

# Introduzione ai "5 TIBETANI"

**Sorgente di Giovinezza**

di **Brigitte Sollich**

**C**inque esercizi per arrivare all'armonia tra corpo, mente e spirito, per ritrovare se stessi e l'unità con tutto e con il Tutto.

*Dalla saggezza dell'antico Tibet, cinque esercizi Yoga che, se eseguiti correttamente ogni giorno, portano una grande carica di energia e un benessere fisico, psichico e spirituale.*

*L'insieme dei cinque esercizi fortifica e armonizza i sistemi osseo, muscolare, nervoso e vegetativo, stimola l'attività delle ghiandole e la funzione di ciascun organo interno.*

*Inoltre agisce sulla circolazione sanguigna e linfatica, equilibra il peso corporeo ed agisce in modo benefico su ogni singola cellula del corpo.*

*Gli esercizi, abbinati ad una corretta respirazione e ad affermazioni positive, agiscono anche a livello profondo e sottile con un conseguente effetto benefico su mente e spirito, riportando l'armonia dentro e fuori di sé.*

I 5 Tibetani sono cinque esercizi che derivano dallo Hatha Yoga trasformati dalla loro forma statica in movimenti dinamici.

Già duemila anni fa yogi e lama del Tibet sviluppavano tecniche ed

esercizi per attivare il flusso energetico all'interno e all'esterno del corpo ad uso della crescita spirituale e della vita concreta di ogni giorno.

Una di queste tecniche semplici ed efficaci per ritrovare la salute, la longevità e la vitalità e per attivare il potenziale creativo, è quella dei 5 Tibetani.

Per secoli questi esercizi furono tenuti segreti nei monasteri Tibetani ed erano trasmessi soltanto, individualmente ed oralmente, agli allievi più evoluti. Sono stati divulgati attraverso il libro di Peter Kelder in cui si racconta di un colonnello che da settantenne si è trasformato fino a sembrare un quarantenne. Se questo racconto sia autentico o meno, non ha importanza: importante è l'efficacia di questi esercizi.

I 5 Tibetani fanno parte della meditazione quotidiana dei monaci Tibetani per realizzare il principio buddista dell'empatia con un corpo sano nella vita quotidiana.

Per i lama il corpo è considerato come un gioiello prezioso, un veicolo che ci permette di crescere interiormente e di evolvere.

Il prof. americano Dr. Robert Thurmann, amico e confidente del Dalai Lama, famoso studioso del buddismo tibetano, afferma che i 5 Tibetani non sono l'espressione di una moda del momento, ma un allineamento valido per ogni tempo, per il corpo e la consapevolezza.

Gli esercizi vengono anche chiamati "riti" perché vengono praticati con consapevolezza, portando

l'attenzione sul respiro e in particolare sull'espiazione.

I movimenti seguono il ritmo del respiro in modo da divenire come una danza tra respirazione e movimento.

I 5 Tibetani sono una sorgente di giovinezza, aumentando la nostra vitalità e attivando il nostro potenziale creativo e la nostra energia, fino a età avanzata.

Sono molto più di una normale ginnastica. La combinazione armoniosa di movimento e respiro, permette l'espulsione di scorie e tossine. Gli organi della nostra respirazione si fortificano e il sistema nervoso si armonizza, creando benessere in corpo, mente e spirito. Gli esercizi agiscono direttamente sulla colonna vertebrale, attivano la circolazione cerebrale e armonizzano i due emisferi, stimolano il flusso delle endorfine, ormoni della felicità che aumentano il nostro benessere.

Donne in menopausa hanno notato che dopo aver praticato i 5 Tibetani ogni giorno, i loro disturbi sono migliorati o spariti del tutto.

Per quanto riguarda il peso, si è rilevato che le persone obese perdono peso e si sentono, in generale, più vitali generando, inoltre, un aumento di autostima.

Nelle persone sotto peso, invece, l'organismo in generale si fortifica e si stabilizza.

In entrambi i casi, le abitudini alimentari cambiano, secondo gli autentici bisogni del corpo.

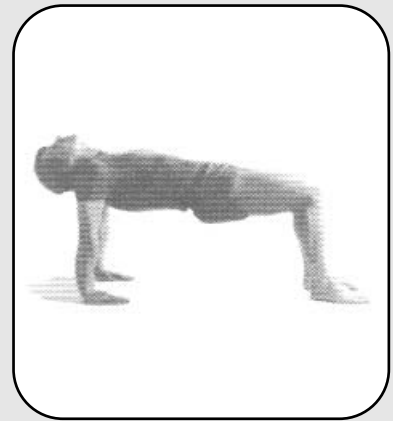
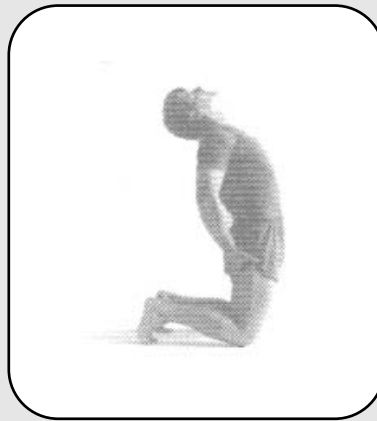
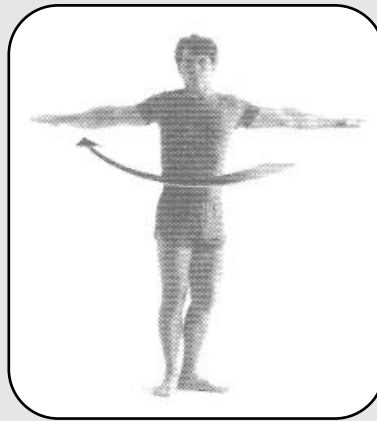
La digestione viene attivata, la pressione sanguigna armonizzata e



la circolazione stimolata. I riti agiscono positivamente sullo stress, sugli stati depressivi e sui blocchi psichici. In generale si può dire che gli esercizi, nella loro semplicità, agiscono in modo totale su ogni cellula del corpo, su ogni tendine, ogni muscolo e ogni organo. Ci aiutano a unire il nostro corpo con la nostra consapevolezza, nella misura in cui ci permettiamo di aprirci ed abbandonarci al flusso dell'energia universale, dentro e fuori di noi.

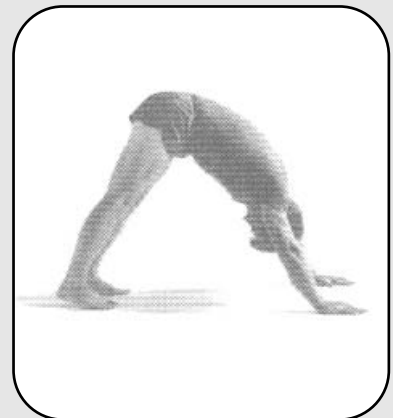
Eseguiti con la giusta mentalità gli esercizi sono un elisir di vitalità e giovinezza. Ci aprono la strada verso il cuore e le porte verso orizzonti lontani.

**Per tutti coloro che non si accontentano più soltanto di leggere sui "miracolosi" effetti apportati dalla pratica regolare dei cinque tibetani: vi invitiamo a partecipare a un bellissimo stage pratico, dedicato interamente all'argomento, e condotto da una qualificatissima ed esperta insegnante: Brigitte Sollich!**



*Gli esercizi-base dei Cinque Riti Tibetani*

*Per le illustrazioni di queste pagine:  
© Edizioni Mediterranee, Roma.*



*Testi Consigliati per lo studio e l'approfondimento dei 5 Tibetani*



# CORSI DI FORMAZIONE

## INTRODUZIONE AI NOSTRI CORSI DI FORMAZIONE: REGOLAMENTO E INFORMAZIONI GENERALI



### LEGGETE ATTENTAMENTE !!!

- Tutti i corsi di formazione da noi proposti si prefiggono lo scopo di offrirvi una solida preparazione teorica e pratica nelle discipline da voi selezionate, unitamente a uno staff di insegnanti di altissimo livello e di comprovata esperienza operativa e didattica.
- Al termine di quasi ogni corso è previsto il rilascio di un certificato (o "attestato", o "diploma"), incluso nel costo.
- Per aderire a uno dei nostri corsi di formazione, è necessario prenotarsi telefonicamente almeno una settimana prima del suo inizio, inviando inoltre un acconto con bonifico o con vaglia telegrafica di 76,00 euro (50,00 di acconto sul corso + 26,00 di quota associativa, valevole per 12 mesi dalla data del corso), non rimborsabile in caso di disdetta da parte dell'allievo, ma recuperabile frequentando lo stesso corso o altri successivi.
- Ogni corso di formazione ha un suo peculiare costo globale che, per agevolare l'allievo, viene solitamente rateizzato in più versamenti: lo studente non paga, quindi, un singolo stage o un "pezzo" di corso, ma il corso nella sua interezza, sia pure a rate. Pertanto, in caso di assenza dalle lezioni dietro responsabilità dell'allievo, la rata non versata in occasione dell'assenza va reintegrata al più presto a cura dello studente.
- Qualora lo studente, per qualsiasi ragione, dovesse interrompere la frequenza del corso, nessuna quota successiva al pagamento del medesimo è da lui dovuta. Parimenti, non è possibile restituire somme già versate a suo tempo, per lo stesso corso.
- In caso di mancata effettuazione di una data prevista, nell'arco di svolgimento di un corso in programma, per una qualsiasi ragione dipendente o indipendente dalla volontà dei conduttori del corso, essa sarà recuperata non appena possibile, a piena tutela dei corsisti partecipanti.
- È sconsigliata e, soprattutto, non proficua una frequenza irregolare e saltuaria ai corsi da parte dell'allievo, in vista di una seria preparazione.
- Per essere ammesso al corso di formazione scelto, l'allievo deve essere in regola con la quota associativa annuale (di euro 26,00) e deve aver preso primariamente visione del presente regolamento.
- Per ottenere l'ammissione all'esame di fine corso e il conseguente attestato, lo studente deve essere in regola con il versamento della totale quota di partecipazione prevista dal corso.

**Segue l'elenco dei corsi di formazione, in ordine cronologico di svolgimento.**

**Corso COMPLETO di  
FORMAZIONE in  
TECNICHE del MASSAGGIO**

**L'ABC del MASSAGGIO:  
Corso di TECNICA  
del MASSAGGIO  
CIRCOLATORIO**

**Corso di AROMATERAPIA**

**Corso di MASSAGGIO  
CALIFORNIANO**

**Corso di MASSAGGIO  
POSTURALE INTEGRATO**

**Corso di FORMAZIONE  
in CROMOTERAPIA**

**Corso INTENSIVO  
di LINFODRENAGGIO**

**Corso di KINESITERAPIA,  
MOBILIZZAZIONE  
ARTICOLARE e CHIRO-  
PRATICA ESSENZIALE**

**Corso di ESTETICA  
del MASSAGGIO**

**Corso di TERAPIA  
del MASSAGGIO**

