



5 Tibetieši

Date: 8 aprīlis, 2023 | **Author:** Kristīne Om Shanti

5 Tibetiešu kompleka izpilde aizņem vien 10-15 minūšu ik rītu, taču šajā īsajā laika sprīdī tiek izvingrināts pilnīgi viss ķermenis –

- tiek aktivizēts vairogdziedzeris
- nostiprināti muskuļi, saites, locītavas
- iekustināts limfa un asinsrite
- šis asanu komplekss palīdz līdzsvarot enerģijas plūsmu caur septiņām čakrām un visiem enerģijas centriem – meridiāniem ķermenī.
- uzlabo elpošanu un gremošanu
- veicina kardiovaskulārās sistēmas darbību
- kolosāli izvingrina mugurkaulu! Vesels mugurkauls – stabs dzīves pamats.
- palīdz turēt možu prātu un kavē novecošanos!

Cik daudz ieguvumu!! ?

Lai rezultāts būtu maksimāls, ļoti svarīga ir pareiza ELPOŠANA.

Asana tulkojumā no sanskrita nozīmē – ērta poza. Ja, ieņemot kādu stāvokli, nav ērti, tas liecina par problēmu ķermenī un tam vajag pievērst uzmanību. Pamazām apgūstot un turpinot pildīt asanu, zudīs gan sasprindzinājums, sāpes, gan problēma.

Regulāra šo vingrojumu veikšana mazina muskuļu stīvumu un nervu spriedzi un ved uz dziļu relaksāciju un labbūtību.

Šim vingrojumu kompleksam tomēr ir daži nosacījumi:

- Vēlams veikt tos uzreiz no rīta pamostoties, 21 dienu bez pārtraukuma.
- Vari sākt katru vingrojumu ar pāris reizēm un lēnām palielināt katra vingrojuma izpildi līdz 21 reizei.
- Visi vingrojumi jāveic vienādā skaitā. Vēlams ir nepāra skaits.
- Panākumu atslēga ir gan skaitam, gan elpošanai, gan kustību tehniskajam izpildījumam.

5 Tibetieši, jeb piecas Tibetas pērles ir brīnišķīgs asanu vingrojumu komplekss, kuru savā laikā uz Eiropu atvedis atvaļināts britu armijas virsnieks, kurš tos bija apguvis no tibetiešu lamām kādā klosterī Himalaju kalnos. Mūki tos izmantojuši, lai stiprinātu ķermeni, vairotu enerģiju, saglabātu veselību, uzturētu prāta možumu un aizkavētu novecošanu.

Mīlot sevi, dodam sev to labāko! Garīgai izaugsmei un fiziskajām aktivitātēm ir jābūt līdzsvarā.

OmShanti