

# LOS CINCO RITOS TIBETANOS (YOGA TIBETANO)

---

¿Cuántas Veces se ha de repetir cada ejercicio?

La primera semana deben repetirse tres veces.

Durante cada semana que siga, aumenta en dos las repeticiones, hasta que llegues a hacerlas 21 veces.

Es decir:

1ª semana: 3 veces cada rito

2ª semana: 5 veces cada rito

3ª semana: 7 veces cada rito

En la 10ª semana los harás 21 veces.

Si el primer rito (giros) te cuesta mucho hacerlo y lo haces menos que los demás, no te preocupes: Hazlo tantas veces como te sea posible sin sentirte muy mareado.

Al final podrás hacerlo las 21 veces.

Cualquier hora es buena para hacerlos. Y hay quien los hace dos veces al día: por la mañana y por la noche. Pero no es necesario. Los puedes hacer a la hora que mejor te venga.

## RITO NUMERO UNO

El Primer Rito es muy sencillo. Se realiza con el objetivo expreso de acelerar los vórtices. Los niños lo hacen constantemente cuando juegan.

Todo lo que tienes que hacer es pararte erguido con los brazos extendidos hacia los lados del cuerpo (en cruz), de forma que queden en posición horizontal respecto al suelo. Luego gira hasta sentirte ligeramente mareado. Debes girar de izquierda a derecha, en el mismo sentido que las agujas de un reloj.

Al principio, la mayoría de los adultos podrán girar sólo media docena de veces antes de sentirse muy mareados. Si consideras



necesario sentarte o acostarte para recuperarte, hazlo.

Así que los primeros días, deja de hacerlo cuando te sientas ligeramente mareado. Con el tiempo, a medida que vayas practicando los cinco ritos, irás haciendo más y más giros sintiendo menos mareo.

También puedes hacer lo que hacen bailarines y patinadores artísticos para evitar el mareo: antes de empezar el primer giro, fija un punto exactamente frente a ti. Cuando empieces a hacer el primer giro, continúa con la vista fija en ese punto mientras te sea posible. Luego tendrás que perderlo de vista, para que la cabeza pueda girar con el resto del cuerpo. Haz girar la cabeza muy rápido y vuelve a enfocar el punto.

### RITO NUMERO DOS

Tiéndete sobre el suelo boca arriba. Es mejor acostarse sobre una alfombra gruesa o sobre algún tipo de superficie acolchada.



Completamente estirado sobre tu espalda, extiendes los brazos a lo largo del cuerpo, poniendo sobre el suelo las palmas de la mano, con los dedos bien unidos.

Luego levantas la cabeza y aprietas la barbilla contra el pecho. Una vez hecho esto, levanta las piernas sin flexionar las rodillas hasta alcanzar la posición vertical.



Puedes dejar que las piernas se deslicen hacia la cabeza, pero no dejes que se te doblen las rodillas.

Entonces baja lentamente la cabeza y las piernas sin doblar las rodillas, hasta tocar el suelo. Deja que todos los músculos se te relajen, y luego repite el rito.

Con cada repetición se debe establecer un ritmo de respiración. Aspira profundamente mientras levantas las piernas y la cabeza. Expira todo el aire mientras las bajas. Cuando estés en posición de relajación, continúa con este ritmo. Mientras más profundamente respires, mejor.

Si al principio no eres capaz de mantener las piernas estiradas, deja doblar las rodillas lo que necesites. Pero esfuérzate por intentar estirarlas

### RITO NUMERO TRES

El Tercer rito debe practicarse inmediatamente después del segundo. También es muy sencillo.

Todo lo que necesita hacer es ponerse de rodillas sobre el piso manteniendo el cuerpo erguido. Las manos deben ponerse sobre los músculos de los muslos.



Entonces inclinas la cabeza y el cuello hacia delante, apretando la barbilla contra el pecho. Luego tiras de la cabeza y el cuello hacia atrás tanto como te sea posible, y al mismo tiempo te inclinas hacia atrás arqueando la columna, manteniendo las manos sobre los muslos.



Después volverás a la posición original y comienzas el ejercicio nuevamente.



Debes establecer también un ritmo de respiración: aspirarás profundamente cuando arquees la columna y expirarás cuando regreses a la posición original. La respiración profunda es la más beneficiosa, así que toma todo el aire que te permitan tus pulmones.

### RITO NUMERO CUATRO

La primera vez que se practique este rito puede parecer muy difícil, pero al cabo de unos días será tan fácil como el resto.

Primero, siéntate sobre el suelo con las piernas estiradas hacia delante, con una separación entre los pies de 12 pulgadas aproximadamente. Con el torso erguido, coloca las palmas de las manos sobre el suelo de manera que queden al lado de tus glúteos. Aprieta la barbilla contra el pecho.



Luego echas la cabeza hacia atrás lo más posible, a la vez que levantas el cuerpo de manera que las rodillas se doblen mientras los brazos permanecen rectos. El torso quedará en línea recta con los muslos formando un plano horizontal con respecto al

suelo. Los brazos y las piernas se mantendrán rectos, perpendiculares al suelo.  
Después tensa todos los músculos del cuerpo.

Finalmente, relajas los músculos mientras vuelves a la posición original de sentado y descansas antes de repetir el ejercicio.

Una vez más, la respiración es muy importante: aspira profundamente mientras levantes el cuerpo, conténla mientras tenses los músculos y expira completamente mientras bajas. Sigue al mismo ritmo cuando descanses entre repeticiones.

### RITO NUMERO CINCO

Coloca el cuerpo boca abajo y sostenlo con las palmas de las manos. Los dedos de los pies déjalos flexionados para hacer este ejercicio. Tanto las manos como los pies los debes colocar a cierta distancia entre sí. Los brazos y las piernas los mantendrás rectos.

Comienza con los brazos perpendiculares al suelo y la columna arqueada de forma que el cuerpo quede flexionado. Tira de la cabeza hacia atrás lo más posible. Después flexionas el cuerpo a la altura de las caderas y lo colocas en forma de V invertida. Al mismo tiempo, echa la barbilla hacia delante oprimiéndola contra el pecho.



Después vuelve a la posición original y repite el ejercicio.

A finales de la primera semana, generalmente las personas consideran este rito uno de los más fáciles de hacer. Cuando lo dominas, dejas caer el cuerpo desde la posición alta hasta un punto muy próximo al suelo, sin llegar a tocarlo. Tensa los músculos un momento, tanto en la posición alta como en la baja.



Sigue aplicando el mismo patrón de respiración. Aspira profundamente cuando levantes el cuerpo y exhala totalmente mientras lo bajas.

\*\*\*\*\*

*Los 5 tibetanos son ejercicios muy sencillos pero que otorgan múltiples beneficios al que los practica. Practicados en secreto en monasterios budistas del Himalaya, han llegado hasta nuestros días gracias a escasos textos de investigadores y viajeros que aseguran que estos ejercicios otorgan al practicante vitalidad, salud y longevidad.*