

Петимата Тибетци

Петимата Тибетци представляват серия от 5 упражнения, които стимулират обилен енергиен поток през чакрите и оживяват съответстващите им нерви, органи и жлези. Тези упражнения също така тонизират и укрепват основните мускулни групи, допринасяйки за изграждането и поддържането на силно и издържливо тяло. Веднъж свикнали с упражненията, една сесия ще ви отнема не повече от 10 минути дневно.

В оптималния случай, всяко едно от тези упражнения се изпълнява за 21 повторения. Това е идеалният брой повторения, който носи максимални енергийни резултати. Добавянето на допълнителни повторения е напълно ненужно, но няма да донесе негативни последици. На повечето хора им се налага да започнат с по-малък брой и да надграждат до 21, така че не се притеснявайте, ако изпитвате затруднения в началото.

На почти всеки начинаещ му е нужен месец или повече, за достигне до пълните 21 повторения. Можете да започнете с 10 или 12 повторения на всяко упражнение. Не бързайте и добавяйте повторения постепенно. Независимо от броя, на който сте способни в момента, упражненията ще ви бъдат полезни. Не бързайте, изпълнявайте ги ежедневно и с възможно най-голяма прецизност. Повечето хора ще започнат да усещат прилива на сила и енергия далеч преди да достигнат до 21 повторения.

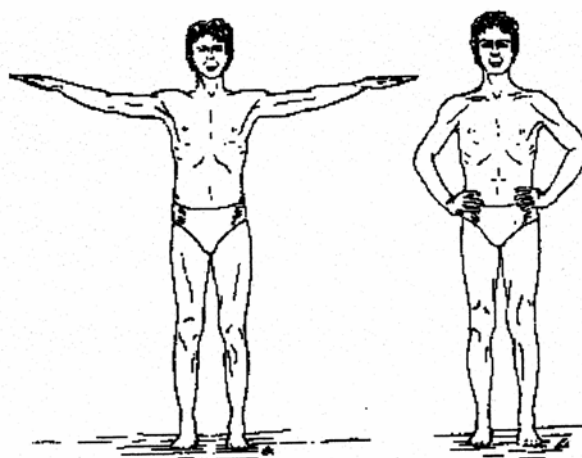
За да сте сигурни, че ги изпълнявате правилно, обърнете внимание на илюстрациите и прочетете внимателно инструкциите за всяко упражнение.

Тибетец #1

Застанете изправени и протегнете ръце настрани (Фигура 1a). Пръстите са събрани; дланите са отворени и обърнати надолу. Задържайки тази позиция на ръцете, направете пълен кръг в посока, обратна на часовниковата стрелка. (Завъртете главата си наляво, това е посоката, в която искате да се завъртите.) Повторете завъртането 21 пъти без почивка.

Когато приключите с въртенето, застанете със събрани крака и поставете ръце на бедрата (Фигура 1b). Поемете дълбоко въздух и изпълнете дробовите си, вдишвайки през носа. Свийте устни в "0" и издишайте през устата. Повторете вдишването и издишването, още веднъж и преминете към Тибетец #2.

В началото може да почувствате известно замайване. Бъдете внимателни и не се насилвайте. Това упражнение укрепва вестибуларния апарат - балансиращият механизъм, намиращ се във вътрешното ухо. С редовна практика замайването ще спре и въртенето ще стане лесно и плавно, дори при много бързи скорости. Това движение се практикува и от ислямските дервиши - Суфийски мистици, известни като „Въртящи се дервиши“.



1a

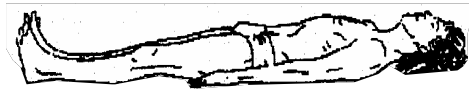
1 b

Тибетец #2

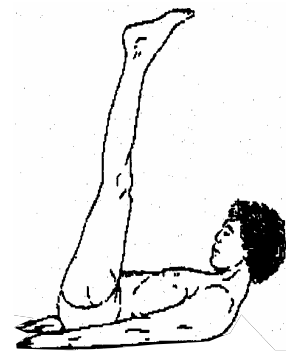
Легнете по гръб върху постелка или килим. Краката са напълно изпънати, а глезените се докосват. Ръцете са от страни, с длани на пода (Фигура 2а). Вдишайте през носа, повдигнете краката си, така че ъгълът между тях и пода да е малко над 90 градуса; повдигнете главата си и приберете брадичката към гърдите (Фигура 2b). Всичко това се прави с едно плавно движение. Пръстите на краката ви сочат към небето; кръста ви не трябва да се отделя от пода.

Издишайте или през носа, или през устата и спуснете краката и главата си към пода. Повторете 21 пъти, като повдигате краката и главата си с вдишването и ги спускате с издишването.

Когато приключите, застанете със събрани крака и поставете ръце на бедрата (Фигура 1b). Поемете дълбоко въздух и изпълнете дробовете си, вдишвайки през носа. Свийте устни в "0" и издишайте през устата. Изпълнете два дъха и преминете към Тибетец #3.



2а



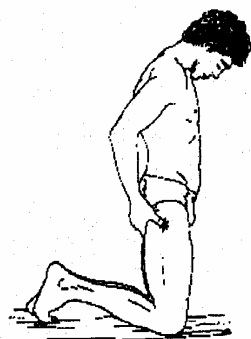
2b

Тибетец #3

Коленичете, опирайки пръстите и възглавничките на краката си в пода. Между коленете ви има около 10 см. разстояние. Поставете дланите си върху задната част на бедрата точно под седалището. Гръбнака е изправен, а брадичката - прибрана към гърдите (Фигура 3а).

Вдишайте през носа, извивайки се назад от кръста. Отпуснете главата си, колкото може по-назад, доколкото ви е удобно (Фигура 3b). Ръцете ви ще ви поддържат, докато се отпускате назад. След това издишайте през носа или устата, връщайки се в изходната позиция. Повторете цялото движение 21 пъти в постоянен, непрекъснат ритъм.

Когато приключите, застанете със събрани крака и поставете ръце на бедрата (Фигура 1b). Поемете дълбоко въздух и изпълнете дробовете си, вдишвайки през носа. Свийте устни в "0" и издишайте през устата. Изпълнете два дъха и преминете към Тибетец #4.



3а



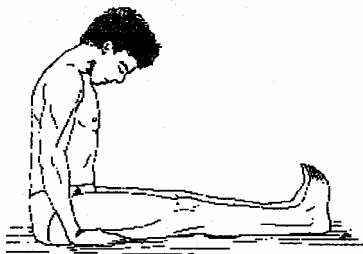
3b

Тибетец #4

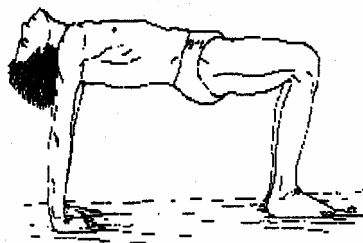
Седнете с изправен гръб и изпънете крака напред. Отпуснете дланите си на пода до бедрата. Позиционирането на ръцете е много важно; те трябва да бъдат поставени точно по протежение на бедрата. Приберете брадичката си към гърдите (Фигура 4a).

Вдишвайки през носа, повдигнете бедрата си, докато сгъвате колене и привеждате стъпалата към пода, отпусайки главата си назад (4b). Ще се окажете в позиция, при която тялото е успоредно на земята, а ръцете и краката са перпендикулярни. Издишайте или през носа, или през устата, връщайки се в изходната позиция. Повторете това движение 21 пъти в постоянен, непрекъснат ритъм. Не позволявайте на краката ви да се плъзгат напред-назад. Краката трябва да останат на едно и също място през цялото упражнение. Също така, ръцете не трябва да се огъват; движението се извършва чрез завъртане от раменете.

Когато приключите, застанете със събрани крака и поставете ръце на бедрата (Фигура 1b). Поемете дълбоко въздух и изпънете дробовете си, вдишвайки през носа. Свийте устни в "0" и издишайте през устата. Изпълнете два дъха и преминете към Тибетец #5.



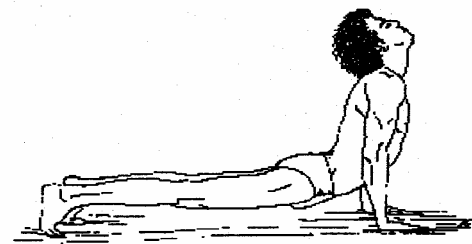
4a



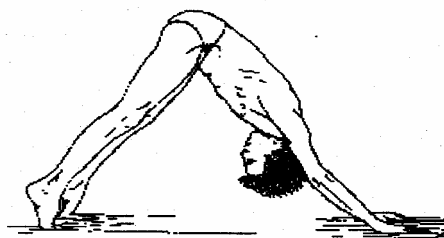
4b

Тибетец #5

Започнете това упражнение, подпирайки се на дланите на ръцете и пръстите на краката си. Трябва да има около 60 см разстояние както между дланите, така и между стъпалата. Главата ви е изпъната нагоре и назад (Фигура 5a). Дръжте ръцете и краката си изправени, вдишайте през носа, повдигайки задните си части и прибирайки брадичката към гърдите, докато тялото ви не направи точен триъгълник (Фигура 5b). Издишайте или през носа, или през устата, докато се връщате обратно надолу към изходната позиция. С изключение на дланите на ръцете и пръстите на краката, тялото ви остава над земята по време на цялото упражнение, а ръцете и краката ви изобщо не се огъват. Повторете цялото движение 21 пъти в плавен, непрекъснат ритъм.



5a



5b

Когато приключите, застанете със събрани крака и поставете ръце на бедрата (Фигура 1b). Поемете дълбоко въздух и изпънете дробовете си, вдишвайки през носа. Свийте устни в "0" и издишайте през устата. Изпълнете два дъха.

- ★ Когато приключите с изпълнението на всичките пет упражнения, легнете по гръб и се отпуснете за няколко минути. Дишайте леко и спокойно. Концентрирайте се върху новите усещания в тялото.

От Петимата тибетци: Пет динамични упражнения за здраве, енергия и лична мощ от Кристофър С. Килам