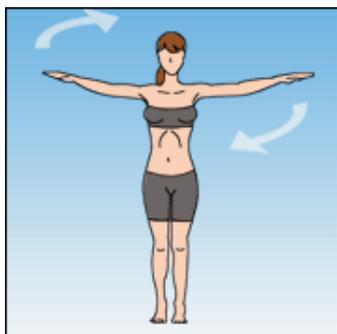
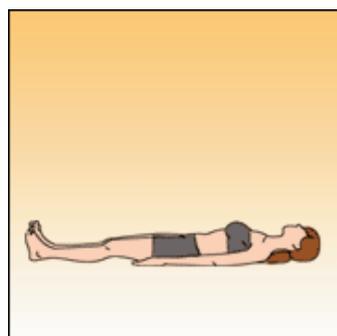


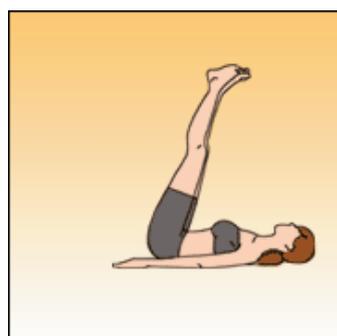
I cinque tibetani



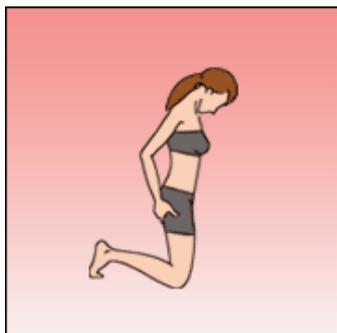
(1) In posizione eretta, stendete le braccia di lato. Tenete le dita delle mani unite, i palmi distesi e rivolti verso il basso. Tenendo le braccia in questa posizione, girate completamente su voi stessi in senso orario. Ripetete il movimento per un massimo di 21 volte senza interruzioni.



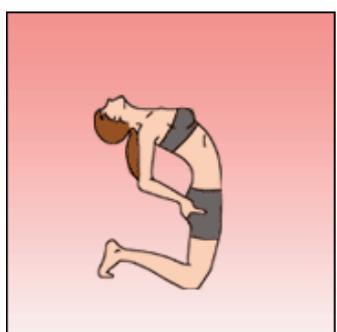
(2) Sdraiatevi sulla schiena su un tappetino. Le gambe sono completamente distese, le caviglie sono flesse e si toccano. Stendete le braccia lungo i fianchi con i palmi delle mani ben distesi a terra.



Inspirate attraverso il naso, sollevate le gambe, formando col busto un angolo di poco inferiore a 90°, e alzate la testa spingendo il mento verso il petto (*movimento non disegnato nell'immagine a fianco ma da eseguire*). Espirate attraverso il naso, riportando gambe e testa nella posizione di partenza. Ripetete il movimento per un massimo di 21 volte, inspirando quando sollevate le gambe, espirando quando le riportate a terra.

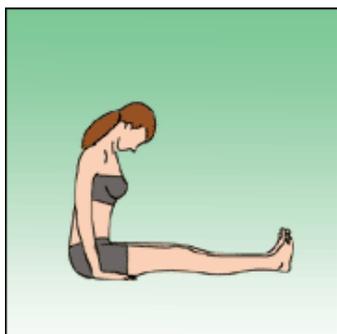


(3) Inginocchiatevi, con le gambe leggermente divaricate e con la punta dei piedi appoggiata a terra. Le mani sono dietro le cosce, appena sotto le natiche, la spina dorsale è dritta e il mento è spinto verso il petto.

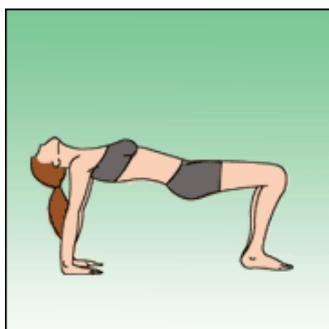


Inspirate attraverso il naso e arcuate all'indietro la schiena. Spingete la schiena più dietro che potete. Le mani vi sosterranno mentre vi tendete all'indietro. Espirate col naso mentre tornate alla posizione di partenza.

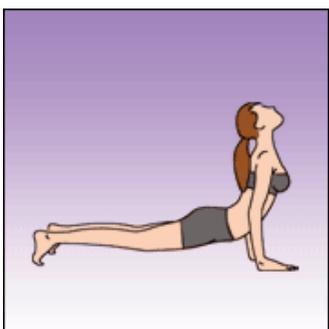
Ripetete per un massimo di 21 volte con un ritmo abbastanza veloce e regolare.



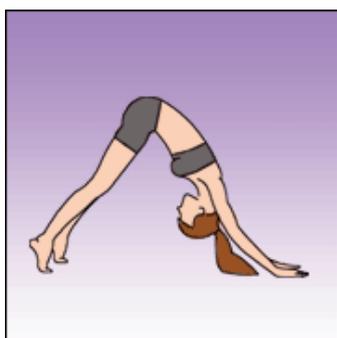
(4) Sedetevi con la schiena dritta e con le gambe ben distese. Appoggiate i palmi delle mani a terra ai lati delle anche. La posizione della mani è molto importante! Spingete il mento verso il petto. Inspirando con naso, sollevate le anche e contemporaneamente piegate le ginocchia, appoggiando le piante a terra e portando indietro la testa. Vi troverete in una posizione in cui il tronco è parallelo al terreno e le braccia e le gambe sono perpendicolari. Espirate col naso mentre tornate alla posizione di partenza. Ripetete l'esercizio per un massimo di 21 volte con un ritmo abbastanza veloce e regolare.



Avvertenze: Fate in modo che i piedi non scivolino, devono rimanere nella stessa posizione durante tutto l'esercizio. Inoltre attenzione a non piegare le braccia, il movimento deve fare perno sulle spalle!



(5) Cominciate questo esercizio da terra, sollevandovi sui palmi delle mani e sulla punta dei piedi. Le braccia e le gambe sono leggermente divaricate. Spingete la testa in alto e all'indietro.



Tenendo gambe e braccia ben distese, ispirate attraverso il naso mentre sollevate il fondoschiena e spingete il mento verso il petto, formando col corpo un triangolo perfetto. Eseguite questo movimento per un massimo di 21 volte, con un ritmo abbastanza veloce e regolare.

Nota: questa sequenza non è stata insegnata da Yogi Bhajan ed è stata inserita in questa raccolta perché, saltuariamente, viene ricondivisa nelle nostre lezioni. Per maggiori informazioni consigliamo di far riferimento al libro originale "I Cinque Tibetani" di Peter Kelder".

