



I “5 TIBETANI”

La storia

Il libro sui 5 Tibetani venne scritto negli anni Trenta. La versione originale “Eye of revelation” fu pubblicata nel 1939. Forse Peter Kelder prese spunto da Shangri-La di James Hilton, che nel libro di maggior successo Lost Horizon, lascia intuire che il segreto della forza e vitalità dei Lama Tibetani consiste in alcuni esercizi rituali. L’autore Peter Kelder, ispirandosi a questo, descrive la ricerca di quei riti e di come siano arrivati in Occidente. Con i Cinque Tibetani impareremo a conoscere i misteri che per tanto tempo sono stati celati negli antichi monasteri.

La storia narrata nel libro ha inizio un pomeriggio in cui l’autore, Peter Kelder, si sta rilassando su una panchina del parco, leggendo il giornale della sera. Un vecchio gentiluomo gli si siede vicino e lo impegna in una conversazione. L’uomo si presenta come il colonnello Bradford, un ufficiale dell’esercito inglese in pensione che ha prestato servizio anche nei corpi diplomatici della Corona. La sua carriera lo ha condotto fin nei più remoti angoli del globo, e il colonnello Bradford avvincente l’interesse di Kelder con i racconti delle sue avventure. I due si congedano con la promessa di rivedersi. In seguito si incontrano regolarmente, e alla fine stringono una solida amicizia. Una sera, mentre sono insieme, il colonnello gli annuncia una sorprendente decisione che ha preso. Quando egli era di stanza in India, alcuni anni prima, aveva udito una storia curiosa e indimenticabile che riguardava i lama di un monastero situato in qualche luogo remoto e selvaggio dell’Himalaya tibetano. In quel monastero, un’antica sapienza tramandata per migliaia di anni prometteva la soluzione di uno dei grandi misteri del mondo. Secondo la leggenda, i lama del monastero erano eredi del segreto della Fonte della Giovinezza.

Come tutti, il colonnello Bradford aveva cominciato ad invecchiare all’età di 40 anni, e da allora egli aveva perduto qualunque sembianza della gioventù. Più sentiva parlare di quella miracolosa Fonte della Giovinezza e più si convinceva che un tale luogo esistesse veramente. Egli cominciò a raccogliere informazioni sulle vie da seguire, sulle caratteristiche della zona, sul clima, e su qualunque altro dato che potesse aiutarlo ad individuare quella località. E, una volta iniziata la ricerca, il colonnello fu sempre più ossessionato dal suo desiderio di trovare questa Fonte della Giovinezza a tal punto che aveva deciso di ritornare in India e di cercare seriamente quel



ritiro ed il suo segreto di duratura gioventù. Il colonnello Bradford mi chiese se volessi unirmi a lui in questo impegno. Kelder tentenna nell'indecisione, ma alla fine si arrende allo scetticismo, declinando con riluttanza l'invito.

Il colonnello Bradford si dispose a compiere la sua missione da solo. Poi, passarono molti anni senza dare più notizie di sé. Infatti Kelder aveva quasi dimenticato il suo amico di un tempo e le idee di una Shangri-La tibetana, quando un giorno una lettera annunciò che il colonnello aveva raggiunto il suo obiettivo e stava per tornare. Poco tempo dopo, quando i due si ritrovarono, Kelder è testimone di una strabiliante trasformazione. Bradford, inaspettatamente, mostra le sembianze "che il colonnello deve aver avuto negli anni della sua giovinezza, molto tempo fa. Invece di un vecchio curvo e pallido con un bastone da passeggio, vide una figura alta, eretta. Aveva il volto florido e i capelli crescevano folti e neri con rare tracce di grigio".

Il colonnello Bradford si apprestò a raccontare al suo emozionato amico tutto ciò che era accaduto durante la sua prolungata assenza. Parlò di anni di lotte e di sforzi ricompensati infine dal successo – la scoperta di un remoto monastero tibetano i cui occupanti non invecchiavano mai.

Nel monastero, non si vedeva da nessuna parte uomini o donne anziani. I lama, scherzando bonariamente, si riferivano al colonnello chiamandolo "l'Antico", perché molto tempo era trascorso da quando avevano visto qualcuno che sembrasse vecchio come lui. Per loro, egli costituiva quasi una novità.

"Per le prime settimane dopo il mio arrivo", disse il colonnello, "mi sentii come un pesce fuor d'acqua". Ogni cosa che vedevo era per me fonte di meraviglia, a volte potevo a stento credere ai miei occhi. Presto, la mia salute cominciò a migliorare. Riuscivo a dormire profondamente di notte, ed ogni mattina mi svegliavo sentendomi sempre più fresco ed energico. Di lì a poco, mi resi conto che il mio bastone da passeggio mi era necessario solo durante le escursioni sui monti".

Poi, una mattina il colonnello si imbatte in uno specchio, e per la prima volta in due anni vede la propria immagine riflessa. Con sua totale incredulità e sorpresa, l'immagine davanti ai suoi occhi è quella di un uomo molto più giovane. Il colonnello si rende conto di aver subito una trasformazione fisica : egli appare di ben quindici anni più giovane rispetto al giorno del suo arrivo.



“Le parole non possono descrivere la gioia e l’esaltazione che provavo. Nelle settimane e nei mesi seguenti, il mio aspetto continuò a migliorare, ed il cambiamento divenne sempre più evidente per tutti coloro che mi conoscevano. In breve tempo, il mio soprannome onorario, “l’Antico”, non si udì più”.

Quindi, il colonnello Bradford spiega esattamente in che modo ha ottenuto questo notevole ringiovanimento. “La prima cosa importante che mi venne insegnata al mio ingresso nel monastero”, disse il colonnello, “fu questa : il corpo ha sette centri di energia che potremmo chiamare vortici. Gli Indù li chiamano chakra. Essi sono dei potenti campi elettrici, invisibili ai nostri occhi, e tuttavia assolutamente reali. Questi sette vortici controllano le sette ghiandole a secrezione interna nel sistema endocrino, e le ghiandole endocrine, a loro volta, regolano tutte le funzioni del corpo, compreso il processo di invecchiamento.....”

In un corpo sano, ognuno di questi sette vortici ruota a grande velocità, consentendo all’energia vitale, chiamata anche prana ovvero energia eterica, di fluire verso l’alto attraverso il sistema endocrino. Ma se uno o più di questi vortici inizia a rallentare, il flusso di energia vitale risulta inibito o bloccato, e, ecco, questo potrebbe essere un altro modo per definire l’invecchiamento ed un precario stato di salute.

“Il modo più rapido per riacquistare la giovinezza, la salute e la vitalità consiste nel riavviare il normale movimento rotatorio di questi centri energetici. Ciò si può realizzare mediante cinque semplici esercizi. Ciascuno di essi è efficace di per sé, ma i migliori risultati si ottengono con la pratica di tutti e cinque. In realtà, non si tratta di esercizi veri e propri. I lama li chiamano Riti ed anch’io mi riferirò ad essi con lo stesso termine”.

Detto questo il colonnello descrive ed esegue davanti a Kelder cinque esercizi yoga che egli chiama “i Cinque Riti”. Egli raccomanda a Kelder di iniziare con l’esecuzione quotidiana di ogni Rito ripetuta per tre volte, e poi di aumentare gradualmente le ripetizioni fino ad arrivare a 21 al giorno.

In seguito, egli spiega che i benefici apportati dai Riti saranno più accentuati per coloro che praticano la castità. Mentre egli avverte che esso non rappresenta un obiettivo realistico per la maggior parte delle persone, egli rivela un sesto rito che risulterà efficace per coloro che accettano questa sfida.



Una volta avuta da Bradford la rivelazione dei Cinque Riti, Kelder iniziò a sperimentarli pieno di entusiasmo. Entro tre mesi registrò risultati davvero ragguardevoli. Ansioso di condividere con altri la notizia della scoperta di Bradford, chiese al colonnello di tenere un corso. Il colonnello si dichiarò d'accordo, e il piccolo gruppo di studio che ne risultò venne soprannominato "Himalaya Club". Il gruppo si riuniva regolarmente per praticare i Cinque Riti e discutere di argomenti come dieta e nutrizione. Effettivamente, i membri del club – tutti al di sopra dei 50 anni – entro breve tempo trassero giovamento dai poteri di ringiovanimento dei Cinque Riti. Il tal modo un gran numero di persone in tutti i paesi del mondo è stato reso partecipe della scoperta della Fonte della Giovinezza fatta da Bradford.

I 5 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. 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'ombellico. 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 finchè non si avverte un leggero capogiro. E' molto importante ruotare da sinistra verso destra. Per cominciare effettuare il rito fino al punto in cui si avverte un leggero capogiro. 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. In ultimo, si deve far sì che quel punto abbandoni il vostro campo visivo così da poter ruotare su te stesso con il resto del corpo. Allora, ruotare il capo molto velocemente, e rimettere a fuoco il punto non appena è possibile. Il punto di riferimento dà la possibilità di sentirsi meno disorientato e stordito. Per ritornare alla posizione di partenza aiutarsi come segue : mentre state ancora girando, avvicinare le palme delle mani al viso e concentrare lo sguardo sui pollici. In questo modo si è il centro del mondo e, quindi, al centro della tranquillità e delle forze. 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, e quindi può alleviare i problemi di vene varicose ; 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.

SOTTOPONETEVI AD UN CONTROLLO MEDICO : 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 un disturbo senile, la sindrome di Meniere, vertigini, se vi trovate in stato di gravidanza accompagnato da nausea, o state assumendo farmaci che possono causare stordimento. Se avete il cuore ingrossato, problemi di valvole cardiache, o avete sofferto di infarto durante gli ultimi tre mesi, non eseguite questo Rito senza l'esplicito consenso del vostro medico.

Secondo rito

Sdraiarsi a terra supini (con la faccia in su) possibilmente su un tappeto. 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 – Mestruazioni 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. E' utile per il ciclo mestruale irregolare ed allevia alcuni dei sintomi della menopausa. Ha un effetto positivo sui problemi digestivi e intestinali. E' 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.

SOTTOPONETEVI AD UN CONTROLLO MEDICO: se soffrite di ernia iatale, di ernia, di ipertiroidismo, di sindrome di Meniere, di vertigine o di malattie accompagnate da crisi acute e periodiche, chiedete sempre il consiglio di un professionista per sapere se questo esercizio sia sicuro per voi. Se siete incinta, o avete subito un intervento chirurgico entro gli ultimi sei mesi, se soffrite di ipertensione e non assumete farmaci o di ipertiroidismo, o di una grave forma di artrite alla spina dorsale, o di alterazioni dei dischi intervertebrali, chiedete sempre al vostro medico il permesso per poter effettuare questo Rito. Se avete il cuore ingrossato, problemi di valvole cardiache, o avete sofferto di infarto durante gli ultimi tre mesi, non eseguite questo Rito senza l'esplicito consenso del vostro medico.

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.

SOTTOPONETEVI AD UN CONTROLLO MEDICO : se soffrite di ernia, di ernia iatale, di ipertensione senza controllo di farmaci, di alterazioni dei dischi intervertebrali, di ipertiroidismo, di sindrome di Meniere, di vertigine o di malattie accompagnate da crisi acute e periodiche, chiedete sempre il consiglio del vostro medico prima di effettuare questo Rito. Le donne incinte e coloro che hanno subito interventi chirurgici entro gli ultimi sei mesi dovrebbero anche richiedere il parere di un medico. Se avete il cuore ingrossato, problemi di valvole cardiache, o avete sofferto di infarto durante gli ultimi tre mesi, non eseguite questo Rito senza l'esplicito consenso del vostro medico.

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 possibile, 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 delle menopausa.

SOTTOPONETEVI AD UN CONTROLLO MEDICO : Se vi è stata diagnosticata una delle seguenti malattie, questo Rito dovrebbe essere effettuato soltanto con l'approvazione del vostro medico : ernia, ernia iatale, ipertiroidismo, sindrome di Meniere, vertigine o malattie accompagnate da crisi acute e periodiche. Se siete in stato interessante, avete subito un intervento chirurgico entro gli ultimi sei mesi, se soffrite di ipertensione senza controllo mediante farmaci o di ipertiroidismo, o di una grave forma di artrite alla spina dorsale, o di alterazioni dei dischi intervertebrali, chiedete sempre al vostro medico il permesso per poter effettuare questo Rito. Se avete il cuore ingrossato, problemi di valvole cardiache, o avete sofferto di infarto durante gli ultimi tre mesi, non eseguite questo Rito senza l'esplicito consenso del vostro medico.

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 – Mestruazioni 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 rinvigorente 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. E' utile per alleviare i sintomi della menopausa e delle mestruazioni 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.

SOTTOPONETEVI AD UN CONTROLLO MEDICO : se soffrite di ernia, di ernia iatale, di ipertensione senza controllo di farmaci, di alterazioni dei dischi intervertebrali, di ipertiroidismo, di sindrome di Meniere, di vertigine o di malattie accompagnate da crisi acute e periodiche, chiedete sempre il consiglio del vostro medico prima di effettuare questo Rito. Le donne incinte e coloro che hanno subito interventi chirurgici entro gli ultimi sei mesi dovrebbero anche richiedere il parere di un medico. Se avete il cuore ingrossato, problemi di valvole cardiache, o avete sofferto di infarto durante gli ultimi tre mesi, non eseguite questo Rito senza l'esplicito consenso del vostro medico.