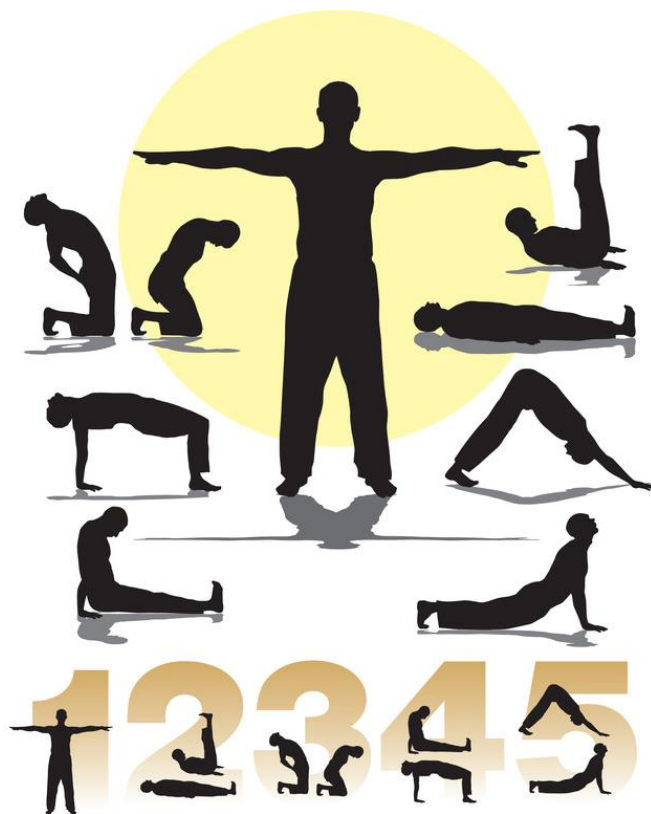


RITOS TIBETANOS



OS 5 RITOS SÃO UMA FERRAMENTA ou ARTIFÍCIO, PARA CADA UM REALIZAR O SEU MILAGRE PARTICULAR.

A RECOMPENSA SÓ ACONTECE DEPOIS DO EXERCÍCIO DA FÉ E DA CONFIANÇA.

Os Ritos Tibetanos visam a estabilização da mente, a harmonia do corpo emocional e o fortalecimento do corpo físico, uma vez que uns influenciam os outros. São mais do que exercícios físicos, pois atuam sobre os chakras que são centros de energia localizados no corpo etérico e que tem sua correspondência a nível físico com as glândulas endócrinas. Os chakras ou rodas, como é o seu significado em sânscrito, diminuem suas funções ou a velocidade dos giros devido a uma vida sedentária, stress, nutrição deficiente, etc...

Esta ferramenta proporciona um alinhamento dos corpos físico, etérico, mental, e emocional, promovendo a saúde, o rejuvenescimento, facilitando a concentração nos domínios mais sutis.

Todos procuram uma vida mais feliz com vitalidade, saúde e longevidade. Uma técnica prática que nos auxilia nessa busca, vem do Tibete.

Os ritos tibetanos formaram um conjunto de exercícios físicos com concentração, praticado nos altos Himalaias. Foram descobertos pelo ocidente em 1939 e praticados hoje por todo o planeta.

Seus movimentos estimulam os Chakras e a todo o sistema glandular com contração e alongamento. A prática é simples, mas eficaz. Não necessita de muito tempo e em poucos dias já se notam benefícios físicos e energéticos.

Se possível faça no início 3 repetições de cada movimento do rito e vá aumentando a cada semana até chegar a 21 repetições de cada movimento. Todo movimento se inicia com inspiração e contração das nádegas, e após o ápice do movimento, vá soltando o ar, voltando a posição inicial. Todos os exercícios devem ser feitos com muita concentração e consciência corporal. A dor é sinal de que algum movimento está errado.

Os Ritos são cinco exercícios leves e rápidos, que podem ser feitos por qualquer pessoa, bastam vontade e concentração. Eles têm como objetivo harmonizar os sete centros de energia do nosso corpo, chamados também de chakras, localizados nas sete glândulas: reprodutora, pâncreas, supra-renais, timo, pineal ou epífise, e pituitária ou hipófise.

Chamados Ritos Tibetanos ou Ritos de Rejuvenescimento, este conjunto de cinco exercícios ou movimentos faz parte de uma prática de Yôga vinda do Tibet. Sabe-se que os lamas tibetanos do Nepal há muito, muito tempo adotaram a sua prática diária.

Tais movimentos estimulam os Chakras (centros de energia) e todo o sistema glandular através de contração e alongamento. Com isso, melhoram o tônus muscular e desenvolvem a elasticidade. Tonificam a corrente sanguínea, lubrificam as articulações e aumentam a flexibilidade.

A sequência, quando praticada diariamente, aumenta consideravelmente a força física e mental, criando um estado de consciência plena. Também alivia o stress nervoso, melhora a respiração e digestão, beneficia o sistema cardiovascular e conduz a um profundo relaxamento e bem-estar.

Sem contra-indicação, a série feita com consciência corporal só traz benefícios. Praticada em apenas 5 movimentos, também proporciona ajuda na vida corrida diária, quando o tempo se torna cada vez mais precioso para nós.

Os ritos tibetanos possuem ainda relação com o envelhecimento devido à activação do sistema glandular, fortalecendo o sistema imunológico. Melhoram a coordenação, o raciocínio e o discernimento. A sua energia activa o metabolismo, melhorando a combustão que transforma o alimento em vida, trazendo disposição e equilíbrio.

Chakras

São centros captadores, armazenadores e distribuidores de energia a todo corpo. Encontram-se localizadas no corpo sutil e se relacionam com o corpo físico, através das glândulas endócrinas.

1 - Chakra básico ou muladhara

Este chakra está situado na base da coluna. Contém a qualidade da solidez, firmeza e corresponde ao elemento terra. Naturalmente este chakra governa tudo o que é sólido no corpo, como os ossos, dentes, unhas e cabelos. O olfato está associado a este chakra.

2 - Chakra esplênico ou centro sacro-svadhithana

Este centro está localizado na altura do osso púbico e corresponde ao elemento água. Uma insuficiência do fluido ou da qualidade aquosa desse chakra, levará naturalmente à aridez. Isto poderá provocar doenças secantes ou endurecedoras como a artrite.

O sentido do paladar está associado com este nível. O paladar (na linguagem cotidiana em "vir água à boca") só é possível devido ao elemento água.

3 - Plexo solar ou Manipura

Este centro está localizado mais precisamente no umbigo. Neste nível temos a qualidade da expansividade, calor e jovialidade.

Este chakra é, portanto, a sede do elemento fogo em nossa natureza. O sentido da visão deriva-se deste chakra e a assimilação do alimento pela combustão é também governada pela atividade dele.

4 - Chakra cardíaco – Anahata

O centro cardíaco localiza-se na coluna vertebral à altura do coração. Ao nível do coração sentimos a vivacidade, mobilidade, gentileza e leveza. Essas qualidades se referem ao elemento ar. O tato é basicamente a experiência da relação.

5 - Chakra laríngeo – Vishuda

Situa-se à altura da garganta. O sentido da audição é derivado do elemento do éter. Ele é a matéria-prima ou base originária de cada um dos quatro elementos, ou seja, o éter pode se transformar em qualquer dos elementos e controlá-los também.

A voz pode assumir qualquer uma das qualidades dos quatro elementos básicos:

VOZ	Pesada e indiferente	—————>	Nível terra
	Madura e sensual	—————>	Nível aquoso
	Quente ou apaixonada	—————>	Nível solar
	Gentil e simpática	—————>	Oriunda do coração

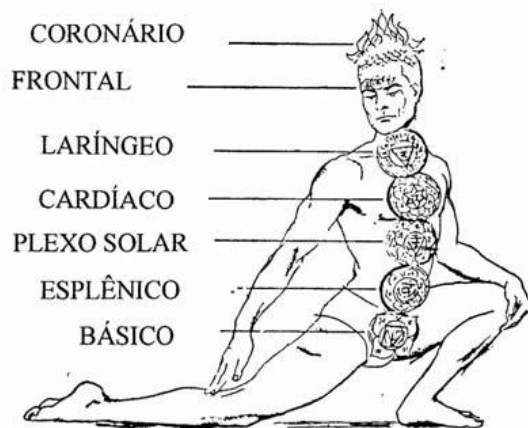
6 - Chakra frontal – AJNA

Este centro está localizado no meio da testa. O nome sânscrito AJNA significa comando. Quando se desenvolve plenamente este chakra, podemos controlar ou comandar a personalidade ou eu inferior.

7 - Chakra coronário – Sahashara

Está localizado no topo da cabeça, correspondendo à posição da glândula pineal. É a sede da mais alta frequência de vibração de energia em nós. Essa vibração é freqüentemente representada pelos artistas como uma auréola circundando a cabeça de pessoas altamente evoluídas ou santas.

O sistema endócrino seria, assim, o resultado, a manifestação física do sistema de chakras



Cada chacra influencia os órgãos que estão sob seu controle. Portanto, se algum destes vórtices estiver captando pouca energia os órgãos sob sua influência ficarão desvitalizados e adoecerão.

BAIXA FREQUÊNCIA DOS CHAKRAS PROVOCA:

1. Deterioração precoce do corpo
2. Ausência de saúde
3. Indisposição
4. Nervosismo
5. Ansiedade
6. Exaustão
7. Diminuição da visão, audição, sensibilidade
8. Baixa hormonal
9. Perda de memória, etc.,

ACELERAÇÃO DA VELOCIDADE DOS VÓRTICES OU CHAKRAS ATRAVÉS DOS RITOS ou ÁSANAS PROMOVE:

1. Elasticidade dos músculos
2. Alonga a silhueta e dá contornos ao corpo
3. Fortalece o coração
4. Dissolve as gorduras localizadas no abdômen
5. Oxigena o sangue
6. Fortalece o sistema respiratório
7. Rejuvenesce
8. Dissipa as dores musculares e alivia tensões
9. Dá leveza ao corpo
10. Aumenta e equilibra a velocidade dos vórtices

11. Alivia a artrite, sinusite, emagrece, melhora a digestão, aumenta a energia, melhora a memória, etc.,
12. Cura inúmeras doenças

Qual é a melhor hora para executar os ritos?

Eles devem ser feitos preferencialmente de manhã. Não é recomendável uma superativação dos chakras, repetindo os ritos 21 vezes em dois horários, a menos que queira ser um super-homem/mulher.

Cada um dos ritos tem a mesma importância?

Eles trabalham em conjunto e tem igual importância.

Pode deixar de fazer algum rito?

Caso tenha alguma dificuldade em realizar algum rito, invista nos outros e em breve perceberá que poderá executar todos com a mesma tranquilidade.

Pode-se fazer outras práticas simultaneamente?

Não há nenhum problema.

Qual é a importância da respiração durante os ritos?

Ela é fundamental para a harmonização e alinhamento dos vórtices.

Qual a mentalização a ser feita durante os ritos?

Entre um rito e outro respire fundo absorvendo a energia carregada de vitalidade e ao exalar visualize toda tensão e energias tóxicas abandonando seu corpo.

Qual deve ser a frequência dos ritos?

Deve ser diária.

Qual é o objetivo dos ritos?

Rejuvenescer e devolver a saúde perdida.

A Prática

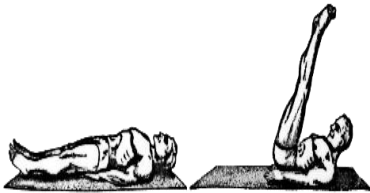
Todas as posições iniciam com uma inspiração e terminam com a expiração.

Rite One



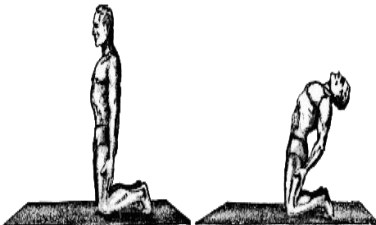
O **primeiro rito** é muito simples: de pé, ereto, estenda os braços para os lados e gire da esquerda para direita de olhos abertos. A cabeça deve ficar voltada para frente, até terminar o giro de 360°, como fazem os bailarinos. Esse movimento acelera a velocidade dos centros de energia. No início pode dar um pouco de tontura; então, descanse com respiração leve.

Rite Two



Passa então para o **rito número dois**: deite-se de costas com os braços estendidos ao longo do corpo, as palmas das mãos abertas viradas para o chão, os dedos unidos. Erga a cabeça até encostar o queixo no peito e levante as pernas, com os joelhos retos, até ficarem na vertical. Faça uma respiração natural. Depois, desça a cabeça e as pernas estendidas, até voltar à posição inicial. Relaxe e repita.

Rite Three



O **terceiro rito** é feito de joelhos no chão, com o corpo ereto e os braços estendidos, com as palmas das mãos firmes junto à lateral das coxas. Incline a cabeça até encostar o queixo no peito. Depois leve a cabeça e todo o corpo para trás, mantendo-se ereto e firmando as mãos na parte posterior das coxas. Volte a posição inicial, respire profundamente e repita o movimento.

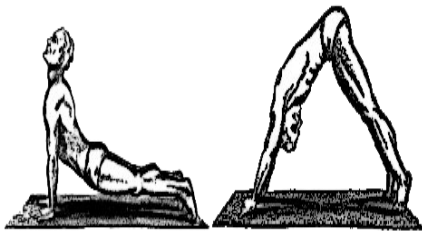
Rite Four



Para fazer o **quarto rito** sente-se com as pernas estendidas, os pés separados cerca de quarenta centímetros, o corpo reto e as mãos no chão, na altura do quadril, voltadas para frente. Incline a cabeça até o queixo tocar no peito. Depois, inspirando, leve a cabeça para trás e, ao mesmo tempo, erga o corpo, dobrando os joelhos, os pés totalmente no chão, os braços estendidos. A posição final é parecida com uma mesa, o tronco e as coxas paralelas ao chão; as pernas e os braços retos como as pernas de uma mesa.

Tencione todo o corpo e volte lentamente à posição original, expirando.

Rite Five



Inicie o **rito número cinco**, deitado de bruços no chão, cotovelos flexionados e as palmas das mãos no chão, na altura do busto. Inspirando, contraindo os músculos dos glúteos e das pernas, erga o tronco apoiando-se nas palmas das mãos e nos dedos dos pés. Mantendo pernas e braços esticados, eleve o quadril, arqueie o corpo até ficar um "v" invertido, tentando tocar o chão com o calcanhar. Volte à posição original devagar, expirando.

Repetições

1.^a Semana – repetir 3 vezes cada rito;

2.^a Semana – repetir 5 vezes cada rito;

3.^a Semana – repetir 7 vezes cada rito;

(...)

Aumente e repetições em cada semana até alcançar 21 repetições. A partir da 10.^a semana faça 21 repetições de cada rito.