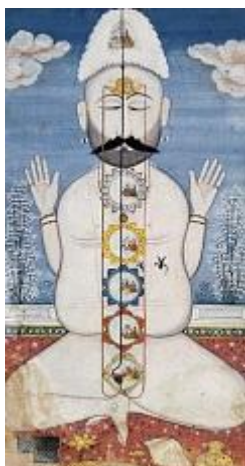


Co je to cvičení Pět Tibet'anů

Pět Tibet'anů je prastaré cvičení pocházející z himálájského kláštera Šangri-La. Je to velmi jednoduché cvičení, na které není potřeba více než 15 minut denně a je tedy vhodné i pro ty nejzaneprázdněnější z nás. Přitom je to jedno z nejlepších a nejúčinnějších cvičení, které znám. Má také tu výhodu, že jej mohou cvičit opravdu všichni bez ohledu na věk a pohlaví. Tyto cviky využívají univerzální energii k tomu, aby přivedly tělo opět do rovnováhy. Když je toho dosaženo, můžou se buňky v těle opět obnovovat a prospívat, jak to činily, když jsme byli mladí. Můžeme pak vidět a cítit, jak "mládneme".



Pět Tibet'anů je prastaré cvičení pocházející z himálájského kláštera Šangri-La. Je to velmi jednoduché cvičení, na které není potřeba více než 15 minut denně a je tedy vhodné i pro ty nejzaneprázdněnější z nás. Přitom je to jedno z nejlepších a nejúčinnějších cvičení, které znám. Má také tu výhodu, že jej mohou cvičit opravdu všichni bez ohledu na věk a pohlaví. Tyto cviky využívají univerzální energii k tomu, aby přivedly tělo opět do rovnováhy. Když je toho dosaženo, můžou se buňky v těle opět obnovovat a prospívat, jak to činily, když jsme byli mladí. Můžeme pak vidět a cítit, jak "mládneme".

Tělo má sedm energetických center energie, které si je možné představit, jako vířivá silová pole. Indové je nazývají čakry (viz obrázek). Jsou to energetická pole, sice neviditelná okem, ale tím neméně skutečná.

Každé z těchto sedmi center má konkrétní vztah k některé ze sedmi žláz s vnitřní sekrecí a jeho funkce spočívá v tom, že ovlivňuje produkci hormonů příslušející žlázy. Hormony pak řídí všechny funkce v těle včetně procesu stárnutí.

Nejspodnější první centrum je spojeno s nadledvinkami, druhé s pohlavními žlázami, třetí (solar plexus) se slinivkou břišní, čtvrté v srdeční oblasti je ve vzahu k brzlíku, páté je umístěno na štítné žláze, šesté (třetí oko) má vztah k hypofýze neboli podvěsku mozkovému na přední straně pod mozkem a sedmé nejvyšší (korunní čakra) je spojen s epifýzou (šišinka mozková) na zadní straně pod mozkem. Ve zdravém těle se tyto víry točí velkou rychlostí a umožňují tak kosmické energii, nazývané také "prána", "čchi" nebo "éterická energie", proudit tělem směrem nahoru. Když se začne jeden nebo více těchto vírů točit pomalu, proud životní energie se zpomaluje nebo úplně zastaví - což je jen jiné vyjádření stárnutí a špatného zdraví.

Tato otáčející se centra přesahují u zdravého fyzického těla ven, za jeho hranice, u nezdravého, slabého nebo starého těla naproti tomu dosahují sotva jeho povrchu. Nejrychlejší způsob, jak znovu získat mládí, zdraví, vitalitu, je působit na tato centra, aby se znovu normálně točila. Existuje pět jednoduchých cviků, ale nejlepší výsledky poskytuje celá řada všech pěti cviků za sebou. Těchto pět tibetských cviků - pět - "Tibet'anů" nejsou vlastně cviky v pravém slova smyslu. Lámové je nazývají rity. Pokud vám některý z těchto cviků nepůjde, můžete jej vynechat a přesto ucítíte blahodárné účinky těchto prastarých ritů (doporučuji však pro dokonalé zacvičení si tohoto ritu alespoň představovat). Když po delší době cvik zkusíte znovu, může se stát, že jej najednou zvládáte bez problémů. Pro začátek se doporučuje každý cvik cvičit třikrát a vždy po týdnu přidat jedno nebo dvě opakování. Tak dlouho, až se dostanete na počet 21. Ten se pak již nepřekračuje. Kdo však z jakéhokoli důvodu nemůže, nemusí o to za každou cenu usilovat a může zůstat třeba u pěti opakování. Pokud však máte poškozenou páteř, doporučuji toto cvičení konzultovat s lékařem.

Pět Tibet'anů

První cvičení.

První ritus je velmi jednoduchý. Má jediný účel: Urychlit otáčení jednotlivých center. Postavte se zpřímá, rozpažte ruce rovnoběžně se zemí. Pak se otáčejte kolem své osy. Důležité je, abyste se otáčeli zleva doprava, tedy ve směru hodinových ručiček. Začnete-li se vám lehce točit hlava, zastavte se. Máte-li chuť si lehnout, protože se hlava příliš točí, lehnete si. Z počátku se však nepokoušejte o více než šest otočení. Postupem času, při pravidelném opakování se budete moci točit stále vícekrát a pocit točení hlavy bude ustupovat.



Velmi pomáhá, když se před tím, než se začnete otáčet, soustředíte na jeden bod přímo před sebou. Když se pak otáčíte, udržujete očima kontakt s tímto bodem tak dlouho, jak je to možné. Když zmizí ze zorného úhlu, protože hlava se točí spolu s tělem, rychleji ji otočte a opět se na tento bod soustředte z druhé strany. Tento bod pomáhá neztratit orientaci a rovnováhu. Tuto pomůcku používají i tanečníci a krasobruslaři.

Také dervišové se takto otáčejí a má to na ně velmi blahodárný účinek. Přílišné otáčení však může některou z čakr předimenzovat, což vede k vyčerpání. Proud energie se zprvu zrychlí, ale pak se zablokuje. Toto vybuzení a pozdější útlum způsobují zvláštní psychický stav, který dervišové spojují s duchovním nebo náboženským zážitkem. Lámové se však oproti tomu neotáčejí až k excesu. Zatímco vířící dervišové se otáčejí často několiksetkrát, lámové jen dvanáctkrát, maximálně jednadvacetkrát, což pro stimulaci vířivých center energie v těle naprosto stačí.

Druhé cvičení

Druhé cvičení navazuje na první.

Tento cvik stimuluje všech sedm čakr.

Lehněte si rovně na záda a natáhněte ruce podél těla dlaněmi dolů, přičemž prsty jsou pevně vedle sebe. Potom s nádechem (dech je velmi důležitý, dbejte na pravidelný rytmus dechu) zvedněte hlavu a zatlačte bradu do prsou. Zároveň zvedněte nohy do svislé polohy. Záda zůstávají zcela na zemi. Pokud to dokážete, můžete nohy natáhnout dále směrem k hlavě. Kolena mají být naprosto rovná. Pak s výdechem pokládejte pozvolna hlavu a nohy zpátky na zem. Uvolněte všechny svaly a zopakujte cvik ještě jednou, aniž byste se příliš namáhali.



Je-li to pro vás příliš velký problém, začněte s mírně pokrčenými nohama a představujte si cvik dokonale zacvičený. Časem se svaly natolik posílí, že cvik budete moci cvičit s nohama nataženými.

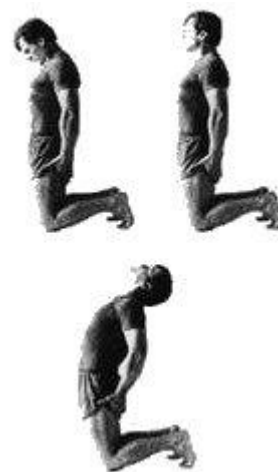
Chcete-li mít ze cviku opravdový užitek, doporučuji se po celou dobu soustředit na to, aby se nezvedalo břicho. Představte si, jako by jste tlačili pupík směrem k páteři. Zároveň si dávejte pozor ať je páteř celou dobu na podložce.

Třetí cvičení

Třetí cvik se má cvičit bezprostředně po druhém. Klekněte si na podlahu, napřimte tělo a opírejte se prsty u nohou. Ruce leží po straně trochu zezadu, dlaněmi na stehenních svalech.

Pozvolna skloňte hlavu a zátylek dopředu a přitáhněte bradu k hrudi.

Potom hlavu opatrně s nádechem zakloňte dozadu, ale jen tak daleko, jak je vám to příjemné. Zaklánějte páteř dozadu a zároveň ze široka rozevřete hrudník, lopatky tlačte směrem k sobě. Dbejte však na to, abyste se neprohýbali v křížové oblasti páteře. Během zaklánění si pomáhejte tím, že se opřete pažemi o stehna nebo o hýžděové svalstvo. Pak se navraťte s výdechem zpět do výchozí pozice (brada přitažená k hrudi).



Obzvláště při tomto cviku se soustřed'te na hluboké dýchání. Dbejte na podsazení pánve a snažte se nevystřkovat břicho. Opět si můžete představit, že pupík tlačíte k páteři. To vám pomůže lépe udržet křížovou oblast neprohnutou. Hlavní síla cviku totiž tkíví v "otevření hrudníku", takže spodní část páteře by měla po celou dobu zůstat neprohnutá.

Máte-li problémy s křížovou oblastí (zejména lordózu) a víte, že máte tendenci se zde prohýbat, můžete si položit ruce právě zde, abyste páteř lépe vnímali.

Čtvrté cvičení

Další cvičení.

Držte tělo zpříma a ruce položte podél těla dlaněmi na zem.

Sedněte si na zem s nohama dopředu, chodidla asi 30cm od sebe. Držte tělo zpříma a ruce položte podél těla dlaněmi na zem. Bradu držte rovně. S výdechem ji přitáhněte k hrudi. S nádechem se zvolna zaklánějte.

Současně zvedejte trup tak, že ohnete kolena, zatímco ruce zůstávají natažené. Trup vytvoří se stehny jednu rovinu rovnoběžnou se zemí. Paže a lýtka musí být kolmo k zemi.

Opět myslíte na podsazení páteře a nevystřkování břicha. Na okamžik napněte všechny svaly.

Nakonec se s výdechem vraťte do výchozí pozice, uvolněte svaly a na moment si odpočiňte než cvik provedete znovu.



Páté cvičení

Poslední cvik.

Otočte se obličejem k zemi. Váha spočívá na rukou, dlaně přitom leží na zemi, a na prstech u nohou.

Během tohoto cviku by měly ruce i nohy být asi 60 cm od sebe a pokud možno natažené.

Pak se pokuste prohnout v zádech, aby tělo bylo prověšeno dolů. Zakloňte přitom co nejvíce hlavu.

Potom s nádechem pomalu zvedejte pánev vzhůru, až tělo vytvoří obtáčené V. Zároveň tlačte bradu k hrudi. S výdechem se vraťte opět do výchozí pozice a začněte znovu.



Zdroj: Peter Kelder - Pět Tibeťanů