

Riscaldamento

Questi esercizi utilizzati come riscaldamento e preparazione ai riti servono come rilassamento, allungamento e tonificazione generalizzata delle varie parti del corpo

Iniziare eseguendo ogni esercizio per 2 ripetizioni fino ad eseguirne gradualmente 10.

Esercizio #1 circonduzioni della testa

- In posizione eretta e rilassata inspirare profondamente.
- Inclinate la testa di lato verso la spalla destra espirando lentamente. Mantenere questa posizione 5 secondi. Inspirare mentre portate la testa in posizione eretta.
- Ripetere inclinando la testa avanti e tornando in posizione eretta.
- Ripetere inclinando la testa a sinistra e tornando in posizione eretta.
- Ripetere reclinando la testa indietro e tornando in posizione eretta.



Respirazione: Espirare durante il movimento, inspirare tornando in posizione eretta.

Esercizio #2 circonduzioni delle spalle

- State eretti con il corpo rilassato e le braccia lungo i fianchi respirando lentamente.
- Fate ruotare le spalle con movimento circolare in avanti per 5 volte, lentamente.
- Quindi invertite il movimento ruotando le spalle con movimento circolare all'indietro per 5 volte.

Respirazione: Respirare normalmente durante l'esercizio e profondamente al termine per diverse volte.



Esercizio #3 Compressione del polso

- In posizione eretta e rilassata, tenete l'avambraccio sinistro dritto con il palmo della mano rivolto verso il vostro viso.
- Afferrate il polso sinistro con la mano destra tenendo il pollice di quest'ultima appoggiato all'interno del polso.
- Stringete con dolcezza ma fermamente per 10 volte.



Respirazione: Respirare regolarmente.

Esercizio #4 Battere le gambe

- Stendetevi sul pavimento con le gambe allungate, e tenete sollevata la testa e le spalle appoggiandovi sui gomiti. Gli avambracci aderenti al pavimento, palmi rivolti a terra.
- Flettendo le gambe alle ginocchia battere ritmicamente le gambe contro il pavimento in rapida successione. I talloni restano a contatto con il pavimento, piedi a martello, dita flesse.
- Durata da 10 a 20 secondi.

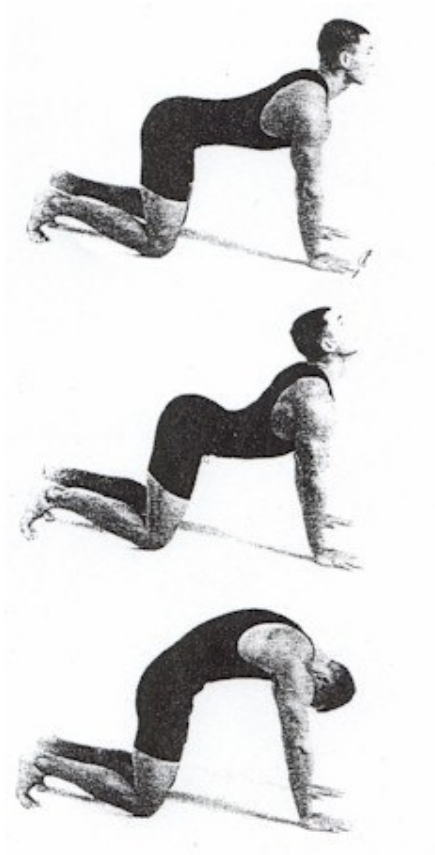


Respirazione: Respirare normalmente a occhi aperti guardando i piedi.

Esercizio #5 La tavola con cane e gatto

- In quadrupedia mani sotto le spalle ginocchia sotto i fianchi.
- Cane:Inspirare inarcando la schiena sollevando il mento e ruotando il bacino (coccige verso l'alto).
- Gatto:Espirare curvando la schiena, abbassando il mento sul petto, ruotando il bacino (coccige verso il basso).
- Ripetere l'intera sequenza 3 volte.

Respirazione: Inspirare durante il cane espirare durante il gatto.



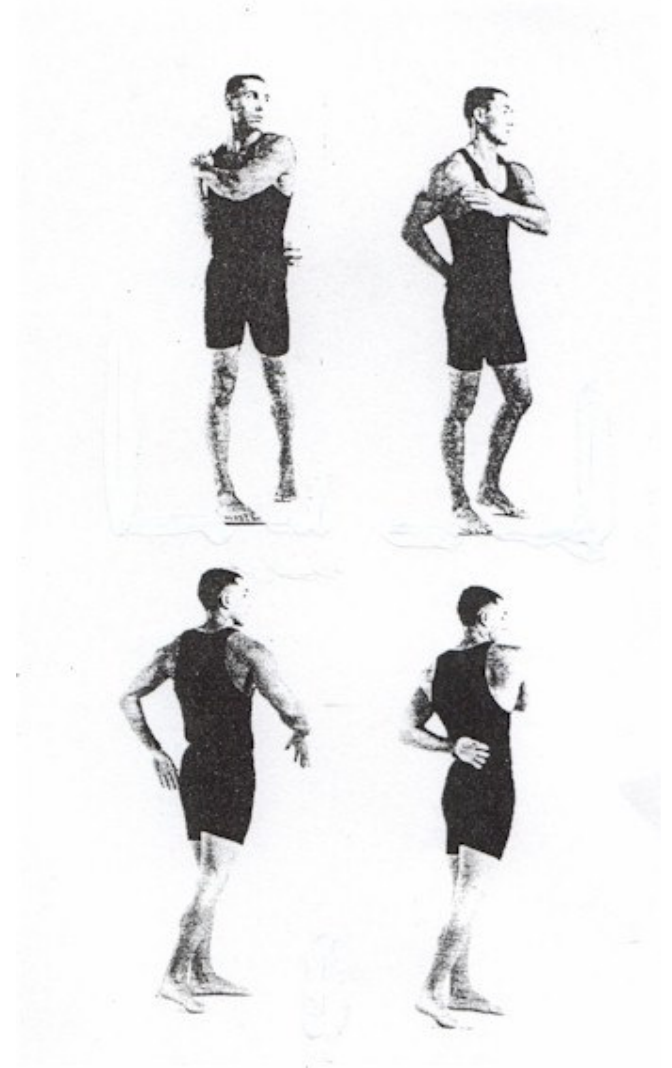
ESERCIZI PREPARATORI AI 5 RITI

Gli esercizi a seguire sono esercizi preparatori da eseguire la settimana prima di iniziare I riti e , di seguito in accompagnamento durante il riscaldamento.

Possono anche sostituire i 5 riti in caso alcune volte abbiate poco tempo a disposizione.

Questo esercizio allevia la tensione nella parte superiore della schiena, nelle spalle e nel collo, aiutando a prevenirne gli strappi muscolari. Rappresenta una buona preparazione al Primo Rito, e, se necessario, può essere effettuato al suo posto.

- . Iniziate partendo dalla posizione eretta, con i piedi saldamente aderenti al pavimento alla distanza di circa trenta centimetri l'uno dall'altro. Tenete gli occhi aperti.
- . Con i palmi delle mani rivolti verso il basso, allungate completamente le braccia di lato, fino a portarle sulla stessa linea delle spalle.
- . Ruotate con il tronco così da far oscillare ritmicamente le braccia allungate in avanti e indietro. Mantenete le braccia sciolte, rilassate la spina dorsale, e abbandonatevi al movimento oscillatorio.
- . Quando oscillate con le braccia verso destra, lasciate che la mano sinistra batta sulla spalla destra mentre il dorso della mano destra batte sui reni.
- . Quando oscillate con le braccia nella direzione opposta, lasciate che la mano destra batta sulla spalla sinistra mentre il dorso della mano sinistra batte sui reni.
- . Quando oscillate in avanti e indietro, lasciate che il tronco e le gambe accompagnino il movimento. Sollevate il tallone sinistro quando oscillate verso destra, ed il tallone destro quando oscillate verso sinistra. Ma non consentite ai piedi di staccarsi completamente dal pavimento.
- . Quando oscillate verso destra, girate la testa a sinistra, e quando l'oscillazione è rivolta a sinistra, girate la testa a destra.
- . Respirate ritmicamente seguendo il movimento oscillatorio.
- . Ripetete per 20 oscillazioni.

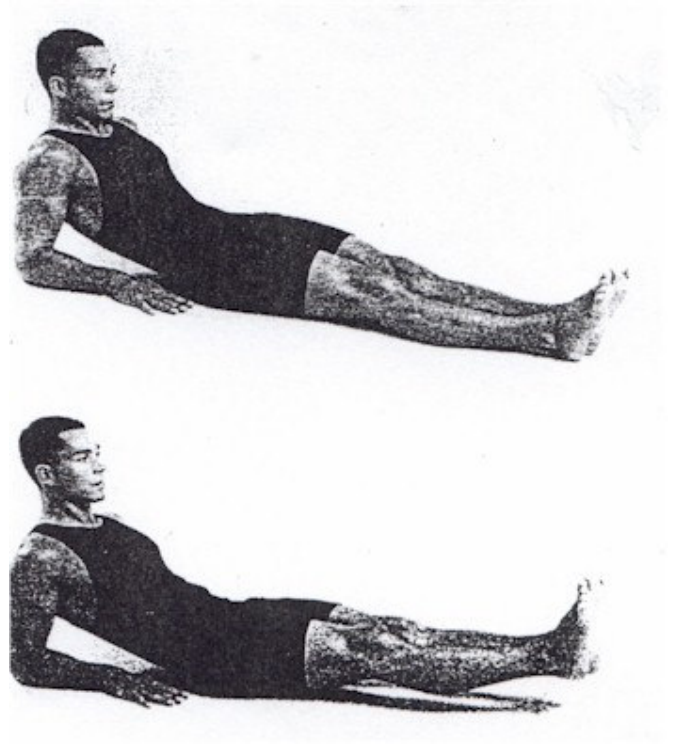


Sdraiati, in appoggio sui gomiti e braccia (sotto la spalla) ,palmi a terra : contrarre gli addominali appiattendolo la schiena a terra e sollevare leggermente le gambe da terra di 15 cm.

Tenere la posizione 10-20 sec.

Ripetere 3-5 volte

Respirazione: Inspirare mentre si solleva, apnea durante il sollevamento, espirare mentre si abbassa



In appoggio al muro con i piedi lontani circa 50-55 cm (lunghezza coscia), appoggiare la schiena al muro e scendere lungo il muro fino ad avere le anche all'altezza delle ginocchia (angolo coscia-anca e coscia gamba entrambi 90°) come se foste seduti su una sedia. Appiattite la schiena al muro.

Restare in posizione 20 secondi.

Respirazione: Espirare scendendo e inspirare salendo. In posizione respirare regolarmente.



Sdraiati, gambe piegate, braccia lungo i fianchi
palmi in basso: Talloni in appoggio sotto le
ginocchia. Sollevare il bacino e restare in posizione
10 sec.

Respirazione: Inspirare salendo ed espirare
scendendo. Apnea mentre si resta su.



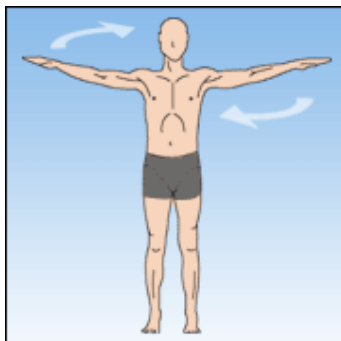
Da posizione quadrupedica con dita dei piedi flesse, portare
in alto il bacino fino a formare un "V" rovesciata.

Spingere il torace verso le ginocchia a braccia e gambe
tese. Talloni sollevati da terra con l'intenzione di avvicinarsi
al suolo.

Respirazione: Inspirare salendo, lentamente e
profondamente in posizione ed espirare scendendo.



I Cinque Tibetani (primo esercizio)



Avvertenze

Le prime volte potreste provare un senso di vertigine. Siate prudenti e non esagerate. Questo esercizio rafforza il vestibolo, il delicato meccanismo di equilibrio che si trova nell'orecchio interno. Col tempo le vertigini scompariranno e il movimento vi risulterà più facile e fluido, anche ad alta velocità.

FIG. A 1 Hata Yoga:

TADASANA

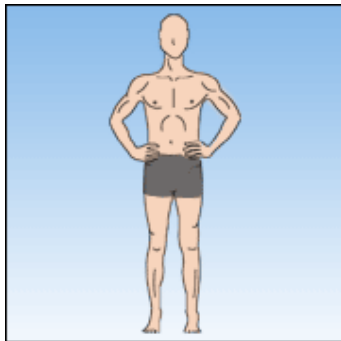
(posizione della montagna, variante)

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.

ESERCIZIO DELLA RESPIRAZIONE



Esercizio per la respirazione (da ripetere al termine di ogni tibetano!)

Al termine dell'esercizio, unite i piedi e appoggiate le mani sui fianchi. Respirate profondamente inspirando col naso. Espirate attraverso la bocca formando una O con le labbra. Respirate un'altra volta prima di passare all'esercizio successivo.

I Cinque Tibetani (secondo esercizio)

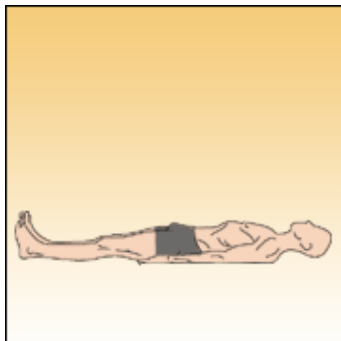
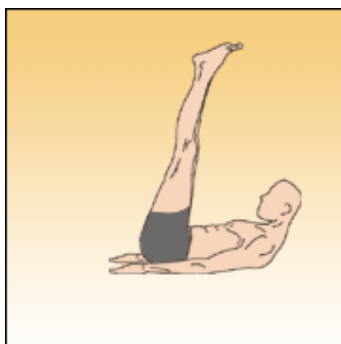


FIG. A
Hata Yoga:
SHAVASANA
(posizione del cadavere)
Posizione base:
distesa a terra, supina.
Braccia lungo i fianchi.

FIG. B

Hata Yoga:
posizione del pilastro,
variante

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.

Al termine dell'esercizio tornate in posizione eretta, a piedi uniti e con le mani sui fianchi e **ripetete l'esercizio della respirazione.**

I Cinque Tibetani (terzo esercizio)

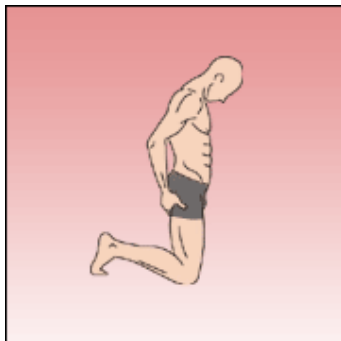
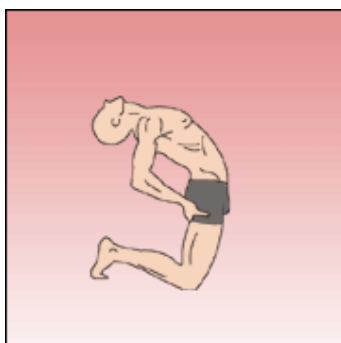


FIG. Posizione base: in ginocchio, mani appoggiate all'apice delle cosce, piedi con le dita flesse e in contatto con il suolo, testa appoggiata al mento.

FIG. B Hata Yoga:
USTRASANA
(posizione del cammello)



Azione: inarcare all'indietro testa, spalle e schiena alta. 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.

Al termine dell'esercizio tornate in posizione eretta, a piedi uniti e con le mani sui fianchi e **ripetete l'esercizio della respirazione.**

I Cinque Tibetani (quarto esercizio)

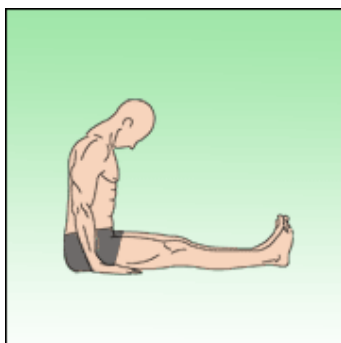


FIG. A 4
Posizione base: seduta, gambe distese e leggermente divaricate, tronco eretto e palmi appoggiati a terra.

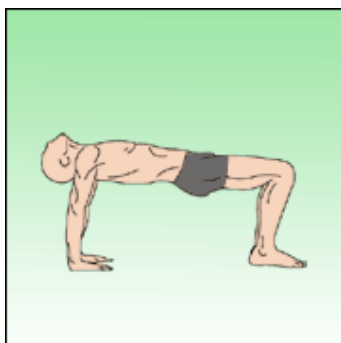


FIG. B
Hata Yoga:
PURVOTTANASANA
(posizione dell'Est o dello stiramento anteriore)
Azione: piegare le ginocchia, sollevare il bacino e rovesciare indietro la testa (bocca aperta!), inspirando. Tornare in posizione base.

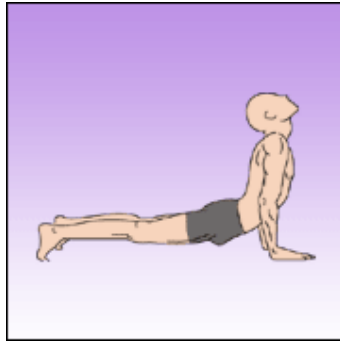
Avvertenze

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!

Al termine dell'esercizio tornate in posizione eretta, a piedi uniti e con le mani sui fianchi e **ripetete l'esercizio della respirazione.**

I Cinque Tibetani (quinto esercizio)**FIG. A Hata Yoga:**

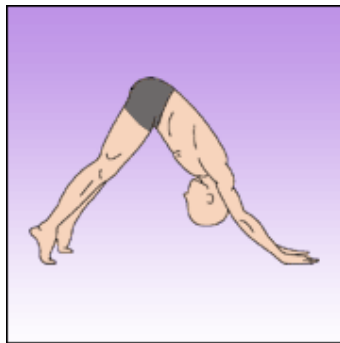
URDHVA MUKHA
SVANASANA
(posizione del cane
con la testa in su)



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.

FIG. B Hata Yoga:

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



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

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

Al termine dell'esercizio tornate in posizione eretta, a piedi uniti e con le mani sui fianchi e **ripetete l'esercizio della respirazione.**

Riepilogando: assicuratevi sempre di eseguire correttamente gli esercizi, siate cauti in caso di vertigini o dolori e non abbiate fretta di raggiungere le posizioni, non fate gli esercizi di fretta e curate la respirazione.

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...).