

Los Cinco Ritos Tibetanoos

***Los Cinco Ritos Tibetanos* es un sistema yogui de posturas y ejercicios altamente energizantes que se originaron en los Himalayas.**

(Podrá ver los Ritos al final de esta página.)

Hace dos mil años, los monjes Tibetanos sostuvieron que el proceso de envejecimiento podía ser revertido. Ellos desarrollaron los Ritos, condensando a 21 ejercicios yogas en 5. Lo que fácilmente tomaría un par de horas antes podría entonces completarse en 10-20 minutos. No era raro que los monjes vivieran hasta alcanzar los 120 años y así y todo disfrutar de una salud excepcional!

Es interesante notar que las explicaciones del autor encuentran algún apoyo en avances científicos recientes.

La fotografía Kirlian muestra al cuerpo rodeado por un campo eléctrico o "aura." También es verdad que el "aura" Kirlian de una persona joven y saludable es distinta a la de una persona que está envejeciendo, y no está sana.

Por miles de años, los practicantes de la sanación han mantenido que el cuerpo tiene siete centros principales de energía que corresponden a las siete glándulas endocrinas.

Usted podría estar familiarizado con estos centros como *chakras*. Las investigaciones médicas recientes han desvelado evidencia convincente de que el proceso de envejecimiento es regulado por las hormonas.

Los Cinco Ritos Tibetanos antiguos pueden normalizar los desequilibrios hormonales presentes en el cuerpo, y por lo tanto poseen la llave de la juventud, salud y vitalidad duraderas.

Una forma de recuperar juventud, salud y vitalidad es hacer que estos centros energéticos comiencen a girar normalmente otra vez. Estos ejercicios logran esto. Los Ritos son fáciles y agradables.

Lleva menos de 20 minutos realizar todas las 21 repeticiones de cada uno de estos ritos. Sin embargo, para los que comienzan, se sugiere comenzar con 3 repeticiones diarias, durante la primer semana, y aumentar el número de repeticiones en 2 por día cada semana, hasta alcanzar 21

repeticiones en total.

Los Ritos se podrán realizar en cualquier momento. No es necesario efectuar los movimientos más de 21 veces, salvo que usted se sienta realmente motivado a hacerlo.

Podríamos subrayar que el fomentar una mente/cuerpo *relajado* ayudara a facilitar el cambio fisiológico. *Es muy importante mantener una respiración plena y relajada.* Para aquellos visitantes que estén interesados en agregar una postura de descanso al final de cada Rito Tibetano, yo he incluido un momento de respiración y estiramiento suave que encuentro muy agradable, al final de cada Rito.

Beneficios de los Cinco Tibetanos

En esencia, los *Tibetanos* son uno de los secretos mejor guardados para mejorar la salud. Los Ritos abren el sistema cuerpo/mente y parecen equilibrar la energía. Los Cinco Tibetanos toman un mínimo de tiempo diario y esfuerzo pero pueden aumentar dramáticamente la fuerza física y elasticidad como también la agudeza mental. Hasta los novatos al yoga experimentarán el efecto liberador de los Cinco Tibetanos sobre el poder energético innato del cuerpo y la mente. La práctica regular de estos ejercicios alivia la tensión muscular y el estrés nervioso, mejora la respiración y la digestión, beneficia el sistema cardiovascular y conduce hacia la relajación profunda y el bienestar. Los Cinco Tibetanos pueden ser un vehículo poderoso no sólo para avivar los sentidos pero también para generar y aprovechar la energía vital de la auto-transformación.

Cuando todas las glándulas endocrinas están funcionando en armonía una persona tiene más energía; más vitalidad y menor incomodidad. A menudo cuando una glándula no está funcionando correctamente, las demás tampoco están comunicándose adecuadamente entre sí. Las hormonas equilibradas ayudan aliviar el SDM (Síndrome Pre Menstrual), las molestias de la menopausia y reviven la energía sexual. Además, cuando las hormonas están desequilibradas, uno está más susceptible a los cambios de humor y a las enfermedades.

Mejorar la masa muscular. Los cinco Tibetanos funcionan sobre cada hueso del cuerpo, por lo tanto ayudan a prevenir la pérdida ósea.

Eliminan la doble papada. Una doble papada no puede tolerar estos ejercicios. Tómese una foto ahora y otra tras

haber hecho los ejercicios regularmente por 3 meses.
“¡Voilà!”,- mayor tono muscular. ¿Debo decirles cuánto más jóvenes se verán?

Reducen las protuberancias abdominales y fortalece los abdominales. Cuando se realizan correctamente, estos movimientos los ayudarán a deshacerse de esos “salvavidas” alrededor de la cintura (*N.T Literalmente, gomas de auto Michelin ;>)

Oxigenan al cuerpo. El oxígeno es un componente necesario para quemar combustible. Cuanto más oxigenan al cuerpo, tanto más se eleva su metabolismo. Esto significa pérdida de peso. Estos ejercicios requieren inhalaciones completas y exhalación del aire- el resultado - es respiración completa y más oxígeno. Cuando la gente se sienta en sus escritorios la mayor parte del día, no respiran completa y plenamente, y por lo tanto no consigue un suministro adecuado de oxígeno.

Mejoran el tono muscular. Necesitarán más que los ejercicios Tibetanos para adquirir el tono muscular que quieren, sin embargo, estos ejercicios definitivamente hacen una gran diferencia.

Drenan el sistema linfático. El sistema linfático retira las toxinas del cuerpo. Pero, a diferencia de otros sistemas corporales, no tiene una bomba. Por lo tanto el sistema linfático recibe el beneficio, a través de los movimientos y ejercicios. Las misma acción de los ejercicios Tibetanos, al comprimir y estirar los distintos órganos, glándulas y músculos, ayudan a drenar el sistema linfático. El resultado - es que se liberan más rápidamente de las toxinas. (Sí, todos tenemos toxinas en nuestros cuerpos, del agua, de los alimentos, del aire, e inclusive de lo que nos colocamos sobre la piel.)

Ayudan a desintoxicar al cuerpo. Similar a lo dicho más arriba. Muchos se sienten mareados o con nauseas cuando empiezan a hacer los ejercicios y algunos de nosotros aún sentimos esto de vez en cuando. No se preocupen. Vayan lentamente cuando esto ocurra. La razón de que sienten esto es que sus cuerpos se están desintoxicando, y las toxinas se están lavando.

Mejoran la postura. Los ritos Tibetanos los ayudan a pararse más derechos.

Flexionan la columna. Esto ayuda a mantener la columna saludable. Al realizar los ejercicios Tibetanos diariamente, podrá sentir cómo muchos de sus músculos y articulaciones se vuelven más flexibles. De hecho, yo a menudo siento y oigo cómo se mueven los segmentos de mi columna cuando realizo los ejercicios Tibetanos. Dicho sea de paso, la manera ideal en que la columna debiera funcionar es fluidamente.

Los ritos les levantarán el ánimo. Los Tibetanos estimulan el sistema activador reticular del cerebro y equilibran los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Como resultado, pensarán mejor y con mayor claridad y podrán integrar más fácilmente su creatividad y sus pensamientos lógicos racionales.

Los *Tibetanos* convienen, pues requieren una inversión tan pequeña de tiempo a cambio de un beneficio tan alto. Sólo les avisamos que no esperen grandes resultados inmediatamente. Piensen que tardará mínimo tres meses cambiar una talla de su cinturón. Lo mejor es comenzar con 3 repeticiones de cada y lentamente aumentar (vaya agregando de a 2) hasta llegar a 21 repeticiones de cada. Esto podría llevarles un mes, o seis o más. Lo que tarde no importa, lo que importa es que estén practicando estos fabulosos ejercicios regularmente.

Si los cinco Tibetanos son realmente el “secreto de la fuente de la juventud” está por verse. Podrán estar exagerando en estos testimonios. La gente usualmente informa un aumento de energía y alerta mental. Los testimonios más radicales de rejuvenecimiento al realizar los ejercicios, (como la mayoría de los que se encuentran en el libro de Kedler,) provienen de gente mayor, algunas de estas personas superan los 80 años, e informan que se sienten décadas más jóvenes, y se deshacen de problemas de salud que los habían plagado por años. Pero la gente más joven también puede recibir beneficios al practicar los Ritos.



Rito 1
Dárese recto con los brazos extendidos, en forma horizontal al piso. Gire en dirección de las agujas del reloj, hasta sentirse un poco mareado..

Aumente gradualmente (de a 2) practicando de 3 a 21 repeticiones por día para cada Rito.

Encontré que si uno se para y respira mirando hacia delante (con ojos abiertos o cerrados), con las palmas de las manos presionando suavemente contra la parte posterior de los muslos, se alivia el mareo momentáneo que se crea al girar.

Rito 2
Primero, estírese sobre el piso, el rostro mirando hacia el techo. Extienda sus brazos a los costados, colocando las palmas de sus manos contra el piso, mantenga los dedos juntos. Luego, levante la cabeza del piso, tocando el mentón contra el pecho.

Al hacer esto, levante sus piernas, (no flexione las rodillas) hacia una posición vertical. Si fuere posible, deje las piernas extenderse por sobre el cuerpo, hacia la cabeza, pero no doble las rodillas. Luego lentamente baje la cabeza y las piernas, con las rodillas sin doblar, hacia el piso. Permita que los músculos se relajen, continúe respirando al mismo ritmo.

Respire profundamente al levantar las piernas, y expire al bajarlas. .

Esta postura logra estirar mucho, similar a la posición que se encuentra la final de



la tabla (Rito 4).

- **Recuéstese sobre su espalda, estirando las piernas, mientras respira un par de veces.**
- **Eleve sus manos sobre su cabeza**
- **Junte las palmas de los pies (parte externa de los tobillos contra el piso), mientras descansa los pies sobre el piso- llévelos en dirección a la pelvis**
- **Enlace sus dedos, sobre su cabeza, extienda sus dedos índices formando un "campanario"**
- **Eleve la coronilla (punta de la cabeza), enderezando así el cuello**
- **Mientras estira sus dedos y brazos, permita que sus rodillas se relajen hacia afuera, hacia el piso, que se estiren los muslos internos y caderas.**
- **Relájese respirando hondo y plenamente.**



Rito 3

Arrodílese en el piso, con el cuerpo recto. Las manos deben colocarse sobre los muslos. Inclina cabeza y cuello hacia delante, empujando el mentón contra el pecho. Luego, tire la cabeza y el cuello hacia atrás, arqueando la columna.

Mientras está arqueado,

coloque sus manos contra sus muslos para obtener apoyo.

Después de arquearse, regrese a la posición original, y repita el Rito desde el inicio. **Respire inhalando profundamente al arquear la columna, exhale al enderezarse.**

Mientras realiza este ejercicio:

- **Permanezca de rodillas y junte los dedos de los pies detrás de usted**
- **Permita al cuerpo flexionarse hacia adelante**
- **Separe sus rodillas un poco**
- **Descanse ambos codos juntos, entre sus rodillas**
- **Coloque un puño (la parte "exterior" del mismo) sobre el piso**
- **Coloque el otro puño (el costado del pulgar) contra de la muñeca de la otra mano**
- **Coloque su frente contra ambos puños así combinados**
- **respire 3-4 veces profundamente y relajado**
- **permita que su columna y pelvis continúen relajándose hacia abajo, dentro del piso**
- **sienta el estiramiento continuo dentro de su columna, pelvis y caderas (oh, aah....)**

Dito 4

Siéntese sobre el piso con sus piernas estiradas en frente de usted y sus pies separados unas 12 pulgadas uno del otro. Con el tronco de su cuerpo recto, coloque las palmas de sus manos sobre el piso a los costados de sus nalgas. Luego, empuje el mentón contra el pecho. Ahora, deje caer su cabeza tanto como pueda. Al mismo tiempo, eleve el cuerpo - flexione las rodillas y mantenga los brazos derechos sin flexionar los codos.

El tronco del cuerpo formará una línea recta con los muslos, horizontal al piso. Luego, tense cada músculo del cuerpo. Finalmente, relaje sus músculos al regresar a la posición original, sentado, y descanse antes de repetir el procedimiento. **Respire al elevarse, mantenga la respiración al tensar los músculos, exhale completamente al bajar. Continúe respirando al mismo ritmo mientras descanse entre las repeticiones.**

Esta postura ayuda a estirarse bastante bien al final.

- **Recuéstese de espaldas, mientras estira sus piernas (a lo largo.)**
- **Extienda sus manos por sobre su cabeza**
- **Entrelace sus dedos sobre la cabeza.**



extienda sus índices para formar una "cúpula"

- **Eleve su coronilla (punta de la cabeza), para ello tendrá que estirar el cuello**
- **Ahora estire completamente sus extremidades en direcciones opuestas.**
- **Mientras estira, cruce un tobillo sobre el otro (durante un par de respiraciones), y luego repita con el tobillo opuesto**



Rito 5

Para realizar el quinto Rito, su cuerpo tendrá que estar boca abajo. Apoye las manos contra el piso, y mantenga los dedos de los pies flexionados. Mantenga las manos y los pies rectos sin doblar rodillas y codos durante el Rito.

Comience con sus brazos perpendiculares al piso, y la columna arqueada, el cuerpo estará combado.

Ahora, tire la cabeza hacia atrás tanto como sea posible.

Luego, flexionando a la altura de las caderas, posicione al cuerpo para que forme una 'V' invertida. A la misma vez, lleve el mentón hacia el pecho. **Inspire profundamente mientras eleva el cuerpo, exhale profundamente al bajar.**

Es agradable realizar un estiramiento confortable al

final de este ejercicio.

- **Cierre sus ojos y respira profundamente cuatro veces, inspirando y exhalando**
- **Relaje sus manos, mientras las descansa sobre el piso, en su posición original.**
- **Comience a sentarse suavemente sobre sus talones**
- **Deje que la cabeza caiga hacia el pecho**
- **Mientras usted se sienta hacia atrás, deje que sus manos se arrastren sobre el piso, y sienta como esto estira la parte superior del cuerpo, y cómo la sensación baja por su columna**
- **Respire profundamente 3-4 veces mientras descansa en esta postura de estiramiento**

[Regresar a la página de Artículos](#)

Lotus Immortal

Herramientas para la Expansión de la Experiencia Humana