

I CINQUE TIBETANI

I "Cinque Tibetani" sono un gruppo di esercizi di genuina integrazione psico-fisica descritti nel libro omonimo, scritto da Peter Kelder ed edito in Italia dalle Edizioni Mediterranee. Distillando l'essenza di questi esercizi dal mosto della narrazione del libro, si osserva che essi, pur nati in oriente in effetti ricordano molto alcune posizioni di yoga), presentati secondo una prospettiva di "flussi energetici", sono, in ogni caso, tra i più efficaci *esercizi generali combinati* di stretching, sforzo isometrico/isotonico e attivazione della respirazione che ci è dato a conoscere.

Come movimenti di riscaldamento per qualsiasi attività fisica sono perfetti.



1

Posizione: in piedi, a braccia larghe, palme rivolte verso il basso.

Azione: ruotare su se stessi in senso orario, vale a dire il braccio sinistro ruota verso destra.

Se c'è capogiro, eseguire le rotazioni molto lentamente. Si fa presto l'abitudine e si eseguiranno le rotazioni sempre più velocemente, con naturalezza. Fissare sempre la punta di una mano aiuta a non avere capogiri, sia durante il movimento sia nella fase di arresto.

Hata Yoga:

TADASANA

(posizione della montagna, variante)



2

Posizione base: distesa a terra, supina. Braccia lungo i fianchi.

Azione: sollevare contemporaneamente le gambe fino alla verticale (piedi flessi a "martello") e la testa verso il petto. Spalle, schiena e bacino rimangono a contatto con il suolo. Inspirare durante la flessione ed espirare nella fase di distensione.

Se risulta difficile alzare e abbassare le gambe distese, si può piegare le ginocchia durante i movimenti, per impegnare meno i muscoli addominali.



Hata Yoga:

posizione del pilastro, variante

Hata Yoga:
SHAVASANA
(posizione del cadavere)



3

Posizione base: in ginocchio, mani appoggiate all'apice delle cosce, piedi con le dita flesse e in contatto con il suolo, testa appoggiata al mento.

Azione: inarcare all'indietro testa, spalle e schiena. Inspirare quando si inarca ed espirare nel ritorno alla posizione base. Aprire la bocca nell'inarcamento aiuta respirare e a distendere i muscoli anteriori del collo.



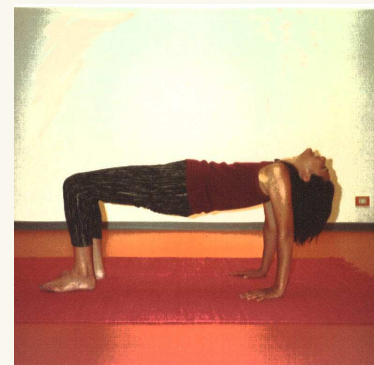
Hata Yoga:
USTRASANA
(posizione del cammello)



4

Posizione base: seduta, gambe distese e leggermente divaricate, tronco eretto e palmi appoggiati a terra.

Azione: piegare le ginocchia, sollevare il bacino e rovesciare indietro la testa (bocca aperta!), inspirando. Tornare in posizione base.



Hata Yoga:
PURVOTTANASANA
(posizione dell'Est o dello stiramento anteriore)



5

Posizione base: prona, il contatto con il suolo è dato dai piedi a dita flesse (vedi esercizio 2) e dai palmi rivolti in avanti. Testa rivolta all'indietro. Il bacino gli arti inferiori sfiorano il suolo senza toccarlo.

Azione: spingere il suolo con le mani e sollevare il bacino, flettendo l'addome, inspirando. Espirare tornando alla posizione base.



Hata Yoga:
ADHO MUKHA SVANASANA
(posizione del cane con la testa in giù)

Hata Yoga:
URDHVA MUKHA
SVANASANA
(posizione del cane con la testa in su)

Conviene eseguire il movimento (ma vale anche per tutti gli altri!) a piedi scalzi e su superficie non sdrucciolevole.

PRECISAZIONI IMPORTANTI

Respirazione

All'opposto di quanto si fa di solito nei movimenti di esercizio fisico intenso (tipico il lavoro con i pesi e le macchine, in palestra), nei Tibetani si inspira quando si fa l'azione di contrazione e si espira in distensione (es. nel n. 2 si inspira quando si portano le gambe in verticale e si espira quando le si riabbassa a terra).

Progressione e ripetizioni

La pratica dei Tibetani si inizia con 3 ripetizioni per ogni esercizio (cioè 3 rotazioni, 3 volte le gambe su e giù ecc.). Normalmente si può aggiungere 2 ripetizioni ad ogni esercizio ogni settimana, fino a un massimo di 21 ripetizioni.

L'esecuzione completa degli esercizi in 3 ripetizioni prende meno di 5 minuti. La durata sale a circa 15 quando se ne fanno 21 in tutta tranquillità.

Nulla vieta di rimanere anche più settimane con lo stesso numero di ripetizioni, finché non ci si sente perfettamente a proprio agio nell'incrementare il numero. **E' importante la regolarità, non la quantità.**

Se si salta l'esecuzione per un giorno su tanti si può mantenere sempre lo stesso numero di ripetizioni. Se l'interruzione arriva a una settimana, diminuire di 2 o 4 le ripetizioni, come ci si sente. In caso di interruzioni superiori al mese il buon senso impone di ricominciare da 3.

Come eseguirli

Le fotografie illustrano le posizioni di partenza e quelle "ideali" di arrivo. Se fisicamente non si riesce a raggiungere una o più posizioni, non è affatto tragico: l'importante è conservare l'attitudine mentale a raggiungere la posizione ed eseguire correttamente la respirazione. Anche se sono una splendida miscela di stretching e lavoro isometrico e isotonic, i Tibetani non vanno pensati come la nostra classica ginnastica: **non è importante quello che si fa, ma l'attenzione e la presenza nell'esecuzione.** Sono da considerare **uno spazio che ci prendiamo per prestare attenzione a noi stessi.**

Pensare "Inspiro energia e nutrimento, espiro tutto quello che non mi serve" aiuta a calmare la mente e a educarla a percepire la profonda saggezza ed efficacia di questi movimenti.

Quando eseguirli

I Tibetani sono da praticare tutti i giorni. Non ha importanza quando, ogni orario della giornata va bene, meglio a stomaco non troppo impegnato. Al mattino danno una bella carica per la giornata, alla sera predispongono a un buon sonno. Se non si ha dimestichezza con l'esercizio fisico intenso o ci si sente "anziani" e "acciaccati", se si avverte fatica o disagio o non si ha abbastanza tempo, si può spezzare l'esecuzione in più momenti della giornata (es. due esercizi al mattino e tre alla sera...).