

Iniziate con 3 ripetizioni di ogni rito (da rito uno a rito cinque) ogni giorno, aggiungete più di ripetizioni quando il vostro corpo è pronto fino a fate 21 ripetizioni di ogni rito.

\*Al fine potete fare la prima 5 ritù per 21 volte (105 totale) +3 del sesto rito = 108 ripetizioni



**Il primo Tibetano (La ruota)** energetizza tutti i chakra e ricarica il fisico dato che il suo scopo è accelerare la velocità dei vortici.

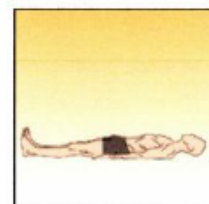
In piedi, a gambe leggermente divaricate, solleviamo le braccia lateralmente estendendo le dita delle mani nello spazio. L'attenzione si pone su un punto all'incirca tre o quattro dita al di sotto dell'ombellico. Rimaniamo sciolti e rilassati. Immaginiamo di affondare nel terreno fino a nove metri di profondità, come se si volessimo mettere radici. Iniziamo a ruotare in senso orario, muovendo i piedi di un quarto di cerchio alla volta. Restiamo sempre sullo stesso punto, aumentando gradualmente la velocità delle rotazioni. Effettuiamo il rito fino al punto in cui si avverte un leggero capogiro. Possiamo attenuare la sensazione di vertigine mettendo a fuoco un punto davanti a noi.

Non appena iniziamo a girare continuiamo a trattenere lo sguardo su quel punto il più a lungo possibile. Il punto di riferimento dà la possibilità di sentirsi meno disorientato e stordito.

\*Per calmare i capogiri che potrebbero manifestarsi alla fine dei cicli rotatori, premiamo i pollici di entrambe le mani sul terzo occhio.

Affirmazione: **"Sono piena di energia"**

**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.



**Il secondo Tibetano (L'angolo)** rinvigorisce gli organi

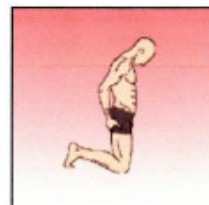
addominali e genitali, tonificando, allo stesso tempo, i muscoli delle gambe e del collo. Ci distendiamo sul dorso con le braccia lungo i fianchi ed i palmi delle mani girate verso terra con le dita unite.

Solleviamo il capo da terra piegando il mento sul petto e contemporaneamente innalziamo le gambe (con i piedi a martello) in posizione verticale, tenendo le ginocchia tese e il bacino possibilmente a terra. Se siamo in grado di farlo, estendiamo le gambe, senza piegare le ginocchia, all'indietro verso la testa. Espirando riportiamo lentamente a terra sia il capo che le gambe, tenendo sempre le ginocchia tese. Rilassiamo tutti i muscoli prima

di ripetere il rito. Durante l'esecuzione del rito dobbiamo essere ben attenti che tutto il dorso aderisca al pavimento, mentre si sollevano le gambe. L'impulso parte 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 inspiamo profondamente ed si espira completamente quando si abbassano. Tra l'esecuzione e l'altra, quando si rilassano i muscoli, continuiamo a respirare mantenendo lo stesso ritmo.

Affirmazione: **"La mia mente è calma e chiara"**

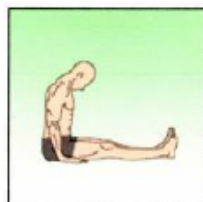
**BENEFICI PER LA SALUTE:** ha un effetto ristoratore sulla ghiandola della tiroide, sulle surrenali, sui reni, sugli organi del sistema digestivo, e sugli organi e ghiandole sessuali, compresi prostata e utero. E' utile per il ciclo mestruale irregolare ed allevia alcuni dei sintomi della menopausa. Ha un effetto positivo sui problemi digestivi e intestinali. E' ottimo per la circolazione e la respirazione, rendendo più tonici i muscoli cardiaci ed 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.



**Il terzo Tibetano (L'arco)** allevia le tensioni ed i dolori alla schiena ed al collo; stimola ed apre le vie respiratorie e regolarizza la funzionalità degli organi genitali; attiva il terzo, quarto, quinto e sesto chakra. Mettendoci in ginocchia con le dita dei piedi ripiegate e appoggiate a terra, afferriamo con le mani le basi dei glutei o muscoli posteriori delle cosce. Espirando incliniamo in avanti il capo e il collo piegando il mento sul petto. Poi inspirando flettiamo indietro la testa inarcando tutto il busto, concentrandoci sulla parte superiore del dorso e mantenendo perpendicolari le gambe. A viciniamo al massimo i gomiti uno verso l'altro in modo da chiudere le scapole. In tal modo contraiamo i glutei.

Affirmazione: **"Sono flessibile e ricettiva"**

**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, ed anche gli organi e le ghiandole sessuali compresi prostata ed 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. Incrementa la generale sensazione di vitalità e di energia.



**Il quarto Tibetano (Il ponte)** tonifica le braccia, le gambe ed i glutei; apre la gabbia toracica, scioglie le articolazioni delle spalle e delle anche; energizza il terzo, quarto e quinto chakra. Ci sediamo per terra con le gambe distese, divaricandole a circa 20 cm e tenendo i piedi a martello. Appoggiamo le mani a terra ai lati del bacino mantenendo il busto eretto. Pieghiamo il mento in avanti sul petto il più possibile. Inspirando premiamo le mani ed i talloni sul pavimento per slittare con il bacino in avanti sollevandolo contemporaneamente da terra, piegando in tal modo le ginocchia a formare una linea orizzontale con il busto e le

cosce. Si deve in pratica formare un ponte, con il busto che rimane parallelo al pavimento mentre le braccia e la parte inferiore delle gambe formano una linea verticale. Flettiamo il capo all'indietro. In apnea tendiamo ogni muscolo e fibra del corpo. Espirando torniamo alla posizione iniziale, lasciando cadere la testa in avanti rilassando i muscoli prima di ripetere la sequenza.

Affirmazione: **"Sono forte ed equilibrata"**

**BENEFICI PER LA SALUTE:** ha un effetto fortificante sulla ghiandola della tiroide, su tutti gli organi del sistema digestivo, ed anche gli organi e le ghiandole sessuali compresi prostata ed 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 schiena, alle anche ed 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. Questo movimento può inoltre influenzare positivamente i cicli mestruali o difficoltosi e i sintomi della menopausa.



**Il quinto Tibetano (La montagna)** rinforza i muscoli delle

braccia e del petto, allunga la parte posteriore delle gambe e della schiena; stimola e tonifica gli organi addominali ed intestinali; agisce su tutti i chakra! Ci mettiamo carponi con le mani appoggiate a terra, un po' più avanti rispetto alla linea delle spalle, con le punte dei piedi ripiegate. Teniamo sia le mani che i piedi a una distanza di 60 cm. Inspirando alziamo la testa. Espirando solleviamo in alto il bacino allungando la schiena e le gambe e spingiamo i talloni verso terra. Inspirando abbassiamo il bacino ed avviciniamo il pube al pavimento, senza però appoggiare il corpo, facendo

leva unicamente sulla punta dei piedi e delle mani con le braccia ben tese, la schiena inarcata, la testa rivolta all'indietro e la bocca leggermente aperta.

Affirmazione: **"Sono positiva e motivata"**

**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, ed 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. E' utile per alleviare i sintomi della menopausa e delle mestruazioni irregolari o difficoltose. Inoltre libera la cavità nasale, riduce i problemi digestivi e intestinali, aiuta coloro che soffrono di osteoporosi alle braccia ed alle gambe, e può apportare sollievo a chi soffre di artrite al bacino, alla schiena, alle spalle, alle mani e ai piedi.

**Il sesto Tibetano (Uddiyana Bandha)** (Sempre 3 ripetizioni)

Inspirate profondamente attraverso il naso, poi espirate in modo rapido e con la forza, anche attraverso il naso (o le labbra serrate) e nello stesso tempo piegatevi in avanti fino a le mani sono sulle cosce vicino alle ginocchia. Contrare i muscoli addominali completamente per spingere l'aria il più possibile fuori dai vostri polmoni. Mantenere la posizione per qualche istante (15 secondi). Poi rilassare gli addominali prima e poi inalare e sollevatevi di nuovo.



**Nadi Shodhana** (6 ripetizioni)

Ruotate la vostra testa al sinistro, chiudete leggermente la narice destra con il pollice destro ed ispirate attraverso la narice sinistra. Ruotate la vostra testa al destro, chiudete leggermente la narice sinistra con il pollice sinistro ed espirate e poi ispirate profondamente attraverso la narice destra. Ruotate la vostra testa al sinistro, chiudete leggermente la narice destra con il pollice destro ed espirate profondamente attraverso la narice sinistra. Questa è una ripetizione.

Continuate così per 5 più volte. Finite sempre con un'espirazione attraverso la narice sinistra.

Con l'inalazione immaginate luce bianca (energia vitale o Prana) che entra nel corpo; Con l'esalazione immaginate le impurità escono dal corpo in forma della luce nera.

Finite con 3 respiri profondi attraverso tutti e due le narici con la vostra testa al centro.

Immaginate le impurità escono dal corpo attraverso la sommità del capo.

