

## Infermieristica e cure complementari

### *L'elisir di lunga vita: "i 5 tibetani"*

47

A cura di *Valentina Iacchia\**

A tanti di noi piacerebbe conoscere i segreti per poter vivere una lunga vita in buona salute e sempre più spesso cerchiamo di trovare delle soluzioni per raggiungere questo obiettivo... ma la risposta ci arriva dal lontano Tibet. Sono 5 esercizi yoga, la cui potenza è davvero grande. I Cinque Tibetani sono anche una forma di meditazione fisica attiva, molto efficace per prendere coscienza di se stessi, del proprio corpo fino alla più piccola cellula, in modo particolarmente vivo. Eppure chi resta troppo condizionato dallo scopo finale (il ringiovanimento) rischia di perdere l'occasione di un'esperienza meditativa davvero profonda del Sé, all'interno del proprio corpo; infatti, mentre si affanna con sempre maggiore accanimento a inseguire la ricompensa che gli spetta una volta raggiunta la meta, si lascia sfuggire quel momento di piena libertà in cui ogni scopo appare privo di importanza. Con i Cinque Tibetani si può raggiungere il benessere del corpo, della mente, dello spirito e il risveglio della forza vitale. Tutto ciò è raggiungibile solo però se sarete gentili con voi stessi e se vi concederete il giusto spazio e tempo. È una promessa che fate a voi stessi, i progressi non devono essere forzati, gioite di ogni piccolo miglioramento, solo così i risultati dureranno nel tempo. I Cinque Tibetani funzionano, non vi toglieranno quarant'anni ma possono aiutarvi a sembrare più giovani, a sentirsi molti anni in meno e a conquistare un maggior senso di benessere. Se li farete tutti i giorni si vedranno già i risultati in trenta giorni e i vostri amici cominceranno a farvi domande sul vostro aspetto più giovane e sano.



#### **PERCHÉ FUNZIONANO:**

Nel corpo ci sono sette centri energetici principali che corrispondono alle sette ghiandole endocrine. E come ben sappiamo, le funzioni corporee sono regolate dagli ormoni secreti proprio dalle ghiandole

endocrine. Di recente si è scoperto che anche l'invecchiamento è regolato dall'**ormone della morte** che viene prodotto dalla ghiandola pituitaria all'inizio della pubertà. Sembra che l'ormone della morte interferisca con l'abilità delle cellule di utilizzare ormoni benefici come quello della crescita, quindi cellule e organi a poco a poco si deteriorano e muoiono. In realtà i sette centri energetici, che chiamiamo chakras, possono essere considerati come campi elettrici invisibili a occhio nudo. Ogni chakra ha il centro in una delle sette ghiandole endocrine che hanno la funzione di stimolare la produzione di ormoni. Gli ormoni regolano le funzioni del corpo incluso il processo di invecchiamento. I sette chakras sono così localizzati: 1 chakra: le gonadi; 2 chakra: il pancreas; 3 chakra: le ghiandole surrenali; 4 chakra: il timo; 5 chakra: la tiroide, 6 chakra: la ghiandola pineale; 7 chakra: la ghiandola pituitaria.

Equilibrando i sette **Centri Energetici** si presuppone che venga normalizzato anche lo squilibrio ormonale, perciò le cellule possono replicarsi e prosperare come quando eravamo giovani. Stimolando tutti i sistemi di regolazione del corpo, le ghiandole endocrine, il sistema circolatorio, i meridiani e così via si agisce sul livello biochimico degli enzimi e degli ormoni, influenzando fortemente la nostra sensazione di benessere e la nostra sfera emozionale. In una persona sana ogni centro energetico ruota a grande velocità, facendo in modo che l'energia vitale detta anche "prana" scorra verso l'alto attraverso il sistema endocrino. Se uno di questi centri rallenta, si blocca il flusso di energia vitale influenzando così sullo stato di salute. Il modo più rapido per riattivare il normale movimento rotatorio dei centri energetici è fare regolarmente i Cinque Tibetani. Dato che questi esercizi stimolano in modo tanto efficace i diversi sistemi energetici, i risultati saranno subito percepibili a chi li pratica. **Gli esercizi sono abbastanza dolci da poter essere eseguiti da chiunque e a qualunque età.**



## I CINQUE RITI

**PRIMO RITO**

Il primo rito ha lo scopo di accelerare la velocità dei vortici. Stare in piedi eretto e allargare le braccia in modo da portarle orizzontali al pavimento, estendendo tutte e cinque le dita nello spazio (il palmo della mano sn è verso l'alto). Tenere i piedi paralleli e leggermente divaricati, mentre le ginocchia sono flesse. La vostra attenzione deve concentrarsi su un punto (o zona energetica) posto all'incirca tre o quattro dita al di sotto dell'ombelico. Restare in piedi, in un atteggiamento sciolto e rilassato. Ora lasciarsi guidare dall'idea di affondare nel terreno fino a nove metri di profondità, come se si volesse mettere radici. Adesso ruotare su se stesso ripetendo le rotazioni per 5 volte. È molto importante ruotare da sinistra verso destra. Per attenuare la sensazione di vertigine prima di iniziare a ruotare mettere a fuoco un punto davanti a se. Non appena si inizia a girare, continuare a trattenere lo sguardo su quel punto il più a lungo possibile. Il punto di riferimento dà la possibilità di sentirsi meno disorientato e stordito. Per concludere la rotazione, restare in posizione eretta, con i piedi leggermente divaricati, e congiungere il palmo delle mani davanti al corpo (all'altezza dello sterno), guardando i pollici. Questo aiuterà a ritrovare l'equilibrio.

**AIUTA AD ALLEVIARE:** Vene varicose – Osteoporosi – Emicranie

**BENEFICI PER LA SALUTE:** intensifica la circolazione, tonifica le braccia e ne allevia i dolori dell'osteoporosi; aumenta il flusso energetico attraverso tutti i chakra, specialmente quelli situati alla sommità del capo, la fronte, il torace e le ginocchia, stimolando la rivitalizzazione delle cellule; aiuta il flusso del fluido cerebro-spinale che contribuisce alla chiarezza mentale ed è di ausilio nella prevenzione delle emicranie.

**ATTENZIONE:** dal momento che la rotazione potrebbe aggravare certe condizioni di salute, chiedete sempre consiglio di un professionista se avete problemi di sclerosi multipla, il morbo di Parkinson o sindrome di Meniere, vertigini, se vi trovate in stato di gravidanza accompagnato da nausea, o state assumendo farmaci che possono causare stordimento.

**SECONDO RITO**

Sdraiarsi a terra supini, distendere completamente le braccia lungo i fianchi e appoggiare i palmi delle mani sul pavimento, tenendo le dita unite. Sollevare il capo da terra piegando il mento sul petto e

contemporaneamente sollevare le gambe in posizione verticale, tenendo le ginocchia tese e il bacino possibilmente a terra. Se siete in grado di farlo, estendete le gambe, senza piegare le ginocchia, all'indietro verso la testa. Riportare ora, lentamente, a terra sia il capo che le gambe, tenendo sempre le ginocchia tese. Rilassate tutti i muscoli e ripetere il rito.

L'errore più comune nell'esecuzione di questo esercizio consiste nel sollevare la parte inferiore della schiena contemporaneamente alle gambe, perché questo indebolisce la schiena. Dunque bisogna fare in modo che tutto il dorso aderisca al pavimento, mentre si sollevano soltanto le gambe. In questo senso è utile far sì che l'impulso parta dai talloni, sollevandoli dal pavimento e flettendo i piedi "a martello", con le dita rivolte verso la tibia. Questa posizione di partenza attiva i muscoli estensori delle gambe.

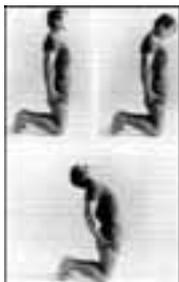
**Respirazione:** Quando si sollevano le gambe e il capo inspirare profondamente ed espirare completamente quando si abbassano. Tra un'esecuzione e l'altra, quando si rilassano i muscoli, continuare a respirare mantenendo lo stesso ritmo.

**AIUTA AD ALLEVIARE:** Artrite – Osteoporosi – Mestrualizzazioni irregolari – Sintomi della menopausa – Problemi digestivi e intestinali – Dolori lombari – Rigidità delle gambe e del collo.

**BENEFICI PER LA SALUTE:** ha un effetto ristoratore sulla ghiandola della tiroide, sulle surrenali, sui reni, sugli organi del sistema digestivo, e sugli organi e ghiandole sessuali, compresi prostata e utero. È utile per il ciclo mestruale irregolare ed allevia alcuni dei sintomi della menopausa. Ha un effetto positivo sui problemi digestivi e intestinali. È ottimo per la circolazione e la respirazione, rendendo più tonici i muscoli cardiaci ed il diaframma, e regola il flusso linfatico. Il movimento inoltre rinforza l'addome, le gambe e le braccia; allevia la tensione alla parte inferiore della schiena, diminuendo così il dolore; ha un effetto benefico sulla rigidità delle gambe e del collo. Può essere di aiuto a coloro che soffrono di artrite lombare e cervicale, e per coloro che sono affetti da osteoporosi alle gambe, alle anche, al bacino e al collo. Accellera inoltre la rotazione dei chakra 5, 3, 2 e 1, nella gola, nelle aree superiore e inferiore dell'addome, e nel coccige.

**ATTENZIONE:** se soffrite di ernia iatale, di ernia, di ipertiroidismo, di sindrome di Meniere, di vertigine o se siete incinta, o avete subito un intervento chirurgico entro gli ultimi sei mesi, chiedete sempre il consiglio di un professionista per sapere se questo esercizio sia sicuro per voi



**TERZO RITO**

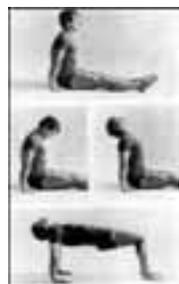
Inginocchiarsi sul pavimento con il corpo diritto e le mani appoggiate sui muscoli posteriori delle cosce. Il dorso dei piedi è sollevato da terra, flettendo le dita dei piedi e appoggiandole a terra. Facendo così si evita di inarcare la schiena all'altezza della regione lombare,

punto debole e a rischio per la maggior parte di noi. Inoltre tendendo i muscoli dei glutei, si evita di indebolire la regione lombare. Inclinare in avanti il capo e il collo ripiegando il mento sul petto. Piegandosi all'indietro, inclinare dolcemente il capo, inarcando la spina dorsale. Tornare lentamente nella posizione iniziale e ripetere. Respirazione: Quando si inarca la spina dorsale fare un'ampia inspirazione ed espirare quando si torna in posizione eretta. Questo si può fare anche ad occhi chiusi.

**AIUTA AD ALLEVIARE:** Artrite – Mestruazioni irregolari o difficoltose – Sintomi della menopausa – Problemi digestivi – Dolori alla schiena e al collo – Congestione da sinusite.

**BENEFICI PER LA SALUTE:** come il Secondo Rito, anche il Terzo ringiovanisce la ghiandola della tiroide, le surrenali, i reni, tutti gli organi del sistema digestivo, ed anche gli organi e le ghiandole sessuali compresi prostata ed utero. Risulta particolarmente efficace per le donne in menopausa e per le donne mestruate che tendono ad avere dei cicli irregolari o difficoltosi. Tonifica e rafforza l'addome, rende tonico il diaframma, profonda la respirazione, e allevia la tensione muscolare nelle zone lombare e cervicale, diminuendo dolore e rigidità. Aiuta a liberare dalla congestione dovuta alla sinusite e allevia i sintomi dell'artrite cervicale e dorsale. L'effettuazione di questo movimento accelera la rotazione di tutti i chakra, specialmente il 5, il 3 ed il 2, nella gola e nella parte sia superiore che inferiore dell'addome, incrementando la generale sensazione di vitalità e di energia.

**ATTENZIONE:** le attenzioni sono identiche a quelle del secondo.

**QUARTO RITO**

Sedere a terra con le gambe distese divaricate di circa 30 centimetri. Appoggiare i palmi delle mani sul pavimento di fianco ai glutei mantenendo il busto eretto. Piegare il mento in avanti sul petto il più possi-

bile, sollevare il corpo da terra piegando le ginocchia, mantenendo le braccia tese e tendendo ogni muscolo del corpo. Si deve in pratica formare un ponte, con il busto che rimane parallelo al pavimento mentre le braccia e la parte inferiore delle gambe formano una linea verticale. Tornare ora nella posizione iniziale rilassando i muscoli prima di ripetere la sequenza. Respirazione: Quando si solleva il corpo si inspira profondamente trattenendo il respiro quando si tendono i muscoli. Espirare quando si ritorna a terra.

**AIUTA AD ALLEVIARE:** Artrite – Osteoporosi – Mestruazioni irregolari o difficoltose – Sintomi della menopausa – Congestione da sinusite

**BENEFICI PER LA SALUTE:** ha un effetto fortificante sulla ghiandola della tiroide, su tutti gli organi del sistema digestivo, ed anche gli organi e le ghiandole sessuali compresi prostata ed utero, sulla circolazione e sul flusso linfatico. Esso dà tono all'addome, al muscolo cardiaco e al diaframma, e rafforza addome, cosce, braccia e spalle. Se soffrite di congestione da sinusite, troverete che aiuta a liberare i dotti nasali. Se soffrite di artrite localizzata al collo, alla spalle, alle anche ed alle ginocchia troverete questo movimento particolarmente utile ad alleviare i sintomi. Lo stesso si può dire per quelle persone che soffrono di osteoporosi a carico di braccia, gambe e bacino. Rende anche più profonda la respirazione e accelera i principali chakra collegati alle aree della gola, del torace, dell'addome superiore e inferiore, e del coccige (chakra 5, 4, 3, 2 e 1). Questo movimento può inoltre influenzare positivamente i cicli mestruali o difficoltosi e i sintomi della menopausa.

**ATTENZIONE:** le attenzioni sono identiche a quelle del secondo.

**QUINTO RITO**

Rivolti verso il pavimento, poggiare le mani sul pavimento con le braccia tese, flettendo le dita dei piedi. Tenere sia le mani che i piedi a una distanza di 60 cm. Si inizia con le braccia perpendicolari al pavimento inarcando la schiena. I glutei devono contrarsi, per ovviare alla

debolezza del tratto inferiore della colonna vertebrale. Piegare lentamente la testa indietro il più possibile, poi sollevare e piegare il corpo all'altezza dei fianchi formando una V capovolta, contemporaneamente ripiegare il mento sul petto.



Ritornare poi alla posizione iniziale e ripeterlo. Respirazione: Inspirare quando si solleva il corpo ed espirare completamente quando ci si abbassa.

**AIUTA AD ALLEVIARE:** Artrite – Osteoporosi – Mestrualità irregolari o difficoltose – Congestione da sinusite – Problemi digestivi e intestinali – Dolori alla schiena – Rigidità delle gambe e del collo.

**BENEFICI PER LA SALUTE:** ha un effetto rinvigoren-te sulla ghiandola della tiroide, sulle surrenali, sui reni, su tutti gli organi e ghiandole sessuali compresi prostata e utero. Esso favorisce la circolazione e il flusso linfatico, il che ha un impatto positivo sul sistema immunitario, stimola una respirazione più profonda, energia e vitalità, ed accelera la rotazione di tutti i chakra. Tonifica l'addome, il muscolo cardiaco, e il diaframma, rinforza i muscoli addominali, delle gambe e delle braccia e aiuta ad alleviare i dolori lombari così come la rigidità delle gambe e del collo. È utile per alleviare i sintomi della menopausa e delle mestrualità irregolari o difficoltose. Inoltre libera la cavità nasali, riduce i problemi digestivi e intestinali, aiuta coloro che soffrono di osteoporosi alle braccia ed alle gambe, e può apportare sollievo a chi soffre di artrite al bacino, alla schiena, alle spalle, alle mani e ai piedi. **ATTENZIONE:** le attenzioni sono identiche a quelle del secondo.

Secondo autorevoli autori, una delle cose che maggiormente contribuiscono al prematuro invecchiamento ed alle malattie croniche è la nostra vita sedentaria. La carenza di movimento provoca un rallentamento sensorio che influisce su ogni sistema corporeo. Quando i nervi sensori non ricevono alcun segnale, essi iniziano ad atrofizzarsi, e ciò porta ad una interruzione nelle altre funzioni. "I Riti funzionano stimolando i recettori meccanici e rafforzando lo stato integrativo centrale, che a sua volta influisce sul sistema immunitario, sulla digestione, sulla respirazione, sull'attività cardiovascolare e sull'eva-

cuazione. Una circolazione migliore incrementa il flusso sanguigno, specialmente al volto, portando ossigeno fresco ed elementi nutritivi alla pelle e trasportando via i prodotti di scarto. Naturalmente, la pratica quotidiana dei Riti, che stimola il sistema nervoso, che a sua volta controlla il sistema circolatorio, contribuisce a un aspetto più giovane e migliore. Nel 1978, R. Keith Fallace, fisiologo dell'UCLA, dimostrò gli effetti diretti della meditazione e della pratica dei 5 tibetani sull'invecchiamento. Egli misurò tre parametri biologici: la pressione sanguigna, la vista e l'udito. Tutti e tre questi fattori migliorarono con la pratica continua, e Fallace affermò che in questi casi l'età biologica stava strutturalmente operando a rovescio.

### COME FARE I RITI

⇒Praticare i Riti in sequenza, dal Primo al Quinto.  
⇒Eseguire i Cinque Riti ogni giorno. Cinque ripetizioni per ogni rito. Naturalmente, vi saranno giorni in cui sarà semplicemente impossibile prendersi i 20 minuti necessari ad eseguire l'intera routine. Ma non prendete l'abitudine di saltarli per più di un giorno o non avrete mai l'occasione di scoprire i benefici che i Riti possono apportare alla vostra vita e alla vostra salute.

⇒Se siete ammalati, occupati o affaticati, è molto meglio eseguire ogni Rito per sole 3 volte piuttosto che non farlo affatto.

⇒Se ve la sentite fisicamente, aumentate di due ripetizioni ogni settimana fino a raggiungere il numero di 21 ripetizioni per ogni rito, è importante comunque lavorare con gradualità ed è possibile fermarsi a cinque ripetizioni anche per mesi. Spero davvero di avervi incuriosito e di aver stimolato in voi la voglia di provare quest'esperienza. Ricordo quindi a tutti i colleghi che chi come noi, pratica professioni d'aiuto deve innanzi tutto sapersi accudire e i "5 Tibetani" sono un valido sostegno



\*ostetrica libero professionista

#### BIBLIOGRAFIA

1. Peter Kelder Titolo: I Cinque Tibetani, Edizioni Mediterranee
2. Harry Lynn Titolo: I Cinque Tibetani Vol.2°, Edizioni Mediterranee
3. Christopher Kilham Titolo: Cinque esercizi Tibetani, Urrà Edizioni
4. Autore: cinque riti tibetani, Firenze, Edizioni Giunti
5. Christian Salvesen, Il sesto tibetano, Roma, Edizioni Mediterranee
6. Christian Salvesen, Il settimo tibetano, Roma, Edizioni Mediterranee
7. Brigitte Gilleson, Uso pratico dei 5 Tibetani, Edizioni TEA
8. Antonio Alessi, Il segreto dei cinque Tibetani, Edizioni Watch
9. R. Keith Fallace, Problem on the life on the wind, Edizioni Boringhieri

