


5 тибетцев, 5 жемчужин – залог  
крепкого здоровья.



- 
- **Что даст вам выполнение этой практики?**
  - Практически все отмечают омолаживающий эффект, который выражается внешне: свежеет кожа, разглаживаются морщинки, подтягивается отвисшая кожа и так далее.
  - Нормализуется вес.
  - Восстанавливается зрение, обостряется слух.
  - Повышается работоспособность и выносливость.
  - Уходят некоторые хронические заболевания.
  - Улучшается состояние позвоночника.
  - Улучшается настроение, добавляется позитивный настрой и добавляется мощный заряд энергии.
  - Итак, этот комплекс поможет вам укрепить здоровье, наполнит тело энергией и бодростью!

# Первое упражнение

- Исходное положение для первого ритуального действия — стоя прямо с горизонтально вытянутыми в стороны на уровне плеч руками.
- Теперь начинаем вращение всего тела, слева направо по часовой стрелке вокруг себя.
- Количество оборотов регулируется появлением головокружения, 3-5 оборотов вполне достаточно для начала



# Второе упражнение

Для второго ритуального действия вам потребуется лечь на пол.

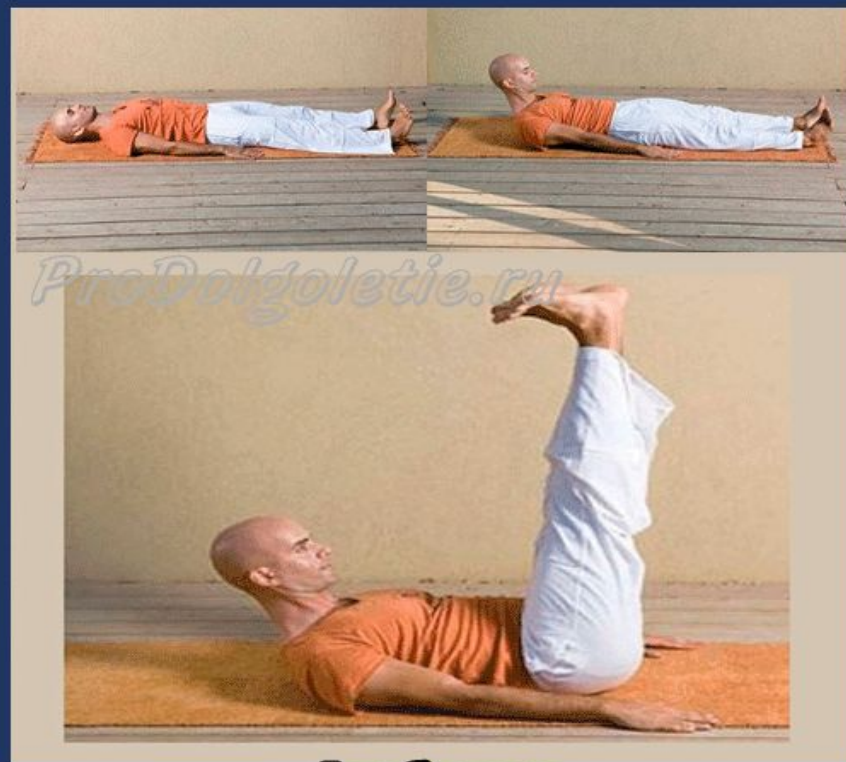
Руки направьте вдоль тела. Важно помнить, что ладони следует прижать к полу. Пальцы вместе.

Приподнимите голову и прижмите подбородок к груди.

Поднимите ноги, стараясь сохранить положение ягодиц на полу.

Зафиксируйтесь в этом положении на то время, на которое вам комфортно.

Затем медленно вернитесь в исходное положение.



5 тибетцев

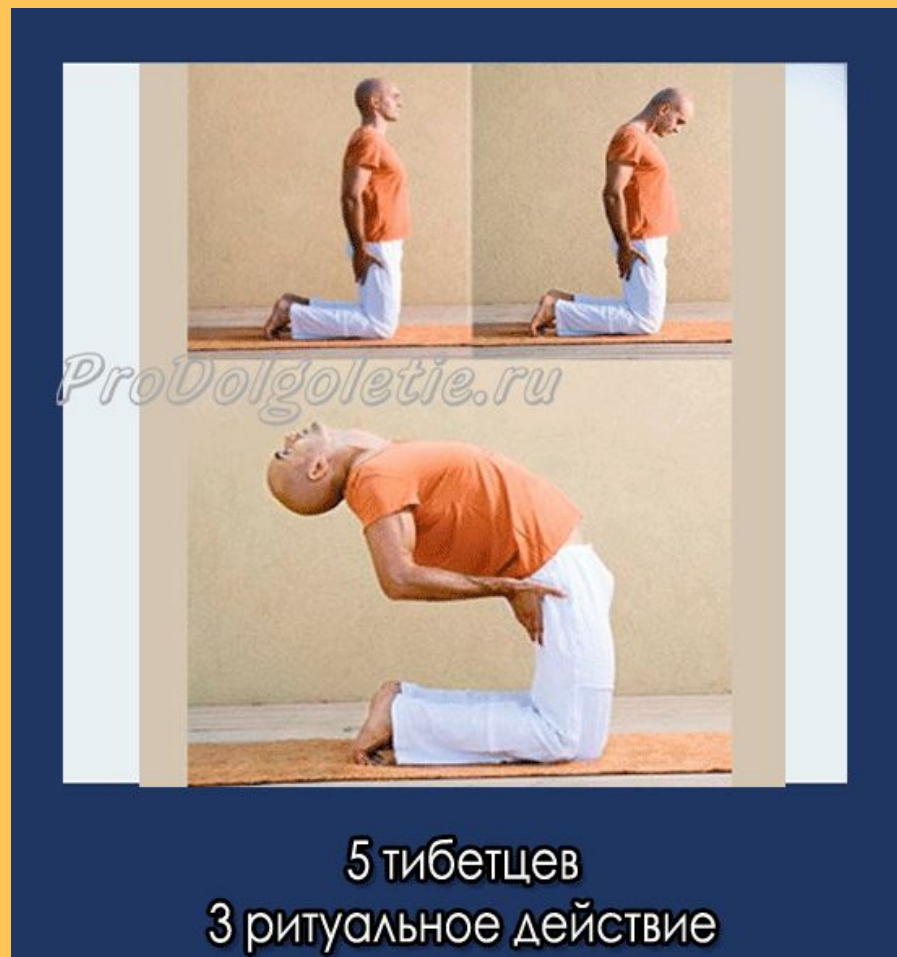
2 ритуальное действие

# Третье упражнение

Это упражнение улучшает работу позвоночника и его состояние.

Начните с того, что нужно сесть на колени. При этом они расставлены на уровне ширины таза. Позвоночник прямой. Бедра расположены вертикально. Затем следует наклонить голову вперед, прижав подбородок к груди.

Установите кисти рук на поверхность ягодиц и медленно откиньте голову назад, прогибая спину и выпятив грудь вперед. Упирайтесь в бедра и по окончании действия вернитесь в исходное положение, примкнув подбородок у груди.



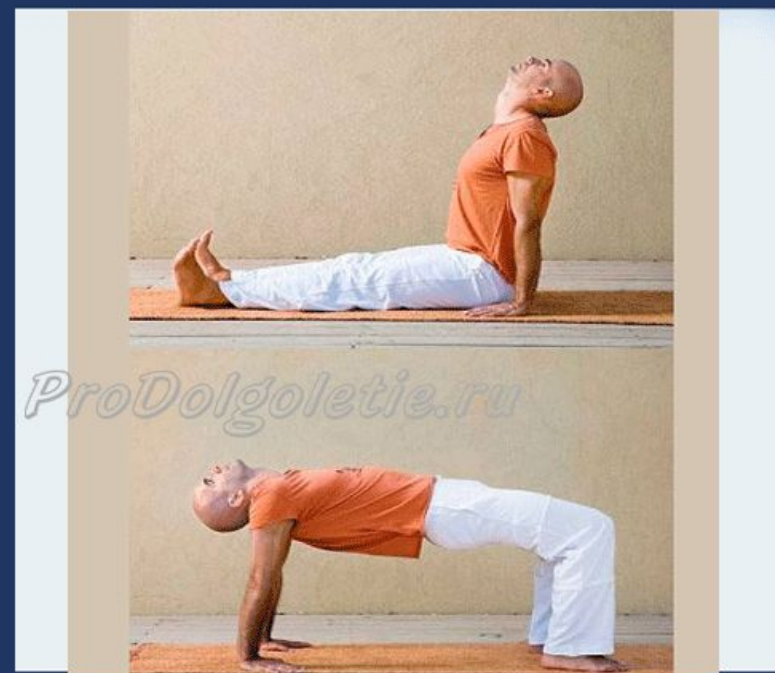
# Четвертое упражнение

Для выполнения четвертого ритуального действия нужно сесть на пол, вытянув перед собой прямые ноги со ступнями, расположенными примерно на ширине плеч.

Ваши ладони должны стоять по бокам и упираться в пол, пальцы рук направлены вперед. Спина должна быть прямой.

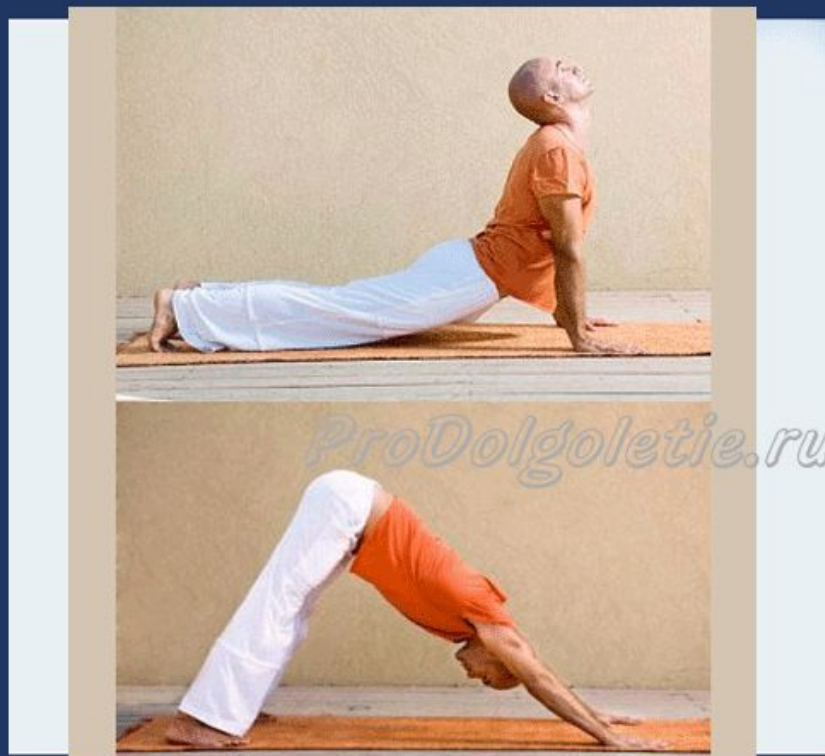
Далее вы опускаете голову на грудь и прижимаете ее к ней.

Затем запрокиньте голову (осторожно!) как можно дальше назад вверх, а потом — поднимите туловище вперед до горизонтального положения.



5 тибетцев  
4 ритуальное действие

# Пятое упражнение



5 тибетцев  
5 ритуальное действие

# Пятое упражнение

Лягте на твердую поверхность и прогните спину. Подушечки всех пальцев ног нужно установить так, чтобы они упирались на поверхность, на которой вы находитесь.

Ладони разместите на полу, пальцы направлены вперед вдоль тела и сомкнуты вместе.

Положение ног и рук чуть шире плеч. Колени и таз пола не касаются. Закиньте голову назад и медленно приведите ваше туловище в форму угла, вершина которого смотрит вверх. При этом прижимаем голову подбородком к груди. Ноги держите прямыми. Прямые руки и туловище должны находиться в одной плоскости. Тогда тело оказывается как бы сложенным пополам в тазобедренных суставах.

После этого возвращаемся в исходное положение. Через неделю практики вы обнаружите, что это ритуальное действие становится самым простым из пяти.

Когда вы вполне его освоите, старайтесь при возвращении в исходное положение прогибать спину назад как можно больше, но не за счет предельного излома в пояснице, а за счет расправления плеч и максимального прогиба в грудном отделе.

Не забывайте, однако, что ни таз, ни колени при этом пола касаться не должны.

Кроме того, введите в упражнение паузу с максимальным напряжением всех мышц тела в обоих крайних положениях — при прогибе и при подъеме в «угол».