, 2 e 1, nella gola, nelle aree superiore e inferiore dell'addome, e nel coccige.

SOTTOPONETEVI A UN CONTROLLO MEDICO - se soffrite di ernia iatale, di ernia, di ipertiroidismo, di sindrome di Meniere, di vertigine o di malattie accompagnate da crisi acute e periodiche, chiedete sempre il consiglio di un professionista per sapere se questo esercizio sia sicuro per voi. Se siete incinta, o avete subito un intervento chirurgico entro gli ultimi sei mesi, se soffrite di ipertensione e non assumete farmaci o di ipertiroidismo, o di una grave forma di artrite alla spina dorsale, o di alterazioni dei dischi intervertebrali, chiedete sempre al vostro medico il permesso per poter effettuare questo Rito. Se avete

il cuore ingrossato, problemi di valvole cardiache, o avete sofferto di infarto durante gli ultimi tre mesi, non eseguite questo Rito senza l'esplicito consenso del vostro medico.

### **TERZO RITO**



Respirazione: inginocchiarsi sul pavimento con il corpo diritto e le mani appoggiate sui muscoli posteriori delle cosce. Il dorso dei piedi è sollevato da terra, flettendo le dita dei piedi e appoggiandole a terra. Facendo così si evita di inarcare la schiena all'altezza della regione lombare, punto debole e a rischio per la maggior parte di noi. Inoltre tendendo i muscoli dei glutei, si evita di indebolire la regione lombare. Inclinare in avanti il capo e il collo ripiegando il mento sul petto. Piegandosi all'indietro, inclinare dolcemente il capo, inarcando la spina dorsale. Tornare lentamente nella posizione iniziale e ripetere. Quando si inarca la spina dorsale fare un'ampia inspirazione ed espirare quando si torna in posizione eretta. Questo si può fare

anche a occhi chiusi.

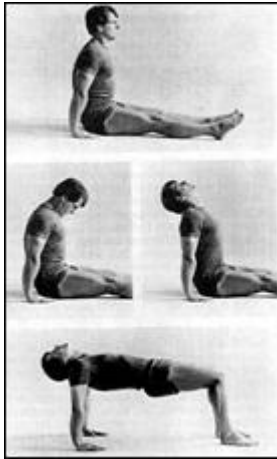
**AIUTA AD ALLEVIARE** - Artrite - Mestruazioni irregolari o difficoltose - Sintomi della menopausa - Problemi digestivi - Dolori alla schiena e al collo - Congestione da sinusite.

**BENEFICI PER LA SALUTE** - Come il Secondo Rito, anche il Terzo ringiovanisce la ghiandola della tiroide, le surrenali, i reni, tutti gli organi del sistema digestivo, e anche gli organi e le ghiandole sessuali compresi prostata e utero. Risulta particolarmente efficace per le donne in menopausa e per le donne mestruate che tendono ad avere dei cicli irregolari o difficoltosi. Tonifica e rafforza l'addome, rende tonico il diaframma, profonda la respirazione, e allevia la tensione muscolare nelle zone lombare e cervicale, diminuendo dolore e rigidità. Aiuta a liberare dalla congestione dovuta alla sinusite e allevia i sintomi dell'artrite cervicale e dorsale. L'effettuazione di questo movimento accelera la rotazione di tutti i chakra, specialmente il 5, il 3 e il 2, nella gola e nella parte sia superiore che inferiore dell'addome, incrementando la generale sensazione di vitalità e di energia.

**SOTTOPONETEVI A UN CONTROLLO MEDICO** - Se soffrite di ernia, di ernia iatale, di ipertensione senza controllo di farmaci, di alterazioni dei dischi intervertebrali, di ipertiroidismo, di sindrome di Meniere, di vertigine o di malattie accompagnate da crisi acute e periodiche, chiedete sempre il consiglio del vostro medico prima di effettuare questo Rito. Le donne incinte e coloro che hanno subito interventi chirurgici entro gli ultimi sei mesi dovrebbero anche richiedere il parere di un medico. Se avete il cuore ingrossato, problemi di valvole cardiache, o avete sofferto di infarto durante gli ultimi tre mesi, non eseguite questo Rito senza l'esplicito consenso del vostro medico.

### **QUARTO RITO**

Sedersi a terra con le gambe distese divaricate di circa 30 centimetri. Appoggiare i palmi delle mani sul pavimento di fianco ai glutei mantenendo il busto eretto. Piegare il



mento in avanti sul petto il più possibile, sollevare il corpo da terra piegando le gambe, mantenendo le braccia tese e tendendo ogni muscolo del corpo. Si deve formare un “ponte”, con il busto che rimane parallelo al pavimento mentre le braccia e la parte inferiore delle gambe formano una linea verticale. Tornare ora nella posizione iniziale rilassando i muscoli prima di ripetere la sequenza. Respirazione: quando si solleva il corpo si inspira profondamente trattenendo il respiro quando si tendono i muscoli. Espirare quando si ritorna a terra.

AIUTA AD ALLEVIARE - Artrite - Osteoporosi - Mestruazioni irregolari o difficoltose - Sintomi della menopausa - Congestione da sinusite

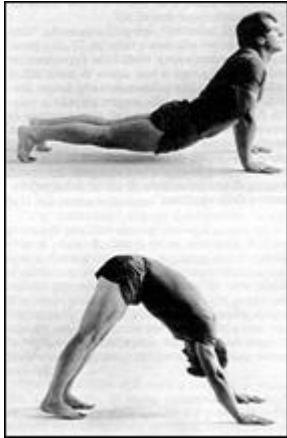
BENEFICI PER LA SALUTE - Ha un effetto fortificante sulla ghiandola della tiroide, su tutti gli organi del sistema digestivo, e anche gli organi e le ghiandole sessuali compresi prostata e utero, sulla circolazione e sul flusso linfatico. Esso dà tono all’addome, al muscolo cardiaco e al diaframma, e rafforza addome, cosce, braccia e spalle. Se soffrite di congestione da sinusite, troverete che aiuta a liberare i dotti nasali. Se soffrite di artrite localizzata al collo, alla spalle, alle anche e alle ginocchia troverete questo movimento particolarmente utile ad alleviare i sintomi. Lo stesso si può dire per quelle persone che soffrono di osteoporosi a carico di braccia, gambe e bacino. Rende anche più profonda la respirazione e accelera i principali chakra collegati alle aree della gola, del torace, dell’addome superiore e inferiore, e del coccige (chakra 5, 4, 3, 2 e 1). Questo movimento può inoltre influenzare positivamente i cicli mestruali o difficoltosi e i sintomi delle menopausa.

SOTTOPONETEVI A UN CONTROLLO MEDICO - Se vi è stata diagnosticata una delle seguenti malattie, questo Rito dovrebbe essere effettuato soltanto con l’approvazione del vostro medico : ernia, ernia iatale, ipertiroidismo, sindrome di Meniere, vertigine o malattie accompagnate da crisi acute e periodiche. Se siete in stato interessante, avete subito un intervento chirurgico entro gli ultimi sei mesi, se soffrite di ipertensione senza controllo mediante farmaci o di ipertiroidismo, o di una grave forma di artrite alla spina dorsale, o di alterazioni dei dischi intervertebrali, chiedete sempre al vostro medico il permesso per poter effettuare questo Rito. Se avete il cuore ingrossato, problemi di valvole cardiache, o avete sofferto di infarto durante gli ultimi tre mesi, non eseguite questo Rito senza l’esplicito consenso del vostro medico.

## QUINTO RITO

Rivolti verso il pavimento, poggiare le mani sul pavimento con le braccia tese, flettendo le dita dei piedi. Tenere sia le mani che i piedi a una distanza di 60 centimetri. Si inizia con le braccia perpendicolari al pavimento inarcando la schiena. I glutei devono contrarsi, per ovviare alla debolezza del tratto inferiore della colonna vertebrale. Piegare lentamente la testa indietro il più possibile, poi sollevare e piegare il corpo all’altezza dei fianchi formando una V capovolta, contemporaneamente ripiegare il mento sul petto.





Ritornare poi alla posizione iniziale e ripeterlo. Respirazione: inspirare quando si solleva il corpo ed espirare completamente quando ci si abbassa.

AIUTA AD ALLEVIARE - Artrite - Osteoporosi - Mestruazioni irregolari o difficoltose - Congestione da sinusite - Problemi digestivi e intestinali - Dolori alla schiena - Rigidità delle gambe e del collo.

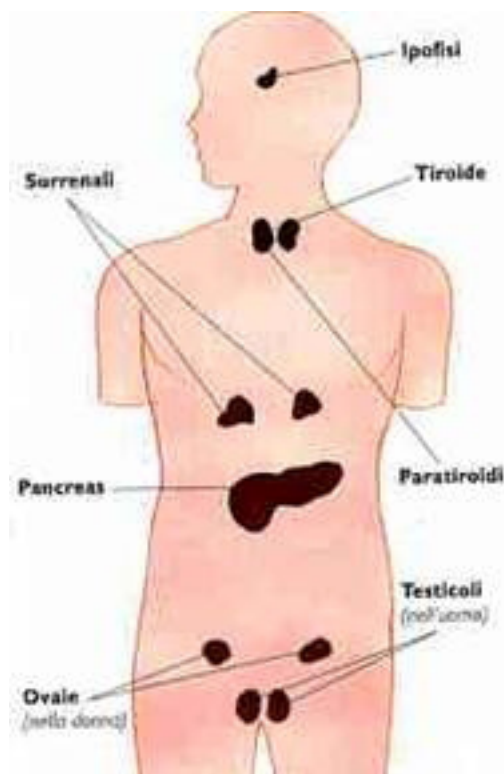
BENEFICI PER LA SALUTE - Ha un effetto rinvigorente sulla ghiandola della tiroide, sulle surrenali, sui reni, su tutti gli organi e ghiandole sessuali compresi prostata e utero. Esso favorisce la circolazione e il flusso linfatico, il che ha un impatto positivo sul sistema immunitario, stimola una respirazione più profonda, energia e vitalità, e accelera la rotazione di tutti i chakra. Tonifica l'addome, il muscolo cardiaco, e il diaframma, rinforza i muscoli addominali, delle gambe e delle braccia e aiuta ad alleviare i dolori lombari così come la rigidità delle gambe e del collo. È utile per alleviare i sintomi della menopausa e delle mestruazioni irregolari o difficoltose. Inoltre libera la cavità nasali, riduce i problemi digestivi e intestinali, aiuta coloro che soffrono di osteoporosi alle braccia e alle gambe, e può apportare sollievo a chi soffre di artrite al bacino, alla schiena, alle spalle, alle mani e ai piedi.

SOTTOPONETEVI A UN CONTROLLO MEDICO - Se soffrite di ernia, di ernia iatale, di ipertensione senza controllo di farmaci, di alterazioni dei dischi intervertebrali, di ipertroidismo, di sindrome di Meniere, di vertigine o di malattie accompagnate da crisi acute e periodiche, chiedete sempre il consiglio del vostro medico prima di effettuare questo Rito. Le donne incinte e coloro che hanno subito interventi chirurgici entro gli ultimi sei mesi dovrebbero anche richiedere il parere di un medico. Se avete il cuore ingrossato, problemi di valvole cardiache, o avete sofferto di infarto durante gli ultimi tre mesi, non eseguite questo Rito senza l'esplicito consenso del vostro medico.

#### IL PUNTO DI VISTA DELLA MEDICINA

Il dottor Bowen, che pratica da più di 15 anni, ha formulato una spiegazione molto precisa sul perché e sul modo in cui i Cinque Riti apportano questi benefici: "La somma totale degli input e degli output neurologici del corpo in un momento dato si chiama stato integrativo centrale. Pensate a esso come a un conto corrente. I "depositi" provengono dai recettori meccanici, i nervi sensori specializzati delle articolazioni. La più alta densità di questi recettori meccanici si trova nell'area della testa e della parte superiore del collo, e quasi tutti i Riti comprendono un qualche tipo di flessione o estensione del collo. Questi nervi forniscono un flusso costante di informazioni sensorie al cervello. Il movimento dell'articolazione stimola i recettori meccanici, e ciò accresce l'attività nel cervelletto e nel talamo. Queste parti del cervello integrano tutte le informazioni in arrivo e regolano il sistema nervoso simpatico e quello parasimpatico, il quale controlla le azioni involontarie, automatiche del corpo, come le funzioni di cuore, polmoni, intestino e ghiandole.

Più “depositi” si fanno, migliore sarà l’equilibrio e più opzioni si avranno. La carenza di stimolazione, per esempio quando una persona è confinata a letto per un lungo periodo di tempo, ha come risultato una diminuzione del “saldo del conto”.



Secondo il dottor Bowen, una delle cose che maggiormente contribuiscono al prematuro invecchiamento e alle malattie croniche è la nostra vita sedentaria. La carenza di movimento provoca un rallentamento sensorio che influisce su ogni sistema corporeo. Quando i nervi sensori non ricevono alcun segnale, essi iniziano ad atrofizzarsi, e ciò porta a una interruzione nelle altre funzioni. “I Riti funzionano stimolando i recettori meccanici e rafforzando lo stato integrativo centrale, che a sua volta influisce sul sistema immunitario, sulla digestione, sulla respirazione, sull’attività cardiovascolare e sull’evacuazione. Ecco perché la pratica dei Riti può diminuire la possibilità di contrarre l’influenza o il raffreddore, può ritardare il sorgere di malattie degenerative associate con l’invecchiamento, e avere un effetto benefico su molti disturbi diversi, dall’artrite ai problemi di sinusite. Una circolazione migliore incrementa il

flusso sanguigno, specialmente al volto, portando ossigeno fresco ed elementi nutritivi alla pelle e trasportando via i prodotti di scarto. Naturalmente, la pratica quotidiana dei Riti, che stimola il sistema nervoso, che a sua volta controlla il sistema circolatorio, contribuisce a un aspetto più giovane e migliore.

I vari medici interpellati ritengono che il miglioramento della circolazione prodotto dai Riti aiuti il corpo a liberarsi dalle tossine, prodotti di scarto e impurità che sono immagazzinati nel tessuto grasso, negli organi e nelle articolazioni. Altri focalizzano l’attenzione sul fatto che i Riti generano un migliore flusso di ossigeno verso il cervello, la qualcosa migliora la sua capacità di funzionamento. Molti sono convinti che la stimolazione dei chakra, o centri di energia, rappresenti di fatto una stimolazione del sistema endocrino.

“La collocazione dei chakra lungo la colonna vertebrale corrisponde a quella delle maggiori ghiandole endocrine”, spiega il dottor David Selman. “Queste ghiandole aiutano a mantenere l’equilibrio omeostatico della struttura chimica corporea e le sue funzioni automatiche. La tiroide e l’ipofisi, che sono legate alla produzione dell’ormone della crescita associato all’invecchiamento, fanno parte del sistema endocrino. Esse sono situate nell’area della testa e del collo, e i Riti funzionano ottimamente impegnando quella zona e attivando quelle ghiandole. Negli studi scientifici, l’introduzione di piccole quantità di questo ormone della crescita ha dimostrato di rallentare il processo di invecchiamento.

Nel 1978, R. Keith Wallace, fisiologo dell'UCLA, dimostrò gli effetti diretti della meditazione sull'invecchiamento. Egli misurò tre parametri biologici : la pressione sanguigna, la vista e l'udito. Tutti e tre questi fattori migliorarono con la pratica continua, e Wallace affermò che in questi casi l'età biologica stava strutturalmente operando a rovescio. Coloro che avevano praticato la meditazione per meno di cinque anni avevano un'età media biologica che era funzionalmente inferiore di cinque anni rispetto all'indicazione della loro età cronologica. Ma in coloro che avevano praticato la meditazione per più di cinque anni fu rilevata un'età funzionale biologica fino a dodici anni più giovane. In altre parole, la meditazione praticata regolarmente abbassa la vostra età funzionale, rendendovi di fatto più giovani.

Se gli esercizi sono praticati intensamente, dopo un tempo abbastanza lungo essi cominceranno a provocare cambiamenti ancora più importanti nel modo in cui l'energia circola in questa parte del corpo. La digestione migliorerà, e quindi il cibo verrà assimilato più efficacemente, il che porterà a mangiare di meno. In seguito a ciò, la salute migliorerà e la vitalità sarà intensificata e quindi avrete un aspetto migliore, vi sentirete meglio e probabilmente più giovani.

### L'EFFETTO PLACEBO

Una delle chiavi del successo di Bradford nel creare un corpo più giovane consiste nel vederlo come tale. Il fenomeno chiamato effetto placebo dimostra in modo molto evidente che le aspettative e convinzioni sono in grado di influire direttamente sullo stato fisico. Un placebo non è altro che una pillola di zucchero data a pazienti che credono di ricevere un farmaco benefico. Approssimativamente un terzo dei pazienti che ricevono un placebo sperimenta dei miglioramenti, proprio come se avessero assunto un farmaco attivo. È probabile che il reale miglioramento fisico venga creato nella mente del paziente e nella aspettativa di miglioramento. L'opera della psicoterapeuta Evelyn Silvers di Los Angeles, libera docente, dimostra quanto potente possa essere l'effetto placebo. Ella disse a soggetti che soffrivano di dolori cronici che il loro corpo ospitava una "farmacia interna". Combinando insieme suggestione e visualizzazione guidata, ella incoraggiò i pazienti a stimolare la produzione di "farmaci" che sopprimessero il dolore.

Chiese loro di immaginare la costituzione di un'ampia riserva di endorfine (i soppressori naturali del dolore fisico), che essi potevano mentalmente iniettare per endovena. I risultati furono impressionanti. Utilizzando questa tecnica, molti pazienti riuscirono a eliminare o ridurre il dolore cronico e a disassuefarsi dagli antidolorifici.

### L'EFFICACIA DEI "CINQUE TIBETANI" SUI VARI DISTURBI DELLA VITA QUOTIDIANA

L'EMICRANIA - L'emicrania è una sindrome che oggi appare molto diffusa. Molti di coloro che soffrono di emicrania mi hanno riferito che, con l'esercizio quotidiano dei "Cinque Tibetani", gli attacchi sono diventati più rari, oppure sono addirittura scomparsi dopo un certo periodo di pratica. Spesso l'emicrania è legata a un problema ormonale o a uno squilibrio del metabolismo, o anche a una reazione dell'organismo all'eccesso di

stress. Come indicano i risultati dei test, grazie agli esercizi si ottiene una diminuzione degli stati di tensione, il fegato viene stimolato a svolgere un'azione più intensa di disintossicazione e risultano facilitate le funzioni intestinali.

**L'AUMENTO DI PESO** - L'aumento e il calo di peso sono spesso da ricondurre a un metabolismo troppo attivo o, viceversa, troppo pigro. In questo senso sono particolarmente importanti le attività della tiroide, delle ghiandole surrenali e del fegato. Ci vengono riferiti spesso casi di "scioglimento dei cuscinetti di grasso". Inoltre si verifica un miglioramento della pelle, che diventa più soda, e questo avviene, secondo quanto ci è stato riferito da più parti, senza che si avvertano sensazioni di fame o stress psichico. Evidentemente gli esercizi favoriscono l'instaurarsi di un metabolismo equilibrato, stimolando la funzionalità del fegato e dell'intestino. Risultato: il corpo dispone di maggiore energia e lo stimolo della fame si normalizza.

**L'INSONNIA E I DISTURBI DEL SONNO** - Oggigiorno l'insonnia è molto diffusa. Questo problema spesso non viene preso sul serio, eppure è un chiaro segnale che il corpo non riesce a rigenerarsi durante il sonno. I sintomi legati alla mancanza di sonno scompaiono spesso dopo un breve periodo di regolare pratica degli esercizi. Ansia, stress e sovraccitazione sono indizi di un eccesso di energie, che intacca la capacità dell'organismo di rigenerarsi. Normalmente, durante il sonno tutte le attività degli organi seguono un ritmo sensibilmente più lento rispetto allo stato di veglia. Il sonno dunque è il momento della rigenerazione: se questa non è più possibile, possono derivarne malattie gravi. D'altra parte si osserva spesso che la fase di rigenerazione, ossia le ore di sonno necessarie, si riduce vistosamente grazie all'esercizio regolare.

**ALLERGIE** - I "Cinque Tibetani" si rivelano particolarmente utili nei casi di allergia. A seconda della gravità del disturbo restano bloccati una parte consistente del circolo energetico e spesso anche i processi di integrazione cerebrale. La pratica quotidiana dei "Cinque Tibetani" si è rivelata estremamente efficace, in abbinamento con metodi come clisteri, disintossicazione, dieta, integratori vitaminici e/o minerali e agopuntura. Di solito le persone allergiche soffrono di astenia, apatia, malumore e persino depressione; con la pratica dei "Cinque Tibetani", hanno invece a disposizione un mezzo efficace per interrompere questo circolo vizioso.

**DIFFICOLTÀ DI APPRENDIMENTO DELLA LETTURA E DELL'ORTOGRAFIA (LEGASTENIA)** - Da qualche tempo abbiamo inserito i "Cinque Tibetani" nel mio programma per la legastenia, riportando grandi successi. Anche se all'inizio i bambini legastenici reagiscono in modo molto negativo all'introduzione di esercizi supplementari e ulteriori carichi di lavoro, ben presto si accorgono dell'effetto rivitalizzante degli esercizi. I bambini hanno una spiccata sensibilità per l'energia, ed è chiaro che si divertono a eseguire gli esercizi, che si possono cominciare a praticare fin dall'asilo o dalle elementari. Inoltre raccomandando gli esercizi anche alle madri di questi bambini, spesso logorate dallo stress. A seconda dell'età del bambino suggeriamo di ripetere gli esercizi due o tre volte al mattino, prima di colazione, in modo da essere in forma per la scuola. Nei casi di particolare stanchezza, mancanza di concentrazione e scarsa disposizione allo studio, gli esercizi si possono

eseguire ancora due o tre volte nel pomeriggio, prima di fare i compiti a casa. Questo stimola la capacità di concentrazione, per cui risulta possibile sbrigare i compiti più in fretta.

### I RITI E I CHAKRA

Il Primo Rito (la rotazione) accelera specificamente la velocità di rotazione di tutti e sette i chakra. Il Secondo Rito sembra agire sui primi cinque chakra dalla radice alla gola. Il Terzo Rito stimola i chakra del cuore e della gola. Il Quarto Rito sembra che operi su tutti e sette i chakra, specialmente quando la testa, che contiene il sesto e il settimo chakra, viene allungata indietro e in basso. Il Quinto Rito sembra esercitare essenzialmente il chakra della radice, o sacrale, e i due chakra della testa.

### I RITI E I MERIDIANI

Se si considerano con attenzione i “Cinque Tibetani”, salta all’occhio il fatto che gli esercizi sollecitano quasi tutti i meridiani, attivando il flusso del Chi, come risulta dall’elenco seguente. Il Primo Tibetano attiva il meridiano della cintura (che abbraccia tutti i meridiani), oltre che del concepimento e delle articolazioni, producendo una sensazione generale di scioltezza a livello della colonna vertebrale. Il Secondo Tibetano attiva i meridiani della vescica e della cistifellea. Il Terzo Tibetano attiva i meridiani relativi a milza e pancreas, fegato, reni, organi genitali. Il Quarto e il Quinto Tibetano attivano i meridiani che riguardano la vescica, milza e pancreas, fegato, reni, organi genitali.

L’invecchiamento comporta una diminuzione del Chi (o energia vitale) in senso quantitativo e qualitativo, con tutte le conseguenze immaginabili per la circolazione del sangue, il sistema ormonale e il sistema immunitario. È su questo piano che i “Cinque Tibetani” svolgono un’azione essenziale. Gli esami svolti prima e dopo l’esecuzione dei Tibetani con l’aiuto di apparecchiature per la misurazione all’infrarosso e della diagnostica delle biofunzioni rivelano un chiaro aumento dell’emanazione di calore dalla pelle (indice di una migliore circolazione sanguigna) oltre a un miglioramento dei valori misurati nei punti utilizzati per l’agopuntura (espressione dell’attivazione del Chi) sotto forma di valori dell’elettroagopuntura.

Chi pratica regolarmente i “Cinque Tibetani” rafforza quindi in modo diretto l’equilibrio energetico dei meridiani. In modo indiretto, questo equilibrio energetico sul nesso muscolo-meridiano-organo esercita anche un effetto equilibratore sul sistema muscolare, sugli organi e sulle ghiandole e sulle emozioni a essi legate secondo la medicina tradizionale cinese.

### COME PRATICARE I RITI

Praticare i Riti in sequenza, dal Primo al Quinto. Eseguire i Cinque Riti ogni giorno. Naturalmente, vi saranno giorni in cui sarà semplicemente impossibile prendersi i 20-30 minuti necessari a eseguire l’intera routine. Ma non prendete l’abitudine di saltarli per

più di un giorno o non avrete mai l'occasione di scoprire i benefici che i Riti possono apportare alla vostra vita e alla vostra salute.

Se siete ammalati, occupati o affaticati, è molto meglio eseguire ogni Rito per sole 3 volte piuttosto che non farlo affatto. Ci vogliono meno di cinque minuti per eseguire 3 ripetizioni di ogni Rito. Pensate a ciò come se doveste lavarvi il viso invece di fare una doccia completa. Non importa quanta fretta abbiate al mattino, c'è sempre tempo per lavarsi il viso.

Se vi capita di saltare per più di un giorno, vi suggerisco di fare alcuni passi indietro nella routine. Effettuate un minore numero di ripetizioni di quelle che stavate facendo e recuperate la forma nel giro di una settimana. Non cercate mai di aggiungere delle ripetizioni extra per compensare quelle che avete perduto. Non si insisterà mai abbastanza sul fatto che, sia che stiate ricominciando la routine dopo un intervallo di tempo, sia che stiate appena iniziando, è importante lavorare con gradualità per raggiungere le 21 ripetizioni di ogni Rito.

Anche se siete fisicamente in grado di effettuare tutte e 21 le ripetizioni sin dall'inizio, seguite le istruzioni come vengono date. Aumentate gradualmente fino a completare il ciclo. Diversamente dalla ginnastica ritmica o da altre comuni forme di esercizio fisico, i Riti hanno a che fare con cose più sottili della semplice forza muscolare e dell'agilità. Rispettate il procedimento. Impegnatevi per la qualità piuttosto che per la quantità.

La pratica regolare conforme alle istruzioni assicura il successo. Se fate questo, probabilmente non vi sentirete scoraggiati e scoprirete che non è difficile attenervi al vostro impegno giornaliero. Sarà meno probabile che soffriate di crampi o che sperimentiate reazioni spiacevoli come nausea o vertigini.

Le 21 ripetizioni di ogni Rito sono tutto quel che serve. Semplicemente, non esiste alcuna ragione per aumentarle. Se volete, potete eseguire i Riti due volte al giorno, al risveglio e alla sera, ma almeno due ore dopo aver mangiato.

È meglio eseguire i Riti come prima cosa al mattino a stomaco vuoto. La mia raccomandazione è di svegliarvi una mezz'ora prima per avere abbastanza tempo per eseguire i Riti senza fretta. So che può essere duro, specialmente all'inizio, ma lo sforzo sarà ben ricompensato. Inizierete la vostra giornata pienamente svegli, rilassati ed energici, e qualcuno scoprirà di aver bisogno di meno ore di sonno.

È importante indossare abiti comodi e confortevoli che non impediscano i movimenti. Felpe, pantaloncini e T-shirt, pigiama o perfino la vostra biancheria intima sono l'ideale. Io penso sia meglio stare a piedi nudi, ma se avete freddo ai piedi, potete indossare dei calzini. Come per ogni altra forma di esercizio, chi normalmente porta occhiali deve toglierli.

I Riti hanno lo scopo di farvi rilassare, perciò è importante non opprimere la loro pratica con agitazioni e conflitti vari. Scegliete il posto più confortevole, tranquillo e ragio-

nevolmente privato possibile, con spazio sufficiente attorno a voi per allungarvi completamente.

Se il pavimento non è rivestito sarebbe preferibile avere un tappeto da ginnastica o da Yoga, o un pezzo di gommapiuma sottile, ovvero uno spesso scampolo di tappeto su cui sdraiarsi. Avvicinatevi agli esercizi in stato di concentrazione. Questo è il momento di prestare attenzione al vostro corpo, di imparare ad ascoltarlo. Sebbene io sia consapevole che alcuni la pensano in modo diverso, credo sia meglio non avere alcun tipo di musica in sottofondo. Essa non serve altro che a distrarre ulteriormente la mente dal corpo.

Per l'esecuzione dei Riti l'ideale sarebbe un'atmosfera calma ma forse ciò, nella vostra vita, non sempre è possibile. Accettate, non tentate di ribellarvi, e non permettete al troppo sonno o alla confusione del vostro ambiente familiare di diventare delle scuse per non effettuare la pratica.

Mentre praticate i Riti, cercate di non pensare alla vostra giornata, ai vostri obblighi, e ai vostri interessi. Quando vi accorgete di essere preoccupati e di essere scivolati via dalla consapevolezza delle sensazioni del vostro corpo, focalizzate nuovamente l'attenzione ai movimenti che state facendo. Se in qualche modo siete simili a me, è probabile che dobbiate fare questo molte e molte volte. La concentrazione sulla respirazione può aiutarvi per una rinnovata concentrazione e vi aiuterà a rilassarvi.

I Cinque Riti possono benissimo adattarsi alla vostra vita. Diversamente da molte altre tecniche e scuole di pensiero che ci sono giunte dall'Oriente, l'esecuzione dei Riti non vi costringerà a modificare il vostro stile di vita, la vostra visione del mondo, o la vostra religione. Nonostante il fatto che essi abbiano le loro radici in un'antica disciplina spirituale, essi possono essere effettuati unicamente come una forma di esercizio.

I Riti rappresentano una preparazione e un buon sostegno per coloro che sono interessati alla meditazione. È consigliabile prima eseguire i Riti, e poi meditare. Anche se non praticate la meditazione, potreste prendervi del tempo dopo i Riti per sedervi tranquillamente, rilassarvi e schiarire la mente. Non fate altro che sdraiarsi comodamente in posizione supina per 10 o 15 minuti dopo aver completato la routine. In quanto gioca un ruolo essenziale nella capacità del corpo di curarsi e di nutrirsi, il rilassamento non farà altro che accentuare i benefici dei Riti su di esso.

L'essenziale è la respirazione. Se non si respira nel modo corretto, l'efficacia degli esercizi ne risulta intaccata. Nel momento in cui il corpo è disteso sul pavimento, è rilassato, svuotato del respiro, quindi deve inspirare per potersi muovere (nell'atto di sollevarsi e alzarsi). Nel momento in cui torna a stendersi, invece, deve espirare. Ogni volta che ci riavvicina alla terra, si espira; ogni volta che ci si allontana dalla terra, si inspira.

## CONSIGLI

È necessario credere che è possibile arrestare o almeno minimizzare gli effetti del processo di invecchiamento, e bisogna credere che si è veramente in grado di farlo. Questa

attitudine mentale rappresenta ciò che fa la differenza. “Se riuscite a vedervi giovani, nonostante la vostra età, anche gli altri vi vedranno così”. Ogni rito è importante quindi per funzionare devono essere fatti tutti. Se non si riesce a farli tutti si possono suddividere in due momenti : al mattino e alla sera. Se non si riesce proprio a fare uno dei riti, è consigliabile lasciar perdere, fare gli altri e dopo alcuni mesi riprovare a farlo.

Non bisogna affaticarsi, ma arrivare gradualmente all’obiettivo. Ovviamente perché siano veramente efficaci i 5 riti devono essere fatti tutti i giorni. Al massimo si può tralasciare un giorno alla settimana.

Non va sottovalutato l’atteggiamento mentale. Se sarete in grado di vedervi giovani, a prescindere dalla vostra età, anche gli altri vi vedranno così.

I “Cinque Tibetani” se affrontati in modo improprio possono comportare anche dei rischi. In primo luogo bisogna tenere presente eventuali disturbi alla tiroide, nonché problemi nella regione cervicale e lombare (lordosi), che possono aggravarsi se gli esercizi non vengono eseguiti in modo corretto sul piano fisiologico. Che cosa significa corretto sul piano fisiologico?

Significa innanzi tutto approccio adeguato alle proprie condizioni, attento controllo dell’esecuzione dell’esercizio, coscienza dei propri limiti. [...]