

# TIBETANCI

Samo 20 minuta dnevno za zdravlje

Pet jednostavnih vježbi koje stoljećima svakodnevno prakticiraju tibetanski redovnici osiguravaju mladost i zdravlje organizma

**Z**nači kao reklamni oglašivači kao rekla: "Vikar života", no u stvari je riječ o cijeljenoj vježbi koju mnogi smatraju korištenjem joga. — Ljudsko tijelo ima sedam energetskih centara koje možemo zamisliti kao energetska polja koja se vrte. Svaki od tih sedam vrtloga u vrhu je sa sedam hormonskih žlijezda u endokrinom sustavu tijela, a djeluje tako da potiču i održavaju hormona svake pojedine žlijezde. Ti hormoni upravljaju svim fizičkim funkcijama, uključujući i proces starenja. U zdravom tijelu svaki se od vrtloga vrši velikom brzinom omogućavajući životnu energiju tok kroz endokrini sustav. Kada se jedan ili više vrtloga usporu, blokiran je tok energije, a organizam stan i potiču je bolovima, obježnja Sandra Didani Bianco, certificirana učiteljica joga u Gleda Yoga School, & sve ih te donijeti kako vježdate vježbe osiguravaju nesmetano kretanje energije. Kao rezultat zdravijeg i vitalnijeg — Uzmajete li u obzir, nestat će bezvoljnost, nesanicu, iscrpljenost, depresiju, alergije te bolovi u leđima.



**1. Tibetanc** pojačava tjelesnu i duhovnu pokretljivost te stabilizira psihičko stanje. Vježbanje tibetancima prema tradiciji počinje se tako da se svaka vježba napravi po tri puta i tako tjedan dana. Nakon toga se broj izvođenja vježbi sa svakim ključem tjednom povećava za tri. Dakle, svaka se vježba napravi šest, zatim 9, 12, 15, 18 i na kraju 21 put. Stane uspravno i raširi ruke paralelno s tlom. Od uspravnog na jednu točku te se direktno lagano u smjeru kazaljke na satu na ruku. Ako vam se završi u glavu, zaustavite se, spojite ruke lagano i usmjerite pogled na palce na rukama. Kada se dođe do 21 izvođenja, njihov se broj više ne povećava. To je dovoljan broj da bi se energetske centri potaknuli na okretanje.



VJEŽBA 1



**3. Tibetanc** — čini grudi toplijima u zimskim mjesecima. Ključite uspravno tijelo i uspravno postavite nožnih prstiju. Okružite ruke na prsima. Ruke stavite na dno dio leđa ili mišice bedara. Potom povucite glavu i zadržite oporav prema natrag izvijaču se prema natrag.

Vježbu radite samo do granice udobnosti. Vratite se u početnu poziciju s udahom i ponovite vježbu. I svjete je potrebno sljedeći ritam disanja. Kada se savijete prema natrag, duboko udahnete, a kada se vraćate u uspravnu poziciju, izdahnete. Prije spužtanja glavu zatijegajte stisnute prema gore i tek tada spustite glavu.

VJEŽBA 3.



VJEŽBA 2.

Pri udahu privučite bradu na prsa. Istodobno podignite noge u okomiti položaj, pri disanju ih smjerite savijati koljenima. Pri udahu prilagodite spuštite natrag glavu i noge na pod. Opustite sve mišice i ponovite — bez savijanja naprednja. Kod svakog ponavljanja odličaj se ritam disanja. Kada podižete glavu i noge, udah, a kada ih spuštate, izdah.

Znači tvrde kako redovitim vježbanjem "pet tibetanc" mladost mogu povratiti i starije osoba.

**4. Tibetanc** — izravna vrat, jača vratnu kralježnicu i potiče probavu. Može se na početku činiti teškom, no vrlo brzo postaje jednostavan kao i ostali. Savijte na peti. Noge ispravite ravno prema naprijed u razmaknutim stopalima oko 30 cm. Tijelo neka vam bude uspravno, a dlanove položite na tlo prekoj stražnjice te privučite bradu na prsa.



VJEŽBA 4.



Pokret dizanja treba krenuti od zdjelice, odmahno donijeti dijela leđa. Zadržite se, dlanovi, potiču prema nagrebnu u smjeru stopala. Spuštite glavu prema natrag istodobno podižući tijelo tako da se koljena saviju, dok ruke ostaju ispružene. Trup s natkačenama treba činiti ravnu liniju, paralelno s tlom. Ruke i potkoljenice okomite su na tlo.

**5. Tibetanc** — proširava um i tjera loše raspoloženje. Kada radite peti, lagano stuhom na tlo, a ruke postavite u visini grudni. Oduprite se nožnim prstima o pod i pri udahu podignite na ispruženim rukama gornji dio tijela. Glavu polako zabacite na petičak. Noge su razdvojene malo šire od širine kukova.



VJEŽBA 5.



Kad sljedećeg udaha u sredine tijela zauzimate obrotu V-poziciju. Pete ispružite na tlo, a bradu podignite na gudi. Nakon zadržite dah te se preko prethodne pozicije vratite u ležbu položaj. Pri podizanju tijela duboko udahnete, a kada ga spuštate, izdahnete. Vježbu obvezno izvodite bosi na podlazi koja se ne klizi.