

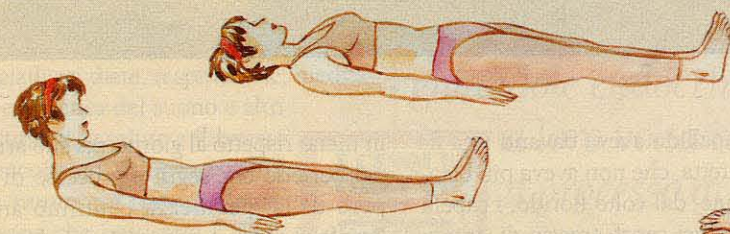
I MAGNIFICI 5

Ecco la sequenza degli esercizi, ricordando che il primo va fatto a occhi aperti, gli altri a occhi chiusi. La pratica costante li renderà di ancor più facile esecuzione e nel giro di poche settimane vi sentirete in gran forma

1°. In posizione eretta stendete le braccia parallele al pavimento, i palmi delle mani rivolti verso il basso. Girate quindi da sinistra a destra, effettuando una rotazione in cerchio completa; iniziate lentamente, poi aumentate la velocità e decelerate gradualmente. Alla fine fate alcuni respiri profondi, rilassatevi e sdraiatevi a terra, in preparazione al secondo esercizio. Per richiamare alla mente qualcosa che somigli a questo primo rito, pensate ai dervisci rotanti della mistica Sufi: la pratica di rotazione induce un innalzamento della coscienza a livelli superiori. Anche gli aborigeni australiani considerano la rotazione un mezzo per stimolare l'energia vitale, e del resto i bambini, a livello istintivo, amano molto girare: li fa sentire bene, li rende gioiosi.



DISegni DI GABRIELE POZZI



2°. Ora che siete sdraiati, con le gambe allungate, posizionate le braccia lungo i fianchi, i palmi delle mani toccano il pavimento. Inspirando dal naso, sollevate la testa piegando il mento sul petto. Contemporaneamente alzate le gambe, tenendole unite, e portatele in posizione verticale, possibilmente sen-

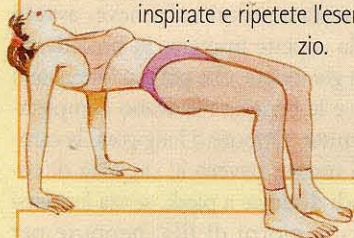
za piegare le ginocchia. Espirando dal naso con calma, riabbassate la testa e le gambe fino a che toccano simultaneamente il pavimento. Rilassatevi un momento e poi ripetete la sequenza.



3°. Inginocchiatevi sul pavimento, con le gambe allungate dal ginocchio in giù e le dita dei piedi piegate; il resto del corpo eretto, ma non rigido. Quindi, inspirando dal naso, afferrate la parte posteriore delle cosce con le mani, tenendo i pollici rivolti in avanti. Espirando dal naso, inclinate delicatamente in avanti testa e collo e piegate il mento sul petto. Inspirando lentamente, inclinatevi all'indietro, curvando il tronco fin dove riuscite ad arrivare. Espirate e lentamente tornate alla posizione di partenza.



4°. Seduti sul pavimento, con la schiena dritta, le gambe distese in avanti, i piedi distanti tra loro circa 30 cm, le braccia distese lungo i fianchi, appoggiate le mani sul pavimento, espirate e piegate il mento verso il basso fino a toccare il torace. Poi inspirate lentamente, inclinando la testa indietro fino dove è possibile. Portate il tronco verso l'alto continuando questa lenta e profonda inspirazione. Raggiunta la posizione ad arco, tendete tutti i muscoli del corpo e trattenete il respiro. Quindi espirate dolcemente e tornate alla posizione di partenza. Riposatevi un momento, inspirate e ripetete l'esercizio.



5°. Sdraiati in posizione prona, con i piedi distanti tra loro 40-50 cm circa, appoggiate le mani sul pavimento all'altezza delle spalle e flettete le dita dei piedi. Tendete quindi le braccia perpendicolari al suolo e inarcate la schiena, così che il corpo risulti incurvato all'indietro. Espirando, flettete anche il capo all'indietro. Poi, inspirando, sollevate il corpo fino a fargli formare una V capovolta. Simultaneamente portate il mento verso lo sterno. Espirando tornate nella posizione di partenza e ripetete l'esercizio. Abbiate cura che mani e piedi siano saldamente fissati a terra: evitate, dunque, superfici che non vi consentano una buona presa.



Eseguiti gli esercizi, fate cinque, dieci minuti di rilassamento, che può essere effettuato così: sdraiati sul pavimento in posizione supina, gli occhi chiusi, respirate profondamente e lentamente. In tal modo si recupera la calma e si potenziano i benefici ottenuti in tutto il corpo. La giornata ne risentirà positivamente.

nello di tenere un corso. Nacque così un primo gruppo di adepti, al di sopra dei 50 anni, che trassero tutti grande giovamento dagli esercizi, e poco dopo si arrivò alla stesura di un libro, *I Cinque Tibetani*, appunto, che venne tradotto in un'infinità di lingue e incontrò ovunque grande fortuna.

Per dare un'idea del principio di base dei "riti", leggiamo le parole di Bradford, riferite da Peter Kelder:

«La prima cosa importante che mi venne insegnata al mio ingresso nel monastero fu questa: il corpo ha sette centri di energia che potremmo chiamare vortici. Gli Indù li chiamano chakra. Essi sono dei potenti campi elettrici, invisibili ai nostri occhi e tuttavia assolutamente reali. Questi sette vortici controllano le sette ghiandole a secrezione interna nel sistema endocrino e le ghiandole endocrine, a loro volta, regolano tutte le funzioni del corpo, compreso il processo di invecchiamento. In un corpo sano ognuno di questi sette vortici ruota a grande velocità, consentendo all'energia vitale di fluire verso l'alto attraverso il sistema endocrino. Ma se uno o più di questi vortici comincia a rallentare il flusso di energia risulta inibito o bloccato: questo potrebbe essere un altro modo per definire l'invecchiamento e un precario stato di salute. Il modo più rapido per riacquistare la giovinezza, la salute e la vitalità consiste nel riavviare il normale movimento rotatorio di questi centri energetici. Ciò si può realizzare mediante cinque semplici esercizi».

Dieci minuti al giorno e poi... vai con l'energia!

Il libro di Kelder descrive dettagliatamente ogni esercizio, anche con l'aiuto di illustrazioni. Importante è la premessa: per la prima settimana eseguire gli esercizi quotidianamente per 3 volte; quindi ogni settimana, per nove settimane, aggiungere 2 ripetizioni di ognuno. Alla fine si effettueranno 21 ripetizioni, e a questa cifra è bene attenersi. Ma se proprio si è impossibilitati a

eseguire il ciclo completo, limitarsi a 3 ripetizioni, cosa che richiede non più di cinque, dieci minuti. È consigliabile fare gli esercizi la mattina a stomaco vuoto, in modo da iniziare la giornata energici e rilassati. La pratica dei Cinque Tibetani risulta più efficace se abbinata a regole dietetiche, diminuendo il consumo di prodotti caseari, manzo, maiale, grassi, zucchero, pane e caffè, e aumentando quello di frutta fresca, verdura e cereali integrali.



CHI DOVREBBE ESEGUIRE QUESTI ESERCIZI? PERSONE DAI 20 AI 95 ANNI, CHE TENGONO ALLA PROPRIA SALUTE E VOGLIONO MANTENERE O RECUPERARE ENERGIA E VITALITÀ



Entrando più nello specifico, molte persone che si sono dedicate abitualmente a questa pratica sono state aiutate a vincere artriti, problemi cardiaci e circolatori, infezioni croniche, sinusiti, depressioni, nonché a stabilizzare il peso corporeo dopo aver raggiunto senza fatica il peso forma. Ha testimoniato Lynell Roberts, 60 anni: «Nel 1994 morì mio figlio, io caddi in una profonda depressione e smisi di fare qualunque cosa. Tutto ciò mi aveva quasi distrutto, ma poi cominciai a eseguire i cinque riti e qualcosa cambiò. La mia energia ricominciò ad agire, i pensieri si snebbiarono e all'improvviso ritrovai la voglia di vivere. Riacquistai il mio equilibrio fisico ed emotivo e adesso, dopo la pratica dei cinque esercizi, ogni giorno mi sento forte abbastanza per affrontare i miei problemi».

Nancy Reagan intorno ai 60 anni soffriva di artrite alle ginocchia che le causava dolori lancinanti; inoltre colesterolo, pressione sanguigna e glicemia erano su valori alti. Poi un'amica le diede una copia de



ANSA

I Cinque Tibetani e lei cominciò a eseguire gli esercizi: dopo sette settimane si sentì una persona nuova: «In due anni l'artrite è completamente scomparsa, non mi servono più antidolorifici, dormo bene, cammino bene, colesterolo, glicemia e pressione presentano

Una pratica che armonizza anima e corpo

I Cinque Riti conosciuti come *I Cinque Tibetani*, fonte di giovinezza, sono il riflesso di antichissime e sperimentate conoscenze yogiche, che combinano le istruzioni religiose con la pratica di discipline fisiche. In particolare possono essere descritti come una versione modificata delle posture dell'Hatha Yoga (lo yoga del respiro, quello che si basa sulle tecniche fisiche di purificazione del corpo) e scaturiscono dalla stessa sorgente: entrambi sono basati sulla perfetta comprensione del corpo umano e del suo funzionamento.



A.P.

Nelle foto, due grandi Maestri che tengono in alta considerazione la pratica dello yoga: in alto, Yogananda; a lato, il Dalai Lama.

Lo yoga non è una religione, è una scienza antica che consente di unificare corpo, mente e spirito, e le posture yoga sono concepite per curare e rivitalizzare il corpo, calmare le emozioni e rendere limpida la mente. La meditazione è il prodotto finale di questa pratica.

Molti grandi maestri vissuti in Occidente se ne sono serviti: ricordiamone alcuni.

Iyengar, che visse negli Stati Uniti a partire dal 1974, insegnava uno Hatha Yoga vigoroso, dinamico, molto esigente sul

piano mentale e attento ai dettagli.

Yogananda, autore della celebre *Autobiografia di uno Yogi*, mise a punto un programma di "posture Yoga per la consapevolezza superiore" tuttora seguito ad Ananda, la comunità da lui fondata a Nevada City (California).

Swami Satchidananda, autore di *Integral Yoga Hatha*, una sorta di bibbia per gli aspiranti yogi americani degli anni '70, considerava l'Hatha Yoga una meditazione per il corpo e lo raccomandava per imparare a rilassarsi e aumentare la propria vitalità.

E l'attuale **Dalai Lama**, Tenzin Gyatso, ha scritto

nel suo libro *Compassion and the Individual*: «Secondo la mia personale esperienza, la stabilità mentale e il benessere fisico si trovano in un rapporto diretto. Senza alcun dubbio, l'ira e l'agitazione ci rendono più sensibili verso le malattie. D'altra parte, se la mente è tranquilla e occupata da pensieri positivi, il corpo non cadrà tanto facilmente preda di disturbi».

Del resto, il **Buddha** storico era uno studente di yoga.

P.G.



Alexandra David-Neel

do poi nei suoi libri i fenomeni straordinari di coloro che chiamò "atleti della psiche". Personaggi che avevano, per esempio, la capacità di restare seduti sulla neve, avvolti soltanto da coperte immerse in precedenza nell'acqua ghiacciata, che poi trasformavano in vapore e le coperte restavano completamente asciutte. Oppure la *lung-gom*, la camminata in trance, ovvero la capacità di coprire grandi distanze a piedi, senza fermarsi per parecchi giorni di fila, neppure per mangiare e bere, quasi volando sul terreno e addirittura fluttuando nell'aria.

Se questo è possibile e credibile in quanto ottimamente documentato, perché allora non credere anche al segreto dell'eterna giovinezza?

Chi insegna questa tecnica e dove

Brigitte Sollich, tedesca residente a Milano, è insegnante abilitata de *I Cinque Tibetani*. Ha dedicato la sua vita alla cura degli altri, prima come infermiera in Germania e in Francia, poi abbracciando la vita religiosa. Giunta a una nuova consapevolezza attraverso la meditazione, la bioenergetica e il reiki, si dedica da molti anni all'insegnamento dei cinque riti, con seminari e corsi tenuti periodicamente nelle seguenti città (ma è disponibile a recarsi anche in altre):

MILANO: c/o "La pietra filosofale" - tel. e fax: 02/58100505.

FIRENZE: c/o "Amorovi" - tel. 055/5048155.

BOLZANO: (in lingua tedesca) c/o Volkshochschule "Urania" - tel. 0471/977373.

Nei mesi di maggio e dicembre tiene corsi in GERMANIA.

valori del tutto normali».

Stessa esperienza per **Jerry Henderson**, 61 anni, Illinois, in gioventù ottimo atleta: tennis, football, lancio del disco. Nel tempo, però, aveva subito due interventi alla spalla, soffriva di dolori cronici alla schiena, al tendine di Achille destro e al polso. Con la pratica regolare dei cinque riti ha superato i suoi problemi, ha potuto riprendere a giocare a tennis, corre, si sente in perfetta forma. «La chiave del successo», dice, «è eseguirli regolarmente: allora possono davvero accadere miracoli!».

Esiste veramente il monastero dove per secoli e secoli è stato custodito il segreto della

eterna giovinezza? Probabilmente non lo sapremo mai, anche perché "Bradford" è uno pseudonimo e la vera identità del colonnello non è conosciuta.

Che il Tibet sia fonte inesauribile di mistero e magia è fuori discussione. Ne fa testimonianza **Helena P. Blavatsky** (1831-1891), che vi trascorse sette anni vivendo con maestri spirituali che chiamava Mahatma (Grandi), custodi di antichissimi insegnamenti sapienziali. Su di essi basò la sua "teosofia", il movimento da lei fondato e tuttora attivo.

Anche **Alexandra David-Neel**, che morì nel 1969 a 101 anni raggiunti in forma invidiabile, visse dodici anni in Tibet, documentan-