



مناسک پنجگانه تبتی

(Five Tibetan Rites)

مناسک پنجگانه تبتی، پنج حرکت یوگای تبتی است که منجر به بهبود وضعیت سلامت جسمانی و مهم‌تر از آن، تنظیم عملکرد مراکز انرژی و کانال‌های انرژی (چاکراها، مارماها، نادی‌ها و مریدین‌ها) می‌شود. این حرکات برای جوان سازی و حفظ سلامت در سطح کالبد فیزیکی، کالبد انرژی و کالبد ذهنی، توسط لاماهای تبتی و مانک‌های بودایی انجام می‌شده و سابقه ۲۵۰۰ ساله دارد.

این حرکات اولین بار توسط پیتر کلدِر (Peter Kelder) به شکل یک کتابچه ۳۲ صفحه‌ای با عنوان «چشم وحی» (The Eye of Revelation) در سال ۱۹۳۹ در کالیفرنیا منتشر شد. سپس افراد دیگری از ملل مختلف کتاب‌هایی با عناوین گوناگون از جمله: چشمه جوانی، اکسیر جوانی، سرچشمه حیات و غیره، در رابطه با حرکات پنجگانه تبتی منتشر نمودند. در دو دهه اخیر، استفاده از این حرکات در سراسر دنیا رواج یافته است. برای انجام این حرکات نیازی به خارج شدن از خانه، اتلاف وقت در ترافیک، تعویض لباس در باشگاه و هزینه کردن ندارید. هر جای دنیا که باشید حتی اگر دائم در سفر باشید می‌توانید به سادگی و در زمان کوتاه این حرکات را انجام دهید و از منافع آن بهره‌مند شوید.

قبل از اینکه جزئیات و روش انجام حرکات را مطالعه کنید لطفاً به این نکات توجه کنید:

- ۱- مناسک پنجگانه تبتی به هیچ عنوان، ورزش نیست بلکه مراقبه پویا (Dynamic Meditation) است.
- ۲- حرکات را کاملاً آگاهانه انجام دهید یعنی در حین حرکت، تمام توجه و تمرکز معطوف به بدن باشد.
- ۳- انجام دم و بازدم همان‌گونه که در توضیحات آمده به اندازه خود حرکات اهمیت دارد.
- ۴- در حین انجام حرکات، هر دم را عمیق بگیرید و حرکات را آهسته و بدون عجله انجام دهید.
- ۵- حرکات باید بدون فشار و بدون درد انجام شود در غیر این صورت به خود آسیب می‌زنید. (فشار = آسیب)
- ۶- اگر نتوانستید یک حرکت را کامل انجام دهید آن را ساده کنید و اندکی، حتی یک سانتیمتر، انجام دهید.
- ۷- اگر نتوانستید یک حرکت را کلاً انجام دهید، صبور باشید و رها نکنید. بقیه حرکات را انجام دهید.

هشدار:

- اگر مبتلا به هر یک از بیماری‌ها یا مشکلات زیر هستید باید با هشیاری کامل و بدون فشار و درد تمرین کنید:
- ۱- مشکلات قلبی عروقی، قلب بزرگ، اختلال دریچه قلب، فشارخون بالا، جراحی قلب و یا حمله قلبی در ۳ ماه گذشته
 - ۲- کمردرد، گردن درد، آرتروز ستون فقرات، دیسک، جراحی ستون فقرات در ۳ ماه گذشته
 - ۳- زخم معده حاد، تورم روده حاد، جراحی‌های شکم در ۳ ماه گذشته، سزارین در ۳ ماه گذشته
 - ۴- پارکینسون، سرگیجه، استفاده از داروهای سرگیجه‌آور، سردرد همراه با سرگیجه و تهوع
 - ۵- در دوران بارداری انجام حرکات پنجگانه تبتی ممنوع است. پس از گذشت ۳ ماه از زایمان، مجاز است.



حرکات پنجگانه تبتی برای آفرینش تندرستی و بازیابی جوانی

هر یک از پنج حرکت را سه بار تکرار کنید. هر هفته دو بار به تعداد هر یک از حرکات بیافزایید تا در دهمین هفته، به انجام بیست و یک بار از هر تمرین برسید. برای حصول نتایج عالی، حتما هر روز تمرین کنید.

تمرین شماره یک: بایستید، دست‌ها را از طرفین باز کنید، و در امتداد شانه قرار دهید، کف دست‌ها به سمت زمین و شانه‌ها راحت باشند. سر جای خود، در جهت عقربه‌های ساعت (از چپ به راست) بچرخید، سر ثابت است و همراه بدن میچرخد. در حین چرخش نفس‌های عمیق بکشید و بازدم کامل کنید. پس از پایان تمرین، سه نفس عمیق بکشید.



تمرین شماره دو: به پشت روی زمین بخوابید. دست‌ها در امتداد بدن، کف دست‌ها روی زمین و نزدیک باسن باشند. دم بگیرید و همزمان سر و پاها را از زمین بلند کنید تا جایی که پاها عمود بر بدن و حتی کمی بیش از ۹۰ درجه قرار گیرند. سپس همزمان با بازدم، سر و پاها را به حالت اولیه برگردانید و برای لحظه‌ای، کل بدن را کاملاً رها کنید. پس از پایان تمرین، درازکشید و سه نفس عمیق بکشید. حرکت پاها بدون خم شدن انجام شود.



تمرین شماره سه: زانو بزنید، کف دست‌ها را پشت ران‌ها زیر باسن بگذارید و انگشتان پاها را به سمت جلو خم کنید. بدن و سر عمودی باشند. همزمان با بازدم، سر را پائین آورده و چانه را به سینه نزدیک کنید. سپس، همزمان با دم، سر را به عقب ببرید و به همراه سر، بدن را هم به سمت عقب خم کنید و کف دست‌ها و باسن را به جلو فشار دهید. سپس، همزمان با بازدم، به حالت اولیه (بدن عمودی روی زانو‌ها و سر پائین) برگردید. پس از پایان تمرین، در همان حالت بنشینید و سه نفس عمیق بکشید.



تمرین شماره چهار: بنشینید و پاها را به جلو دراز کنید. سپس دست‌ها را به شکل عمودی، در امتداد بدن بر روی زمین قرار دهید، کف دست‌ها روی زمین و انگشتان بسته و به سمت جلو باشند. با بازدم سر را خم کرده و چانه را به سینه نزدیک کنید. سپس همزمان با دم گرفتن، سر را به عقب و باسن و شکم را بلند کرده به جلو ببرید و زانو‌ها را خم کنید و در ادامه، بدن را بالا بکشید به شکلی که کف پاها روی زمین و بدن در حالت افقی به موازات زمین روی کف دست‌ها و کف پاها قرار گیرد. در این حالت، لحظه‌ای مکث و تمام عضلات را سفت و نفس را حبس کنید. سپس همزمان با بازدم، بدن را به حالت اولیه یعنی نشسته (سر پائین) برگردانید و قبل از این که دوباره حرکت را انجام دهید، برای لحظه‌ای، کل بدن را کاملاً رها کنید. پس از پایان تمرین، سه نفس عمیق بکشید.



تمرین شماره پنج: کف دست‌ها روی زمین به فاصله عرض شانه، پاها را تا جاییکه می‌شود به عقب ببرید به شکلی که بین آن‌ها هم، همان میزان فاصله (عرض شانه) باشد (وضعیتی مانند شنا سوئدی) در این وضعیت کل بدن بر روی کف دست‌ها و پنجه پاها قرار دارد. همزمان با بازدم، سر را به داخل خم کنید تا جاییکه چانه به بالای سینه نزدیک شود و باسن را تا جایی که می‌توانید بالا ببرید. در بخش دوم این تمرین، اجازه بدهید همزمان با دم گرفتن، بدن به آرامی پائین بیاید بدون اینکه دست‌ها خم شوند و همزمان سر را به طرف بالا بکشید و تا جایی که امکان دارد سر را به طرف عقب ببرید، در این حالت پاها نزدیک زمین هستند ولی با زمین تماس ندارند. پس از پایان تمرین، روی شکم دراز بکشید و بدن را رها کنید و سه نفس عمیق بکشید.





روش افزایش تعداد حرکات تا رسیدن به تمرین کامل:

روش کلاسیک افزایش حرکات به این شکل است که در هفته اول از هر حرکت ۳ بار انجام می‌شود و هر هفته ۲ بار به تعداد دفعات هر حرکت اضافه می‌شود تا پس از ۱۰ هفته، به شکل کامل خود (۲۱ بار از هر حرکت) برسد یعنی:

هفته اول: هر یک از حرکات ۳ بار انجام شود.
 هفته دوم: هر یک از حرکات ۵ بار انجام شود.
 هفته سوم: هر یک از حرکات ۷ بار انجام شود.
 هفته چهارم: هر یک از حرکات ۹ بار انجام شود.
 هفته پنجم: هر یک از حرکات ۱۱ بار انجام شود.
 هفته ششم: هر یک از حرکات ۱۳ بار انجام شود.
 هفته هفتم: هر یک از حرکات ۱۵ بار انجام شود.
 هفته هشتم: هر یک از حرکات ۱۷ بار انجام شود.
 هفته نهم: هر یک از حرکات ۱۹ بار انجام شود.
 هفته دهم: هر یک از حرکات ۲۱ بار انجام شود.

همچنین می‌توانید با توجه به میزان آمادگی جسمانی خود به روش زیر عمل کنید.

افراد میانسال (۵۰ تا ۷۰ ساله) و بالاتر، در ده هفته: هفته اول، هر یک از پنج حرکت را ۳ بار انجام دهید. سپس، هر هفته ۲ بار به تعداد هر یک از حرکات اضافه کنید، تا در **هفته دهم**، به انجام ۲۱ بار از هر حرکت برسید.

افراد بزرگسال (۳۰ تا ۵۰ ساله) در صورت آمادگی بدنی، در ۷ هفته: هفته اول، هر یک از پنج حرکت را ۳ بار انجام دهید. سپس، هر هفته ۳ بار به هر حرکت اضافه کنید، تا در **هفته هفتم**، به انجام ۲۱ بار از هر حرکت برسید.

(ولی روش اول در اولویت است)

افراد جوان (۲۰ تا ۳۰ ساله) در صورت آمادگی بدنی، در ۵ هفته: هفته اول، هر یک از پنج حرکت را ۵ بار انجام دهید. سپس، هر هفته ۴ بار به هر حرکت اضافه کنید، تا در **هفته پنجم**، به انجام ۲۱ بار از هر حرکت برسید. (ولی روش اول در اولویت است)

همه گروه‌های سنی، باید **حداقل** در محدوده زمانی فوق و یا دوره زمانی طولانی‌تر، به میزان کامل دفعات (۲۱ بار) برسند. حتی اگر انجام هر یک از حرکات برایتان بسیار ساده بود، نباید سریع‌تر از برنامه فوق پیش بروید. حتی اگر شما بتوانید از روز اول، ۲۱ بار از هر حرکت انجام دهید، نباید به چنین امری مبادرت ورزید چراکه مناسب پنجگانه تبتی، تمرین ورزشی نیست و تداوم آن در یک بازه زمانی بلند تأثیرات مناسب ایجاد می‌کند و اگر انجام آن‌ها برایتان مشکل بود، تعداد دفعات را افزایش ندهید تا زمانی که بتوانید به راحتی آن‌ها را انجام دهید حتی اگر ماه‌ها طول بکشد.

بهترین زمان انجام حرکات پنجگانه تبتی، صبح‌ها قبل از صبحانه، یا، عصرها با شکم خالی (فقط یک کدام) است. در صورت تمایل به تمرین بیشتر، می‌توانید پس از یک ماه انجام تمرین کامل (۲۱ بار از هر حرکت)، یک نوبت صبح و یک نوبت عصر، تمرین کامل را انجام دهید.

توجه توجه: حتما نحوه انجام حرکات را به شکل تصویری ببینید. کفایت این کلمات را Five Tibetan Rites در گوگل یا یوتیوب جستجو کنید. تعداد زیادی ویدئو موجود است که روش انجام حرکات را نمایش می‌دهد.