

## EJERCICIOS TIBETANOS



### **Ejercicio 1**

De pie y erguido con los brazos extendidos en horizontal al suelo, las palmas hacia abajo. Los brazos deben estar en línea con los hombros. Gira en torno a las agujas del reloj hasta que empieces a sentirte un poco mareado. Poco a poco aumentar el número de vueltas de 1 giro a 21 giros.

Para evitar marearse, hacer lo que los bailarines y patinadores artísticos hacen. Antes de comenzar a girar, enfocar tu visión en un solo punto en línea recta.

A medida que comiences a girar, seguirás manteniendo tu visión sobre este punto durante el tiempo que sea posible. Con el tiempo, tendrás que dejarlo salir de tu campo de visión, por lo que tu cabeza puede girar alrededor con el resto de tu cuerpo.

Cuando esto sucede, mueve la cabeza rápidamente y vuelve a centrarte en tu punto tan pronto como sea posible. Detener tu visión sobre el punto de referencia fijo ayuda a detener que te sientas desorientado y mareado. **Este es uno de los 5 ejercicios para rejuvenecer más sencillos de realizar y que no requiere mayor esfuerzo.**

Respiración: Inhala y exhala profundamente mientras haces los giros.



## **Ejercicio 2**

Acuéstate en el suelo, boca arriba. Extiende completamente los brazos a lo largo de tus lados y coloca las palmas de las manos contra el suelo, manteniendo los dedos juntos. Luego levanta la cabeza del suelo metiendo la barbilla hacia el pecho. Al hacer esto, levanta las piernas, las rodillas rectas, en una posición vertical. Si es posible, extender las piernas sobre el cuerpo hacia tu cabeza.

No dejes que las rodillas se doblen. A continuación, baja lentamente las piernas y la cabeza al piso, manteniendo siempre las rodillas rectas. Permite que los músculos se relajen, y repite. Este ejercicio puede ser muy práctico y es recomendable evitar el contacto directo con el piso, para no dañar la espalda y también **puede considerarse el segundo ejercicio más sencillo para rejuvenecer con el secreto tibetano.**

Respiración: Respira profundamente mientras levantas la cabeza y las piernas y exhale a medida que bajas la cabeza y las piernas.



### **Ejercicio 3**

Arrodíllate en el suelo con el cuerpo erguido. Las manos deben colocarse sobre las espaldas de los músculos del muslo. Inclina la cabeza y el cuello hacia delante, metiendo la barbilla contra el pecho. A continuación, tirar la cabeza y el cuello hacia atrás, arqueando la columna vertebral.

Tus dedos de los pies deben ser doblados debajo a través de este ejercicio. Mientras te arqueas, apoya los brazos y las manos contra los muslos de apoyo. Después del arqueo devuelve tu cuerpo a una posición erguida y comenzar el ejercicio de nuevo.

Respiración: Inhala mientras arqueas la columna vertebral y exhala mientras regresas a una posición erecta.



#### **Ejercicio 4**

Siéntate en el suelo con las piernas estiradas hacia fuera delante de ti y tus pies cerca de 12" separados. Con el tronco del cuerpo erguido, coloca las palmas de las manos en el suelo junto a tus nalgas. Luego meter la barbilla hacia adelante contra el pecho. Ahora deja caer la cabeza hacia atrás todo lo que puedas.

Al mismo tiempo, levanta tu cuerpo de modo que las rodillas se doblan mientras que los brazos permanecen rectos. Entonces tensa todos los músculos de tu cuerpo. Finalmente deja que los músculos se relajen mientras vuelves a tu posición original sentado. Descansa antes de repetir este ejercicio.

Respiración: Inhala mientras levantas, contén la respiración mientras tensas los músculos, y exhala completamente a medida que bajas.



## **Ejercicio 5**

Acuéstate con la cara hacia el suelo. Recibirás el apoyo de las manos con las palmas hacia abajo contra el piso y los dedos de los pies en posición flexionada. A lo largo de este ejercicio, las manos y los pies deben mantenerse rectos. Comienza con los brazos perpendiculares al suelo, y la columna vertebral arqueada, de forma que el cuerpo esté en una posición de la flacidez.

Ahora tirar la cabeza hacia atrás tanto como sea posible. Doblar las caderas lleva el cuerpo hacia arriba en una “V” invertida. Al mismo tiempo, lleva la barbilla hacia delante, metiendo contra el pecho.

Respiración: Respira profundamente mientras levanta el cuerpo, y exhala completamente a medida que bajas el cuerpo.