

LOS CINCO RITOS TIBETANOS EJERCICIOS

Es tanta la popularidad que han tomado los 5 ejercicios, que a estos cinco ritos les llaman Yoga Tibetano, restando protagonismo al ancestral Yoga del Corazón. La serie se compone de cinco sencillas posturas, sin embargo, son poderosos ejercicios de yoga dinámico llamados 5 ritos tibetanos que incluyen meditación, pranayama, regulan la salud, la sexualidad y el pensamiento positivo. Se afirma de ellos que equilibran los 7 Chakras y regulan la producción hormonal. También tienen beneficios sobre nuestro sistema digestivo, sistema cardiovascular, sistema nervioso y el sistema respiratorio.

El yoga tradicional de la India consta de series de asanas que toman meses para dominar su técnica y precisan por lo menos 45 minutos para practicar todos los días. Los Cinco Ritos Tibetanos es una rutina de yoga basado en un ritual de ejercicios realizados por los lamas tibetanos, que les ayudó a vivir la vida muy larga y saludable y mantenerse siempre joven. (Ellos los desarrollaron durante siglos en los monasterios del Tíbet. En 1930 un oficial retirado del ejército británico, que aprendió estos ejercicios de los Lamas, los llevó hacia el oeste). Ahora se practica en todo el mundo y se dice que son inigualables para prevenir el envejecimiento. La rutina se puede completar en menos de 15 minutos. Una parte importante de los ejercicios tibetanos es una sincronización consciente de la respiración tipo yoga o pranayama mientras se realiza la actividad física.

Estos secretos del yoga de los lamas son capaces de desenterrar todas las energías y un asombroso poder latentes dentro de ti, propiciando el despertar de Kundalini y equilibrando tus Chakras con la energía cósmica para darte lo mejor de la mente y cuerpo. El estilo de vida sedentario, el exceso de trabajo, la escasez de tiempo y las enfermedades relacionadas con el estrés, tales como colesterol alto, enfermedades derivadas de la presión arterial del corazón y diabetes, son cada vez más comunes. Esto ha llevado a una serie de personas a tomar la determinación para iniciar la práctica con el objetivo de prevenir problemas de salud y curar los ya existentes.

Hoy día se puede comprobar en Internet, que uno de los programas de puesta en forma que cuenta con más adeptos es el yoga tibetano que ha ganado popularidad como sus cinco ejercicios efectivos para el rejuvenecimiento, así como un medio

para eliminar el estrés. Aparte de sus increíbles beneficios, ¿qué hace de esta forma de ejercicio algo tan atractivo? Pues que en la práctica sólo se tardan 15 minutos.

RITOS TIBETANOS TESTIMONIOS

Ya se cuentan por miles los testimonios: Los Cinco Ritos Tibetanos para rejuvenecer atraen la energía universal a nuestro cuerpo, logrando el equilibrio de los siete Chakras principales, la respiración que en estos ejercicios se aplica es pranayama yoga, lo que promueve el libre flujo de Prana (energía chi), que revitaliza el cuerpo y la mente. Entre sus beneficios también destaca la activación de las glándulas endocrinas y como consecuencia la regulación de la producción hormonal.

Esta valiosa serie de asanas tibetanos consta de cinco ejercicios como los del yoga reforzados por una técnica de respiración energizante, estos ritos tibetanos son una mezcla de antiguas prácticas adaptadas a las necesidades de la vida moderna.

BENEFICIOS DE LOS RITOS TIBETANOS

Si te sirve mi propio testimonio, los cinco ritos tibetanos te colmarán de beneficios, haciendo en principio que tu cuerpo sea más fuerte y flexible. Con su práctica diaria, el Yoga Tibetano para rejuvenecer mantendrá alejada a la diabetes y el peso bajo control; además de adelgazar, mejorará tu calidad de sueño y se aliviarán los dolores de espalda, así como el dolor de la artritis y la depresión.

RITOS TIBETANOS LIBRO

Numerosas personas tras practicar los 5 ritos tibetanos han visto como mejoraba su circulación, hacer diariamente estos ejercicios durante un cuarto de hora estimula el sistema inmunológico y mejora la absorción de nutrientes y la eliminación de desechos, mejora el funcionamiento del aparato digestivo, respiratorio, nervioso, los sistemas cardiovascular, endocrino y linfático. No es necesario comprar el libro de Peter Kelder que habla de los ritos, puedes bajártelo de Internet, pero el libro no va a hacer los ritos tibetanos por ti. No pares en la lectura, pon manos a la obra que el tiempo no espera a nadie.

- El primero de los cinco ritos tibetanos para la eterna juventud requiere estar de pie erguido con los brazos extendidos en línea con los hombros, las palmas hacia abajo y girar como una peonza a la derecha (semejante a como lo hacen los sufís o derviches giróvagos), a la vez que se respira profundamente por la nariz. El

número de vueltas se inicia en 21 y tras sentirse cómodo con esta cifra se aumenta gradualmente todos los días.



● **Segundo Rito Tibetano**

Tendido en el suelo en decúbito supino, coloca las manos extendidas hacia abajo al lado de las caderas. Inspira profundo.



Aguantando el aire levanta las piernas hacia arriba a un ángulo de 90 grados. Si es posible, deja que los pies se extiendan un poco más hacia la cabeza y que la cabeza también se levante hacia ellos, pero no dejes que las rodillas se doblen ni que la espalda baja se separe del suelo.



Mantén esta posición por un instante y luego baja lentamente los pies al suelo, repetir 21 veces. Tras realizar el primer rito tibetano y para obtener todos sus beneficios permanecer unos instantes tendido para permitir que los músculos en todo el cuerpo puedan relajarse por completo.



● **Tercer Rito Tibetano**

Arrodíllate sobre una alfombra o colchoneta con las manos a los lados, las palmas de las manos contra los muslos de las piernas.



Luego sin inclinarte hacia adelante, expira y baja la cabeza presionando bien con el mentón en el pecho. La segunda posición de este rito es inspirar e inclinar la cabeza hacia atrás con firmeza en la medida de lo posible. Los dedos contra la parte posterior de los muslos te impedirán que te caigas hacia atrás. Las manos se mantienen siempre en contacto con las piernas.



Este ejercicio tibetano consiste en balancear la cabeza adelante y atrás 21 veces mientras el tronco acompaña un poco curvando la espalda hacia adelante cuando la cabeza va atrás y hacia atrás cuando el mentón baja al pecho. Al finalizar relajarse un momento.



● **Cuarta Rito Tibetano**

Siéntese erguido sobre una alfombra o moqueta con los pies estirados hacia delante. Las piernas deben estar perfectamente rectas. La parte posterior de las rodillas debe estar muy cerca de la alfombra. Coloca las manos planas sobre la alfombra a los lados del trasero, los dedos juntos, y hacia adelante. La barbilla ligeramente estirada debe estar en el pecho , la cabeza hacia adelante.



Inspira profundo, levanta suavemente el cuerpo, al mismo tiempo, dobla las rodillas para quedar en carretilla sobre manos y pies.



Los brazos, también deben estar en posición vertical mientras que el cuerpo desde los hombros hasta las rodillas será horizontal. Cuando el cuerpo se eleva hacia arriba suavemente permitir que la cabeza caiga hacia atrás para que la cabeza cuelga hacia atrás en la medida de lo posible cuando el cuerpo está totalmente horizontal.



Mantén esta posición conteniendo el aliento por unos segundos, volver a la primera posición exhalando y repetir 21 veces el ejercicio. Cuando el cuerpo se presiona hasta completar arriba la posición horizontal, todos los músculos en el cuerpo deben estar tensos. Relájate durante unos segundos.



● **Quinto Rito Tibetano**

Colocar las manos en el suelo cerca de 50 cm de distancia. Luego, con las piernas estiradas hacia atrás con los pies también cerca de 50 cm de distancia, el cuerpo debe quedar formando una V invertida semejante a la postura de la montaña de yoga .



Inspira y eleva las caderas, hasta la medida de lo posible, manteniéndote en los pies y las manos. Al mismo tiempo, la cabeza debe bajar hasta que la barbilla se encuentre con el pecho. A continuación, exhalar el aire y permitir que el cuerpo venga lentamente a la posición de la cobra en yoga.



Llevar la cabeza hacia arriba, haciendo que se eleve y vaya atrás cuanto más lejos sea posible. Los músculos se tensan por un momento cuando el cuerpo está en el punto más alto del quinto rito, y de nuevo en el punto más bajo. Repetir 21 veces y descansar un momento.

● **Sexto Rito Tibetano**

Este es un poderoso ejercicio de respiración abdominal que consiste en estar parado de pie con los pies separados vez y media el ancho de los hombros, con las manos en las caderas exhalar el aire a la par que se succiona el estómago con el diafragma.



Para comenzar el sexto rito tibetano llevamos las manos a las caderas para ejercer fuerte presión sobre ellas y conseguir elevar bien altos los hombros. Realizamos Mula Bandha o cerradura de la raíz que implica al esfínter y el ano. Comprimiendo hacia la columna el abdomen metiendo y elevando el diafragma, succionamos profundamente las vísceras hacia adentro y arriba debajo de las costillas practicando Uddiyana Bandha o cerradura del diafragma y en un único movimiento elevamos el tórax y

aplicamos Jalandhara Bandha, la cerradura de la garganta. Se debe aguantar sin respirar esa posición el mayor tiempo posible.



Cuando resulte imposible permanecer más con los pulmones vacíos, hay que inhalar larga y profundamente el aire a través de la nariz. Así como nuestros pulmones se encuentren llenos, expulsamos el aire a través de la boca en un soplo prolongado. Mientras espiramos, los brazos tienen que estar muy relajados permitiendo que cuelguen a ambos lados del tronco de manera natural. Antes de repetir el sexto rito tibetano hay que inspirar por la nariz y vaciar el aire por la boca varias veces. Toda la secuencia del ejercicio hay que repetirla un mínimo de 3 veces. Este rito número seis se practicará siempre aparte de los otros cinco, ya que es independiente, pues para que tenga algún efecto de rejuvenecimiento sobre el cuerpo, resulta absolutamente necesario que el individuo practicante tenga un impulso sexual activo.



Este es el ejercicio masculino por antonomasia, ya que las mujeres no tienen el problema de la impotencia. Ningún hombre podrá

transmutar la energía sexual o reproductora si debido a su inapetencia crónica tiene poco o nada que transmutar. Nadie debería hacer el rito número seis, a no ser que sienta el impulso sexual. Pero hay que seguir la reglas si queremos que regrese la juventud perdida, no debe practicarse este ejercicio cuando el deseo tiene la causa en la lujuria, y menos si el sujeto resulta ser una de esas personas viciosas que para excitarse han de recurrir a lo peor de los más bajos instintos de la raza. Mirar para otro lado y hacer caso omiso a lo anterior, no acarrearía al individuo sino consecuencias tremendamente negativas. El sexto rito tibetano es el más poderoso, pues aplica los principios del yoga tántrico, esta práctica es sólo para aquellos que sintiéndose sexualmente satisfechos desde el Amor con mayúsculas, tienen un deseo auténtico de avanzar hacia metas esotéricas, que enfocadas desde la óptica del Yoga Tibetano del Corazón proporcionan la dulce recompensa del verdadero dominio y la más alta espiritualidad.

RITOS TIBETANOS PARA REJUVENECER: Durante miles de años, la Medicina China y el Ayurveda hindú, así como el Yoga han buscado la fuente de la eterna juventud que sirva para rejuvenecer, como ahora se ha descubierto con los ritos tibetanos, estas ciencias antiguas han sostenido que en el hombre existen siete centros de energía principales que se corresponden con las siete glándulas endocrinas, también conocidos como Chakras. Los misteriosos Chakras del cuerpo humano son esencialmente energías dentro de vórtices girando. Como uno de estos torbellinos aumenta la velocidad de su giro, la frecuencia vibratoria también aumenta y con ella la fuerza de la vida se vuelve más fuerte, más consciente, equilibrada y más dirigida en positivo.

Recientemente, investigaciones de la ciencia médica han descubierto evidencias convincentes de que el proceso de envejecimiento es regulado por las hormonas. Los cinco ritos tibetanos se afirma que sirven para normalizar los desequilibrios hormonales en el cuerpo, con lo que las personas que los practican mantienen en su mano la llave a la juventud duradera, la salud y vitalidad. Los ejercicios de yoga tibetano estimulan el sistema energético en el cuerpo, logrando despertar los Chakras, los cuales en sus giros distribuyen la energía en movimiento de su núcleo hacia el exterior del cuerpo, para las extremidades. La teoría que subyace detrás de los cinco ritos tibetanos que sirven para rejuvenecer es que la Kundalini (energía espiritual) está dormida y se encuentra en la base de la columna vertebral y que estos ritos

proporcionan el acceso a esta energía de una manera muy eficiente, rápida, y segura.

Algunos llaman a estos 5 ritos tibetanos ejercicios isométricos. A pesar de que esta corta serie de asanas resulta muy útil para estirar los músculos y las articulaciones y mejorar el tono muscular, la flexibilidad y tonificación no son su objetivo primordial. Los Chakras giran rápidamente cuando las personas jóvenes, pero a medida que envejecemos o si por circunstancias estamos muy estresados y por llevar una vida sedentaria no hacemos ejercicio, estos Chakras que permiten despertar la energía Kundalini giran cada vez más lento. Abandonarse al destino conformándose con una vida mediocre y envejecer hasta morir de aburrimiento hace que los Chakras giren lento y de manera anormal, lo cual produce la salud anormales, el deterioro, y la vejez. Los beneficios de los cinco ritos tibetanos consisten en normalizar la velocidad de los Chakras, el rejuvenecimiento se produce de manera natural al mantenerlos girando a la misma velocidad que cuando teníamos 25 años y trabajando en armonía con esa edad.