

I 5 TIBETANI

la gym dell'eterna giovinezza

Ti regalano equilibrio e benessere in soli 15 minuti. Rallentano l'invecchiamento e ti aiutano a conquistare un fisico agile e tonico. Da provare subito!

Testo di **Alberta di Giorgio**
Disegni di **Cristina Raiconi**



Non sconfiggono certo rughe e acciacchi, ma ti fanno sentire (e apparire) più giovane, agile e vitale. I *Cinque Tibetani* sono esercizi concepiti per lavorare su tutte le parti del corpo, rinforzare i muscoli addominali, lombari, dorsali, pettorali. Tonificare braccia e gambe. Sciogliere le articolazioni. Dare flessibilità alla colonna vertebrale. Ma non è tutto: se esegui questi movimenti (richiedono solo 15 minuti al giorno), stimoli anche l'attività dei centri energetici (*vortici* o *chakra*) che controllano le set-

te ghiandole del sistema endocrino le quali, a loro volta, regolano le funzioni dell'organismo, regalandoti equilibrio e benessere. Si tratta, insomma, di un programma di grandissima attualità, nonostante i *Cinque Tibetani* abbiano origini millenarie. A farli conoscere al mondo occidentale è stato Peter Kelder che, negli anni Trenta, scrisse un libro (*I Cinque Tibetani*, Ed. Mediterranee, 8,90 €) su indicazione di un signore conosciuto casualmente un giorno al parco. Si presentò come colonnello Bradford (nessuno conosce il suo nome di battesimo) e raccontò al nuovo

amico di questi esercizi "miracolosi", imparati dai monaci tibetani di un monastero dell'Himalaya, grazie ai quali riusciva a mantenere un aspetto giovane e dinamico nonostante i suoi 80 anni. Anche tu vuoi vincere la battaglia contro il tempo? Esegui i movimenti tre volte, per poi aumentare gradualmente le ripetizioni fino ad arrivare a 21 al giorno. E ricorda: ogni esercizio è efficace di per sé. Ma per ottenere ottimi risultati devi praticarli tutti e cinque. In questo modo agisci sugli ormoni, influenzando positivamente anche la tua sfera emozionale.

1

Come si fa. In piedi, gambe appena divaricate, braccia in fuori e sguardo fisso davanti a te. Fai 7 giri su te stessa da sinistra verso destra. Per evitare copogiri, guarda sempre la punta di una mano, sia in movimento sia quando ti fermi.

A cosa serve. La *Ruota* accelera la velocità dei vortici e sollecita la circolazione sanguigna. Ok anche contro le emicranie.



RIPETI LA SEQUENZA PER 3 VOLTE

4



2



Come si fa. Supina (a), espira e solleva contemporaneamente le gambe a squadra e la testa (b). Poi, inspirando torna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti 7 volte e, alla fine, respira profondamente 2 volte.

A cosa serve. L'*Angolo* rinforza organi genitali, addominali, gambe e collo. Ottimo per tiroide e digestione.

3



Come si fa. In ginocchio, dita dei piedi piegate e in tensione, mani sui glutei, mento rientrato. Inspirando, porta la testa indietro e torna espirando. Per 7 volte.

A cosa serve. L'*Arco* allevia i dolori a schiena e collo. Riequilibra il lavoro di tiroide, ghiandole surrenali, reni. Rende tonico il diaframma e funziona contro la sinusite.

5



Come si fa. Prona, mani vicine al petto e piedi puntati. Espira e solleva il bacino allungando la schiena e le gambe (a). Abbassa il bacino ma senza appoggiare il corpo a terra, con la testa indietro (b). Ripeti 7 volte.

A cosa serve. La *Montagna* rinforza braccia e petto. Favorisce il flusso linfatico. E contrasta i dolori artritici.