



5 Tibetanos+

Provavelmente o programa mais eficiente para adquirir energia saudável em termos de tempo investido.

Os 5 Tibetanos + podem ser realizados por qualquer pessoa saudável, mas os exercícios são principalmente destinados a quem completou 35 anos, pois a partir desse momento, todos perdem 1,5% de sua massa muscular por ano. Preste atenção durante a prática:

5 Tibetanos + = Ativação da sua energia vital incluindo energia sexual.

- pela aplicação da técnica de respiração 6:24:12 (1:4:2), recomendada por A. Robbins entre outros,
- pela aplicação da respiração de 5,5 segundos,
- pelo treino de concentração autogênica nos chakras,
- pela construção muscular e articular,
- pelo fortalecimento do músculo PC,
- pelo reforço das fâscias, ou seja, as estruturas de tecido conjuntivo que envolvem músculos e órgãos.

FASE 1

A primeira fase envolve o uso do seguinte padrão de respiração 3:12:6. Esta fase dura até que você esteja pronto para atender aos requisitos descritos na segunda fase da respiração 6:24:12.

- Realize os exercícios preferencialmente de manhã, antes do café da manhã, após beber um copo de água.
- Comece com uma versão encurtada ao inspirar, ou seja, 1 respiração, execute o exercício contando até 4, libere o ar contando até 2.
- Realize os exercícios relaxado, tomando ar moderado e preferencialmente com um sorriso.
- Os pensamentos criam a realidade. É a energia dos pensamentos movendo-se através dos chakras que os ativa adicionalmente, além dos próprios exercícios.
- Na primeira fase, realize os exercícios preferencialmente em silêncio. Gradualmente, você pode adicionar sua música favorita, se a que apresentamos não lhe convier necessariamente.
- A numeração serve para atribuir a energia dos pensamentos aos chakras apropriados. Chakras 4, 6, 10, 12, 16, 96, 1000 cada um consiste em tal número de elementos.

FASE 2

A segunda fase dos exercícios de respiração 6:24:12 é a seguinte:

- De manhã, antes do café da manhã e após beber um copo de água, realize os exercícios.
- Ao inspirar, conte até 6, execute o exercício e conte até 24. Depois expire e conte até 12.
- Realize os exercícios de forma relaxada, respire moderadamente e, de preferência, com um sorriso.
- Os pensamentos criam a realidade. A energia dos pensamentos flui através dos chakras, ativando-os além dos próprios exercícios.
- Durante a 2ª fase, inicialmente realize os exercícios em silêncio. Gradualmente, você pode adicionar sua música favorita se não achar a que apresentamos atraente.
- A numeração serve para associar a energia dos pensamentos com os chakras correspondentes. Além disso, os chakras 4, 6, 10, 12, 16, 96 e 1000 consistem em tal número de elementos.



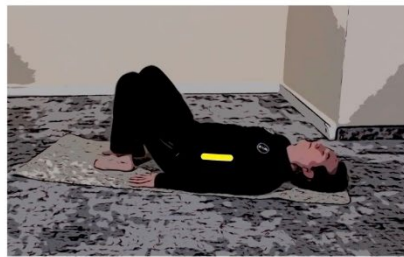
Como estão indo os exercícios dos 5 Tibetanos+?



Respiração abdominal

→ 12 vezes

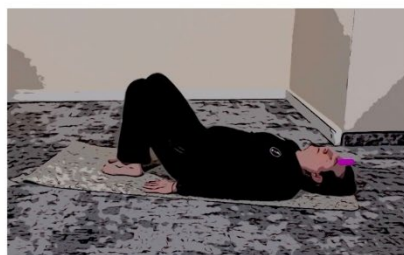
Como estão indo os exercícios dos 5 Tibetanos+?



Exercício principal

- Inspire 6 unidades,
- Segure a respiração por 2x12 unidades,
- Expire 12 unidades.

Como estão indo os exercícios dos 5 Tibetanos+?



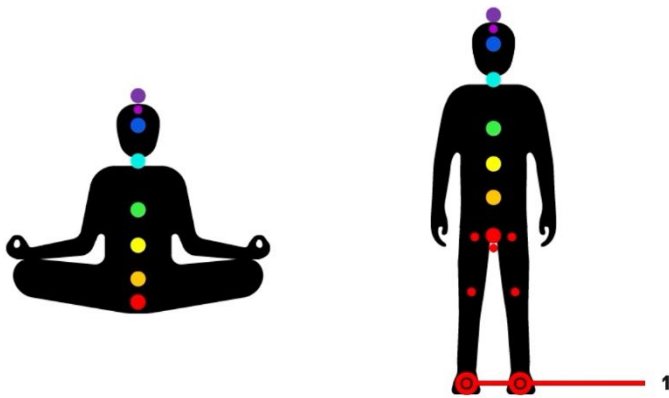
Exercício de relaxamento

- 5,5 segundos,
- Inspire 6 unidades,
- Expire 6 unidades.

Este ciclo corresponde a uma média de cerca de 5,5 segundos.

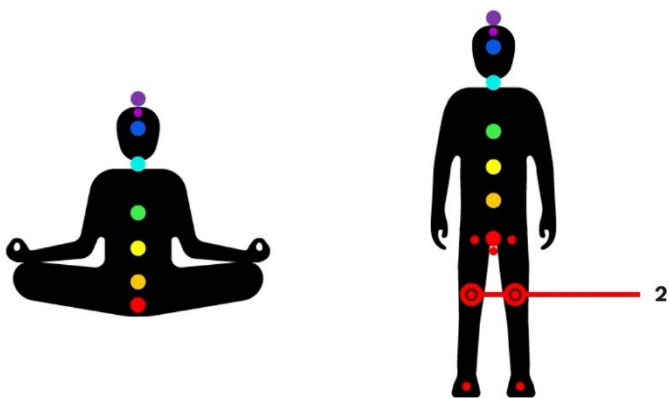


Números atribuídos aos chakras



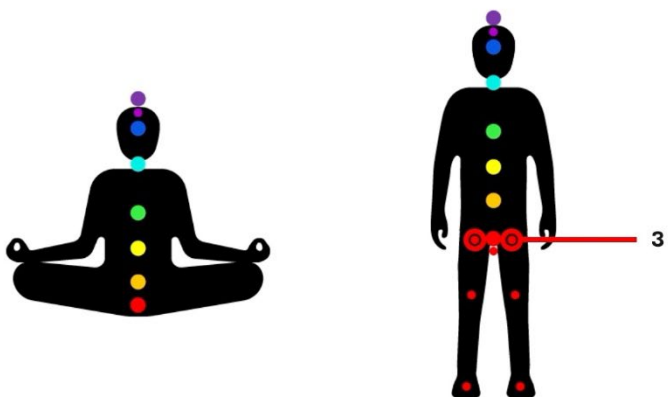
1 Yung-Chuan – Área de Energia

Números atribuídos aos chakras

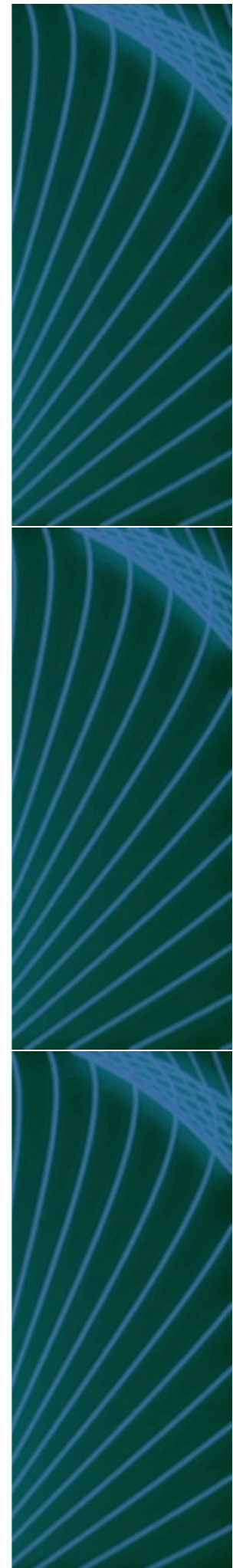


2 Wei-Chuan – Área de Energia

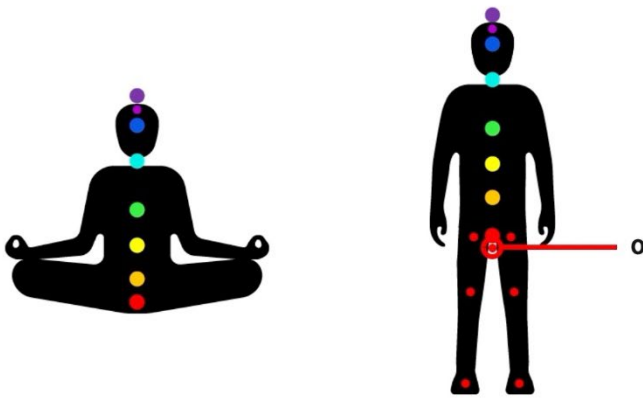
Números atribuídos aos chakras



3 Conexão quadril-coxa – Área de Energia

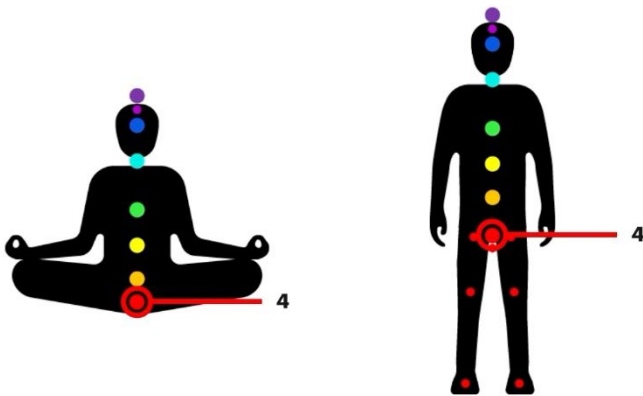


Números atribuídos aos chakras



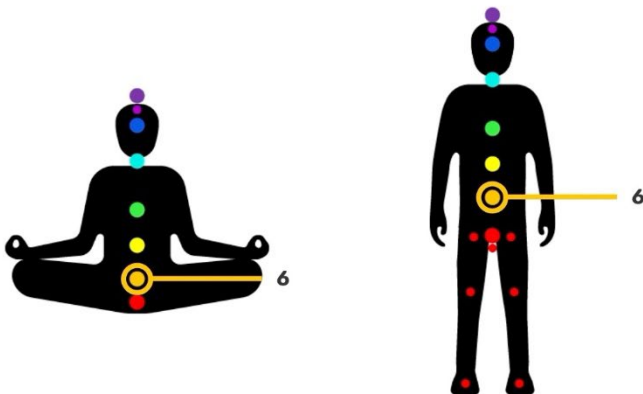
0 Genitais - Área de Energia

Números atribuídos aos chakras

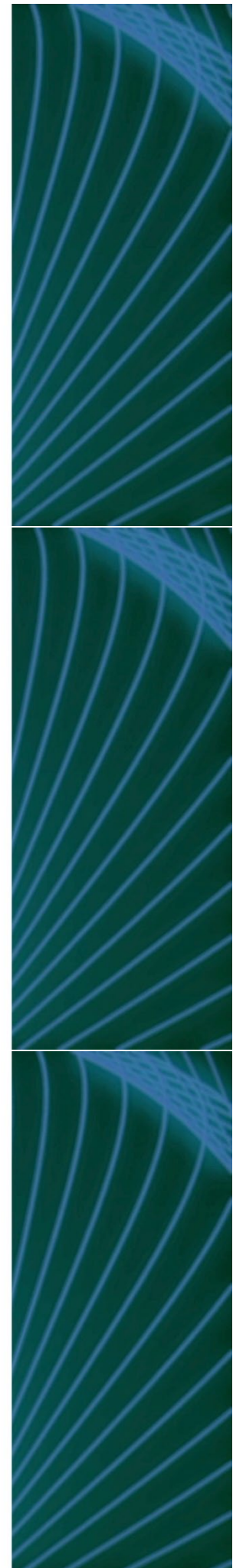


4 Chakra Raiz

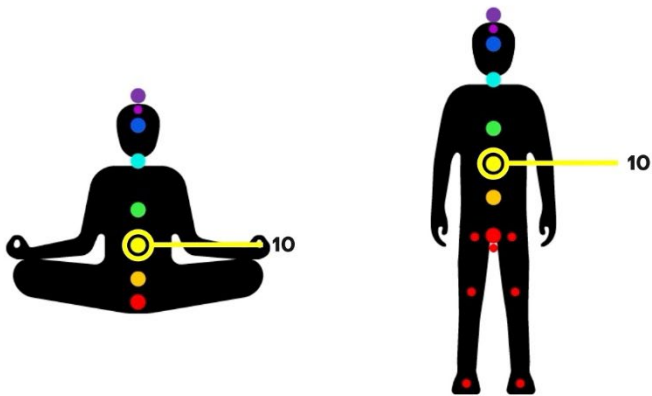
Números atribuídos aos chakras



6 Chakra Sacral

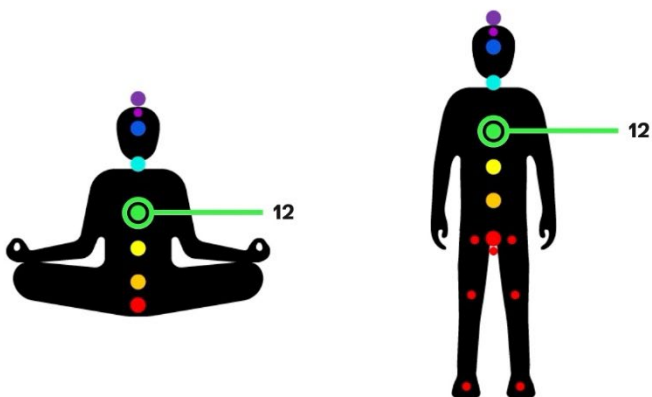


Números atribuídos aos chakras



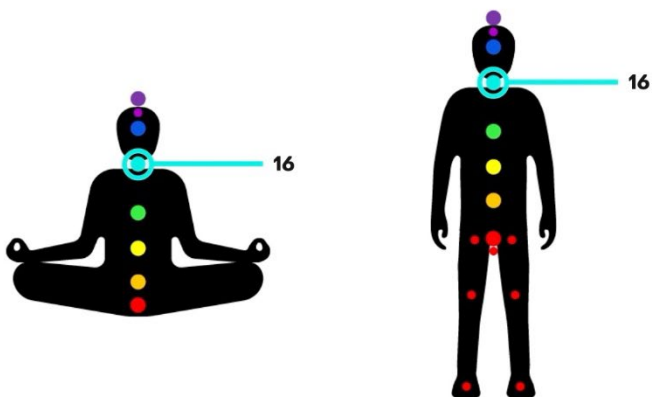
10 Chakra do Plexo Solar

Números atribuídos aos chakras

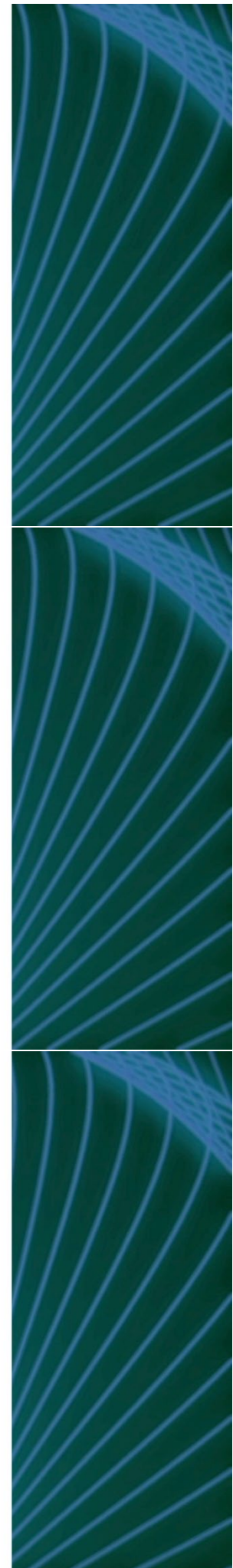


12 Chakra do Coração

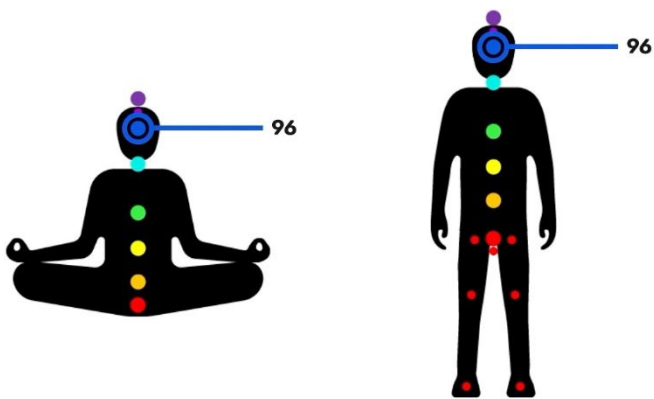
Números atribuídos aos chakras



16 Chakra da Garganta

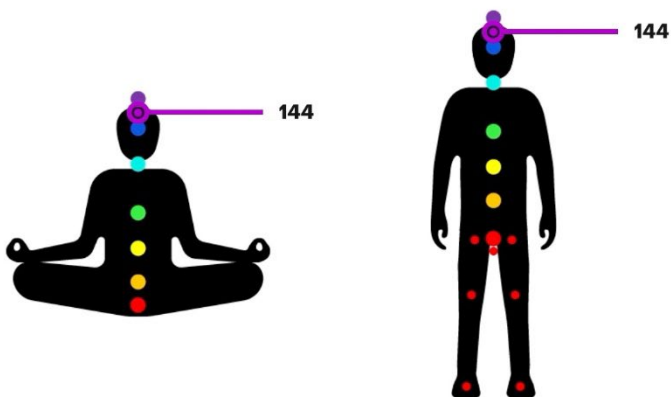


Números atribuídos aos chakras

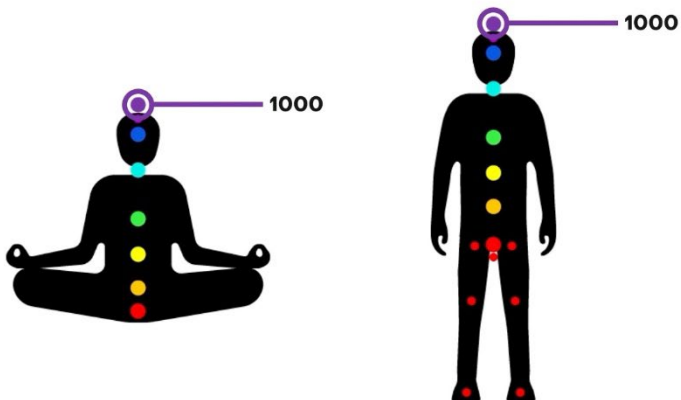


96 Chakra do Terceiro Olho

Números atribuídos aos chakras

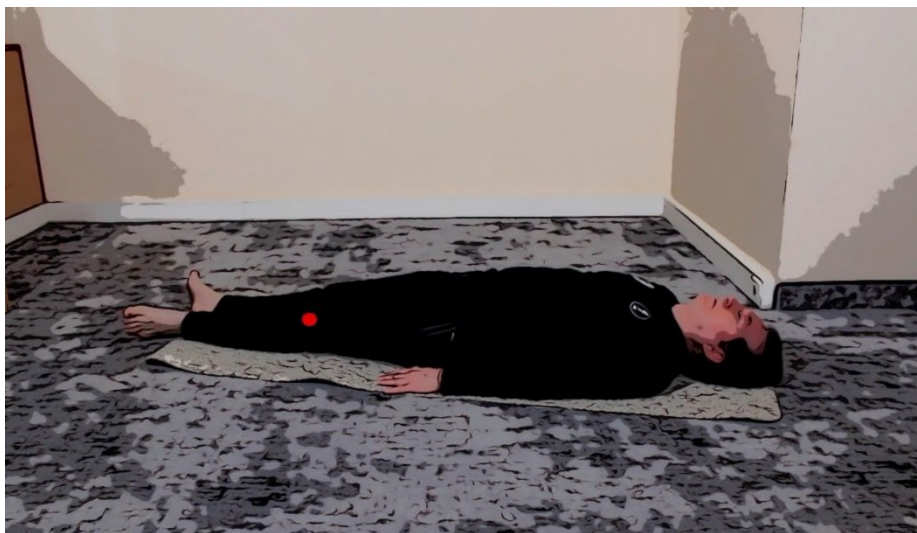
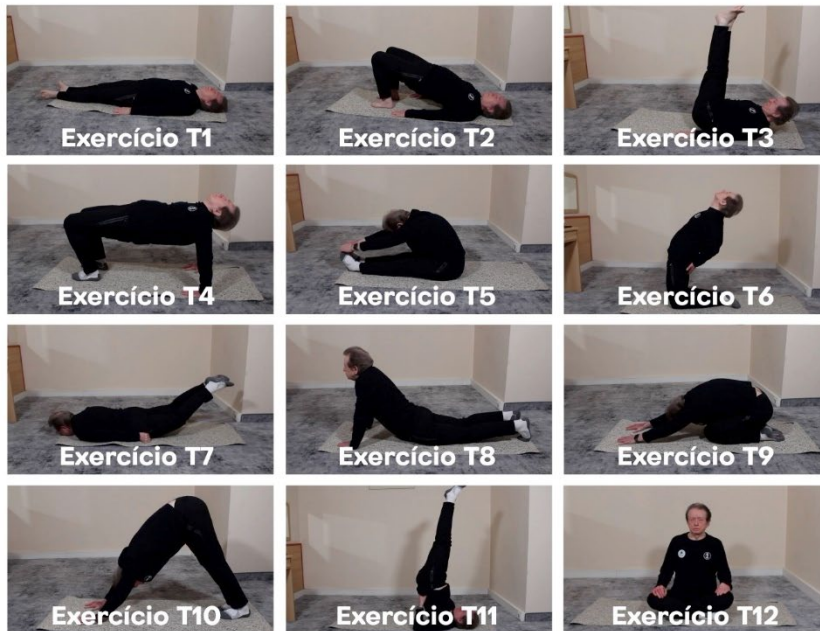


Números atribuídos aos chakras



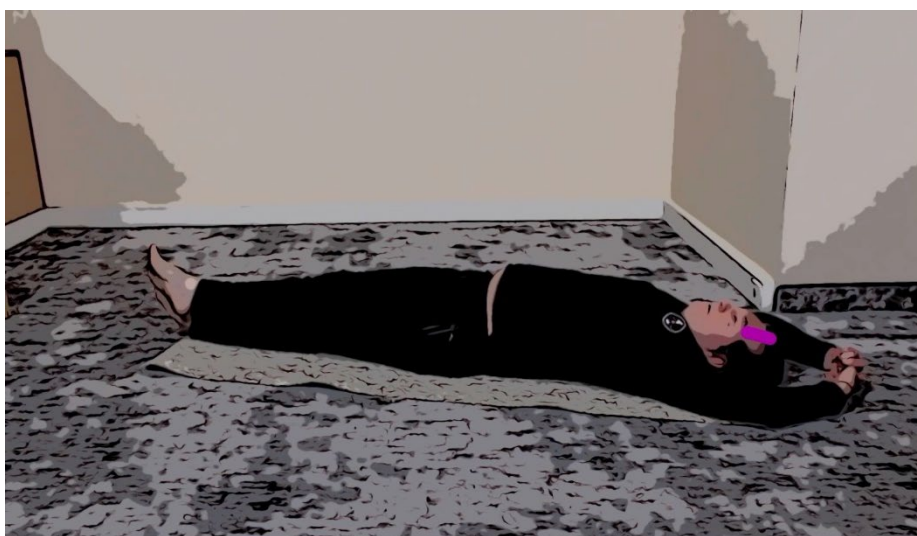
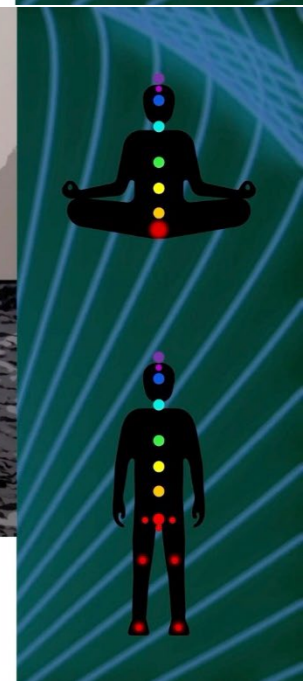
1000 Chakra da Coroa





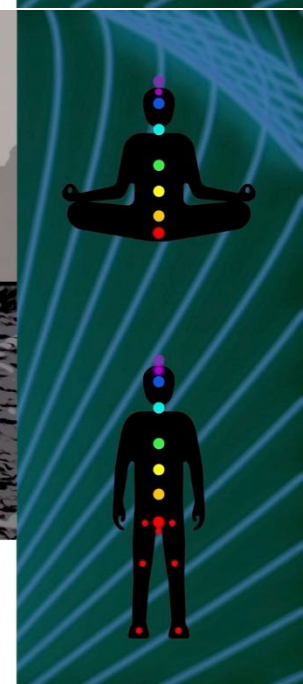
Posição aberta – respiração com os chakras – 3 vezes

Exercício T1.1



Posição fechada – respiração com os chakras – 3 vezes

Exercício T1.2

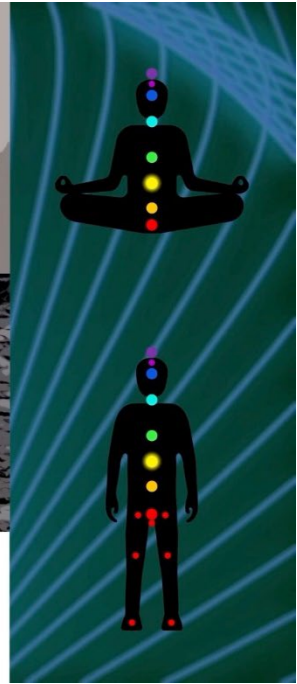




Respiração abdominal

Exercício T2

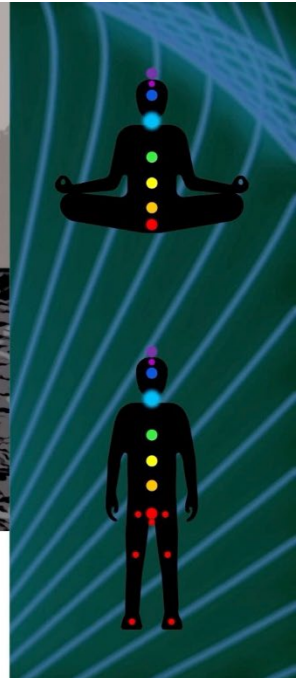
12 vezes



Exercício principal

Exercício T2

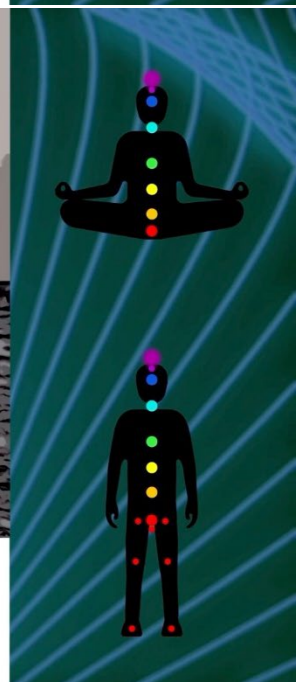
Inspire 6 unidades
Segure a respiração por 2x12 unidades
Expire 12 unidades

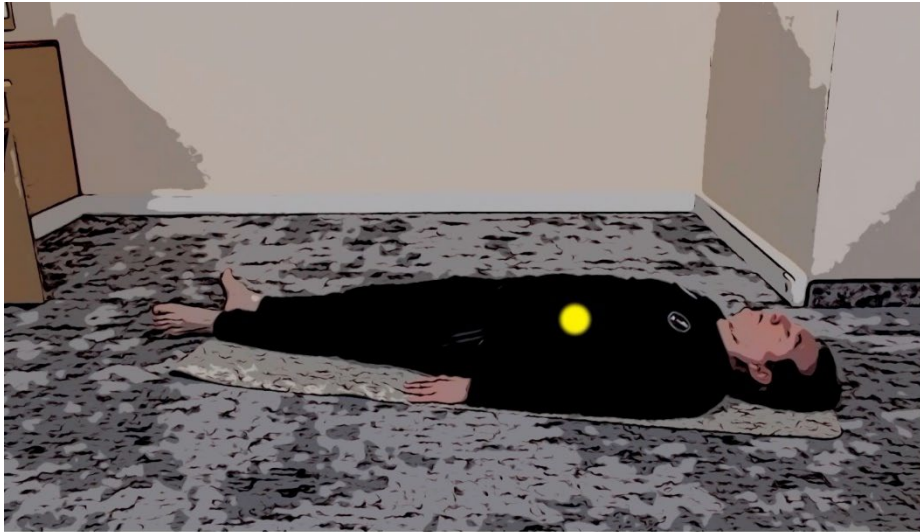


Exercício de relaxamento – 3 vezes

Exercício T2

5,5 segundos
Inspire 6 unidades
Expire 6 unidades

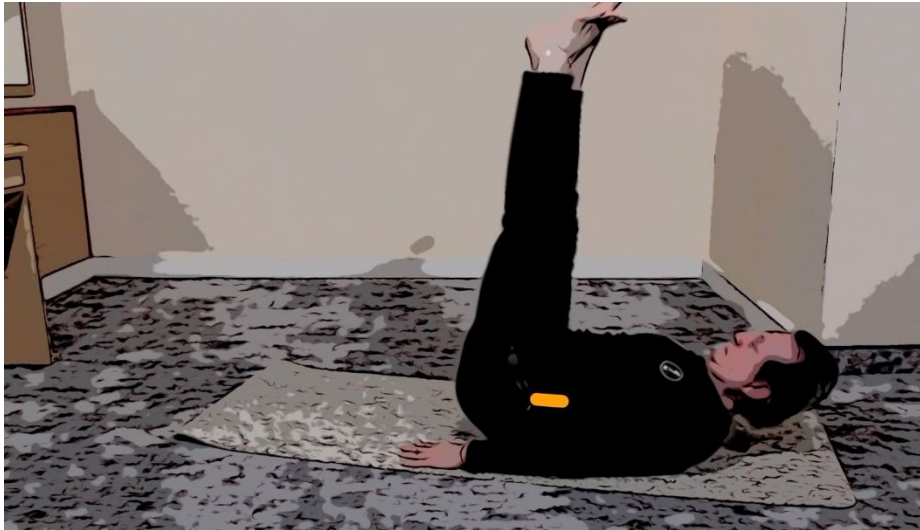
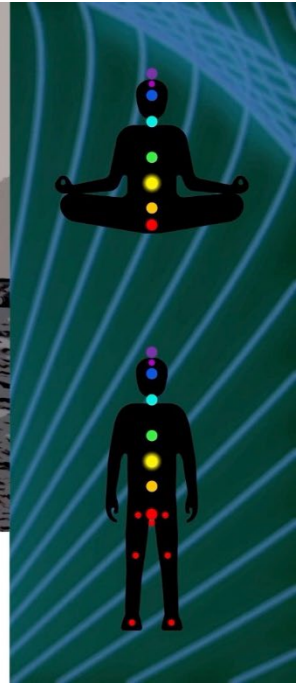




Respiração abdominal

Exercício T3

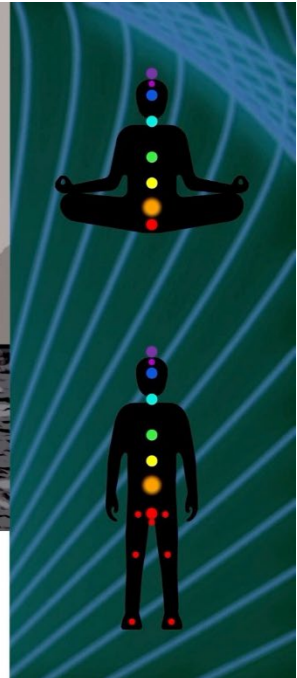
12 vezes



Exercício principal

Exercício T3

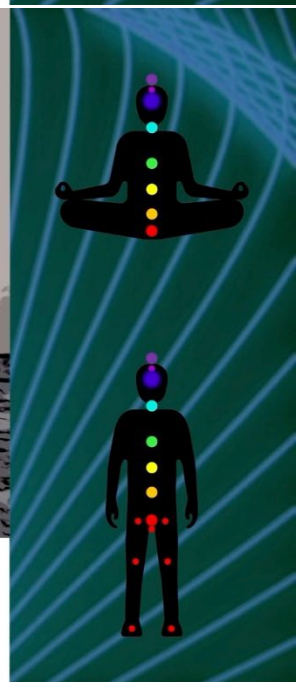
Inspire 6 unidades
Segure a respiração por 2x12 unidades
Expire 12 unidades



Exercício de relaxamento – 3 vezes

Exercício T3

5,5 segundos
Inspire 6 unidades
Expire 6 unidades

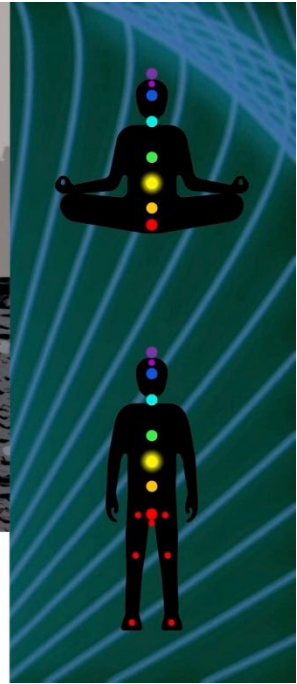




Respiração abdominal

Exercício T4

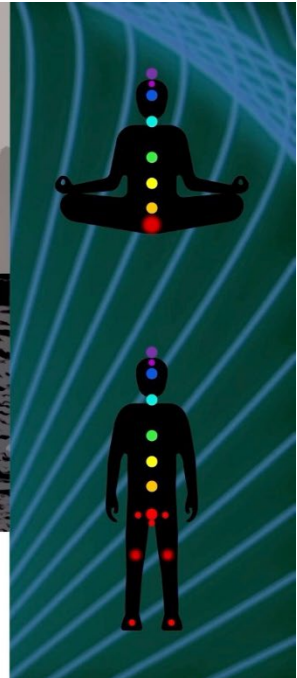
12 vezes



Exercício principal

Exercício T4

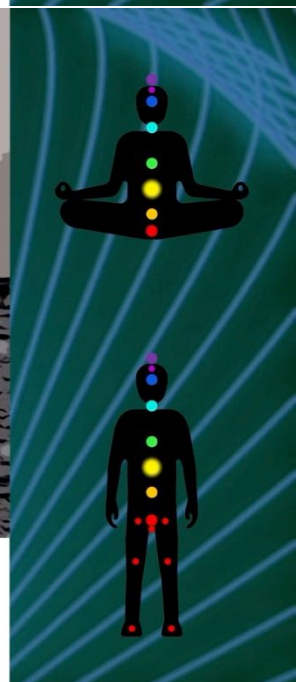
Inspire 6 unidades
Segure a respiração por 2x12 unidades
Expire 12 unidades

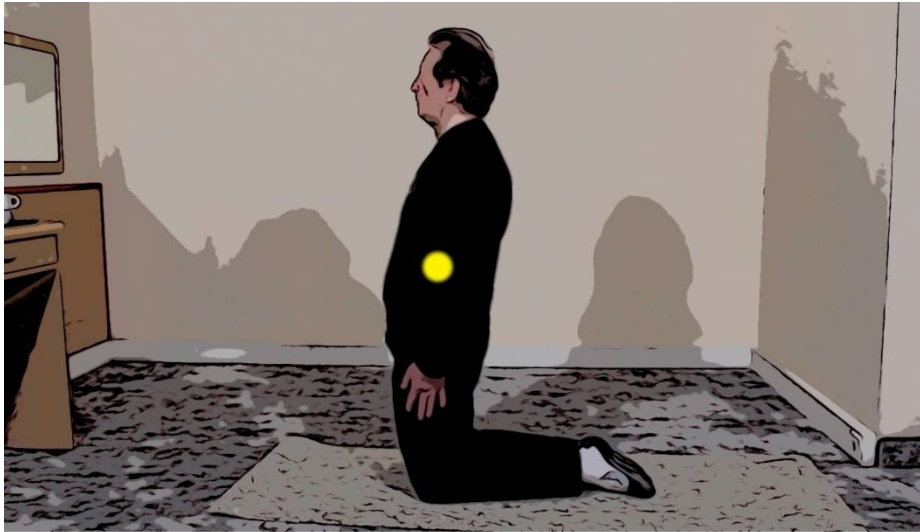


Exercício de relaxamento – 3 vezes

Exercício T4

5,5 segundos
Inspire 6 unidades
Expire 6 unidades

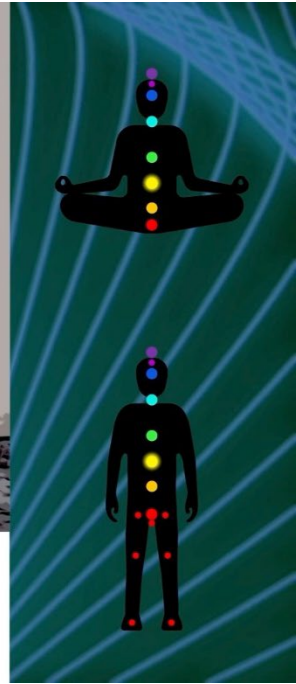




Respiração abdominal

Exercício T5

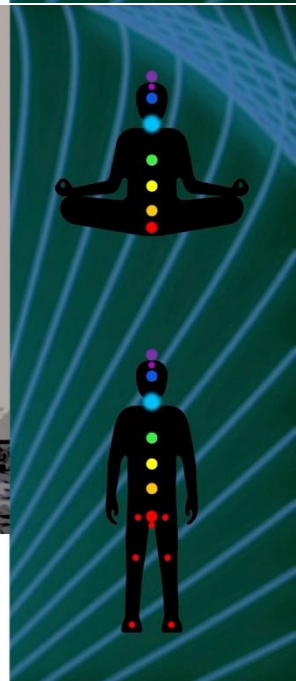
12 vezes



Exercício principal

Exercício T5

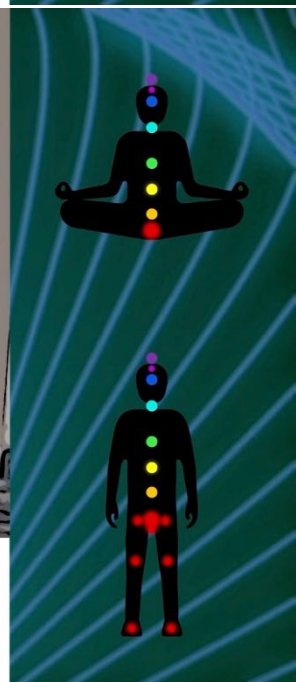
Inspire 6 unidades
Segure a respiração por 2x12 unidades
Expire 12 unidades



Exercício de relaxamento – 3 vezes

Exercício T5

5,5 segundos
Inspire 6 unidades
Expire 6 unidades

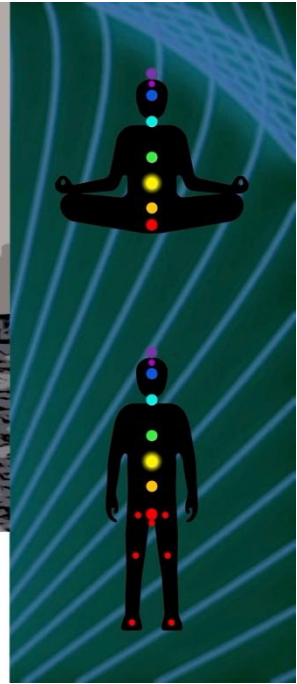




Respiração abdominal

Exercício T6

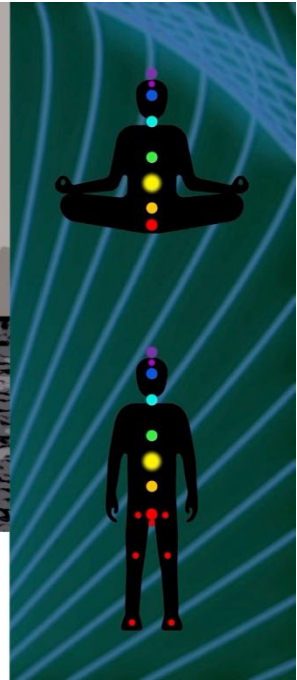
12 vezes



Exercício principal

Exercício T6

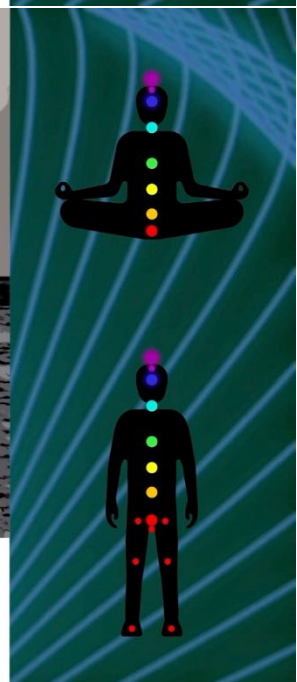
Inspire 6 unidades
Segure a respiração por 2x12 unidades
Expire 12 unidades



Exercício de relaxamento – 3 vezes

Exercício T6

5,5 segundos
Inspire 6 unidades
Expire 6 unidades

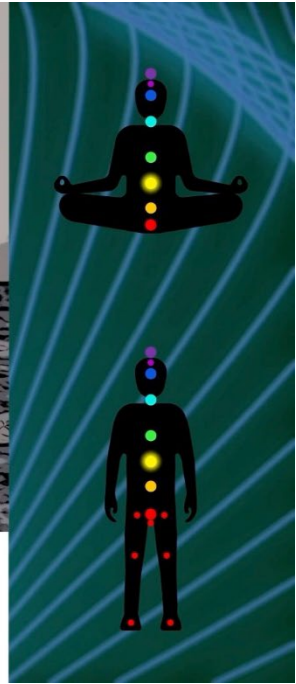




Respiração abdominal

Exercício T7

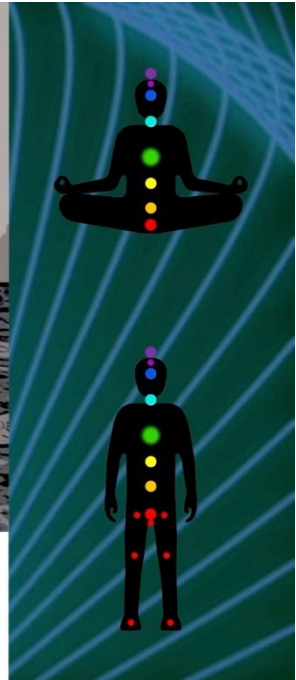
12 vezes



Exercício principal

Exercício T7

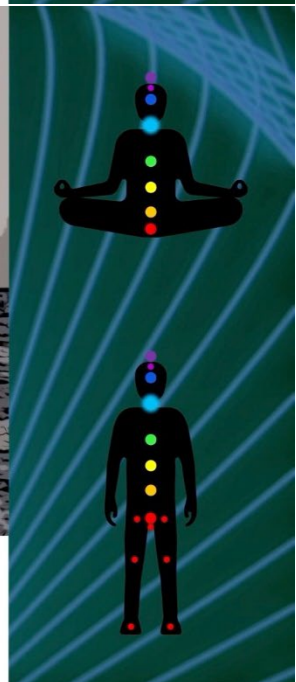
Inspire 6 unidades
Segure a respiração por 2x12 unidades
Expire 12 unidades

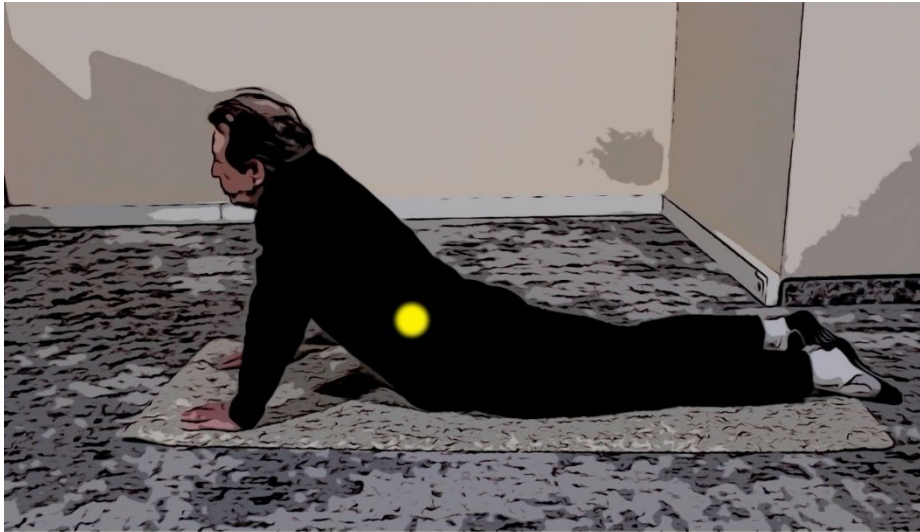


Exercício de relaxamento – 3 vezes

Exercício T7

5,5 segundos
Inspire 6 unidades
Expire 6 unidades

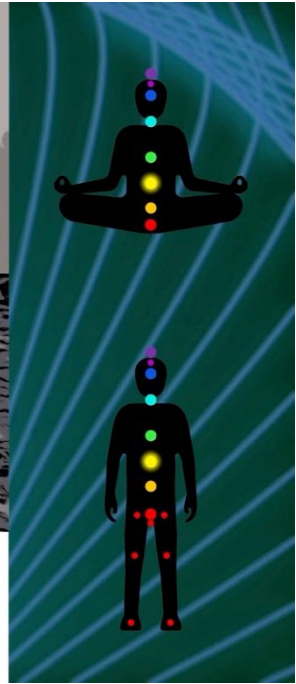




Respiração abdominal

Exercício T8

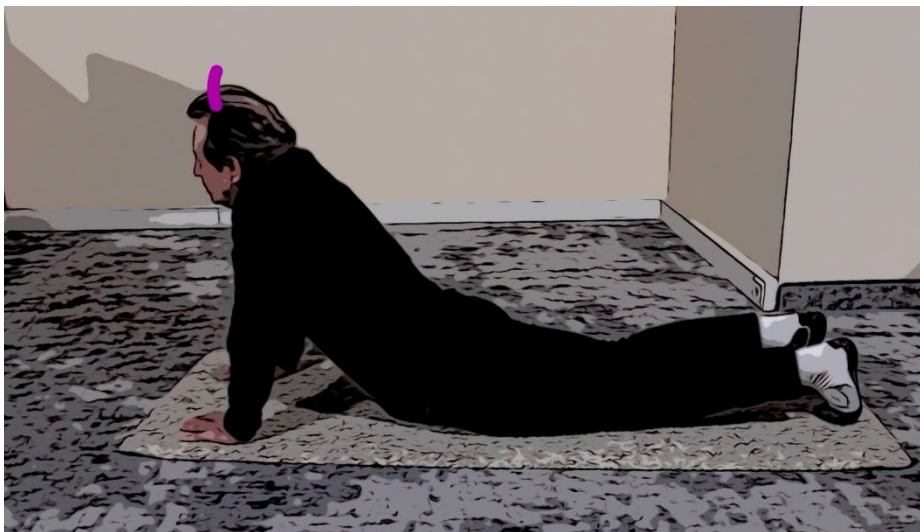
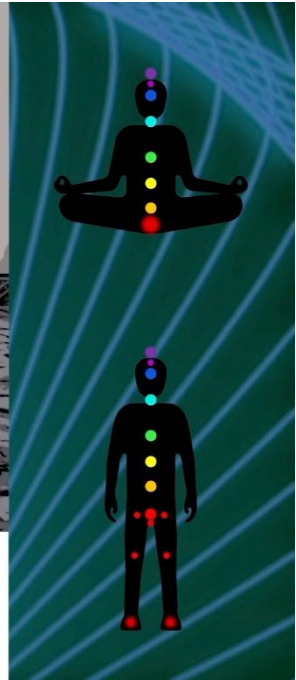
12 vezes



Exercício principal

Exercício T8

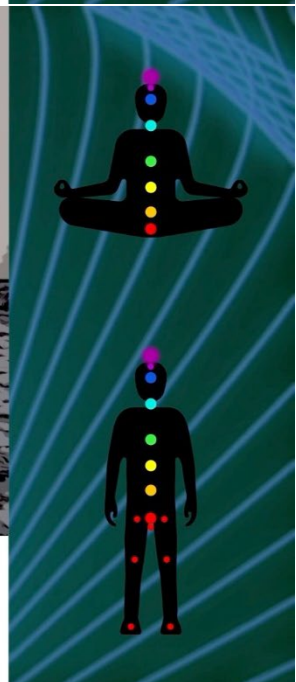
Inspire 6 unidades
Segure a respiração por 2x12 unidades
Expire 12 unidades



Exercício de relaxamento – 3 vezes

Exercício T8

5,5 segundos
Inspire 6 unidades
Expire 6 unidades

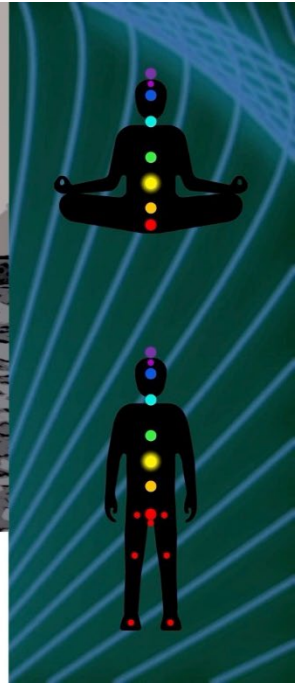




Respiração abdominal

Exercício T9

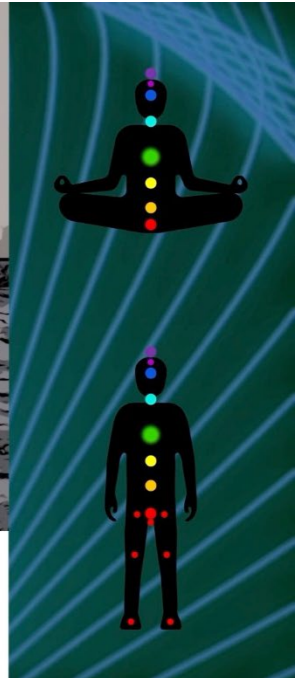
12 vezes



Exercício principal

Exercício T9

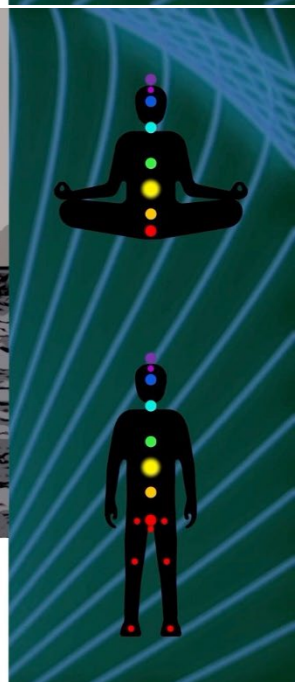
Inspire 6 unidades
Segure a respiração por 2x12 unidades
Expire 12 unidades



Exercício de relaxamento – 3 vezes

Exercício T9

5,5 segundos
Inspire 6 unidades
Expire 6 unidades

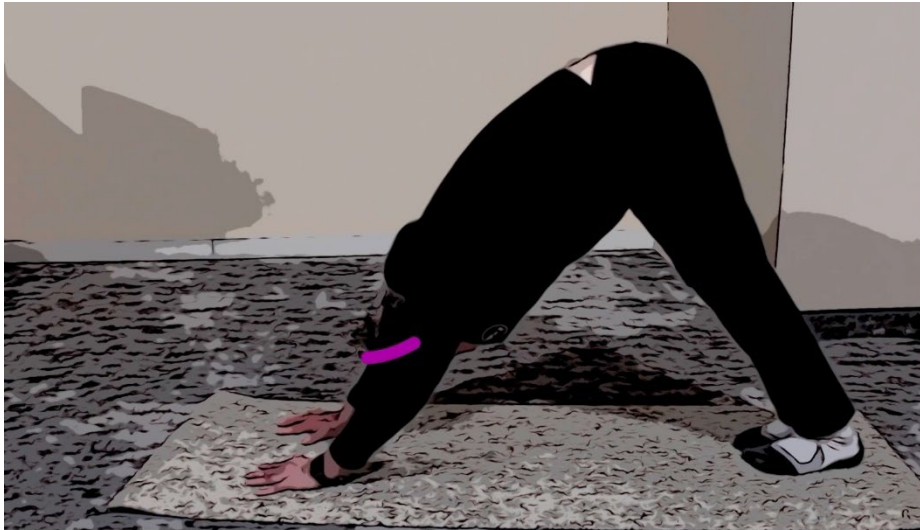
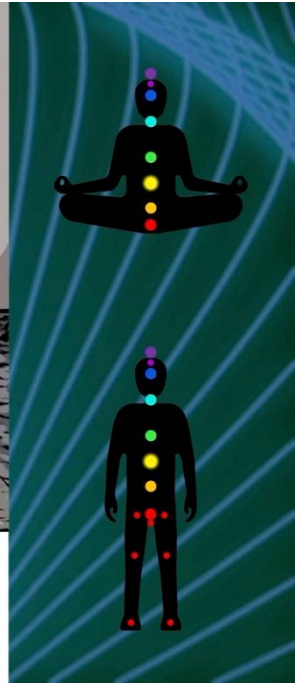




Respiração abdominal

Exercício T10

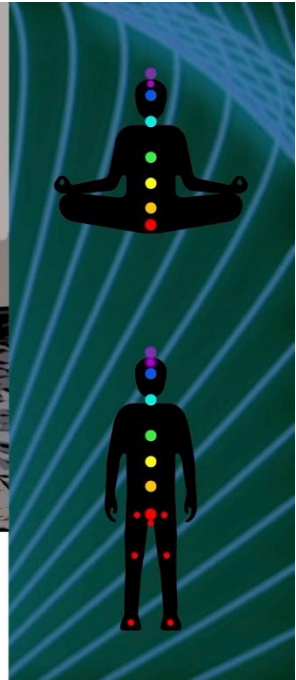
12 vezes



Exercício principal

Exercício T10

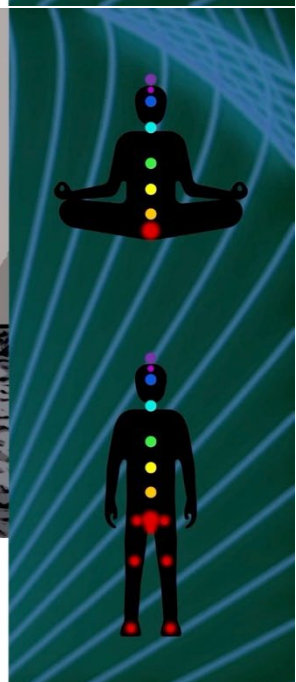
Inspire 6 unidades
Segure a respiração por 2x12 unidades
Expire 12 unidades



Exercício de relaxamento – 3 vezes

Exercício T10

5,5 segundos
Inspire 6 unidades
Expire 6 unidades

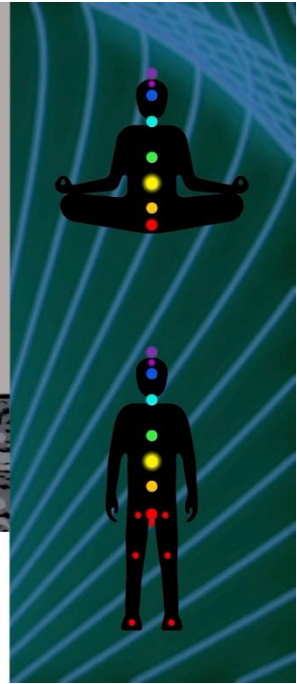




Respiração abdominal

Exercício T11

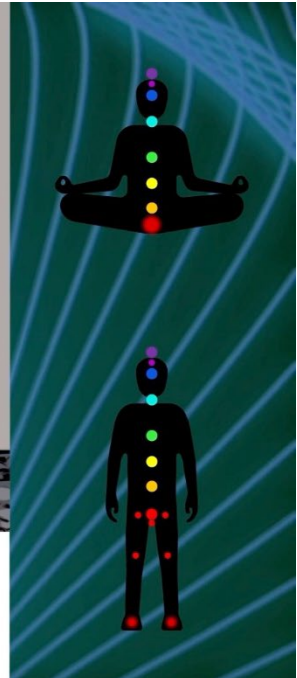
12 vezes



Exercício principal

Exercício T11

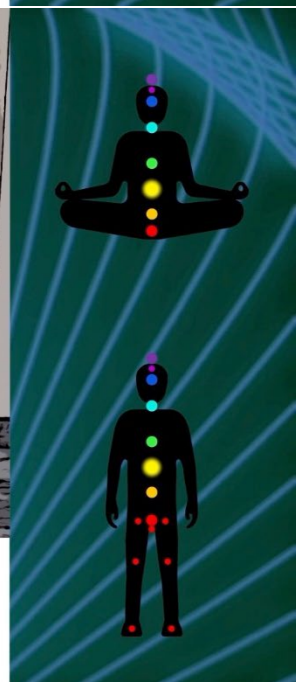
Inspire 6 unidades
Segure a respiração por 2x12 unidades
Expire 12 unidades



Exercício de relaxamento – 3 vezes

Exercício T11

5,5 segundos
Inspire 6 unidades
Expire 6 unidades

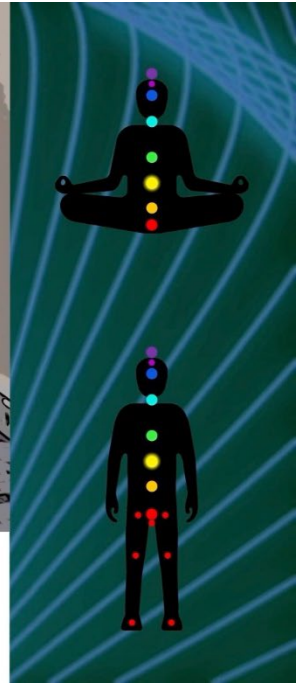




Posição de lótus – respiração abdominal – 12 vezes

Exercício T12.1

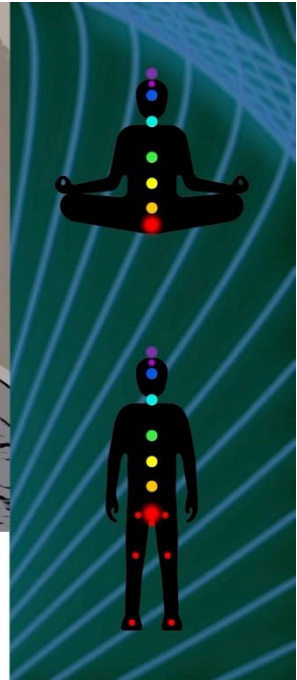
12 vezes



Posição de lótus – ativação das cordas vocais através do canto com os chakras.

Exercício T12.2

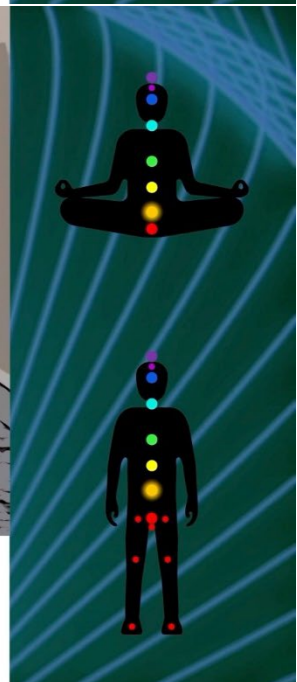
4 Lam
6 Vam
10 Ram
12 Jam
16 Ham
96 OM

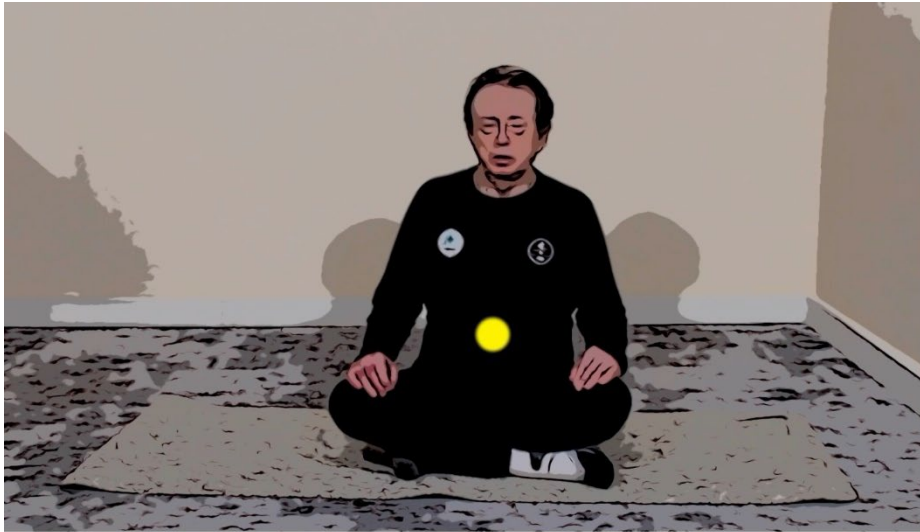


Posição de lótus – ativação das cordas vocais através do canto com os chakras.

Exercício T12.2

4 Lam
6 Vam
10 Ram
12 Jam
16 Ham
96 OM

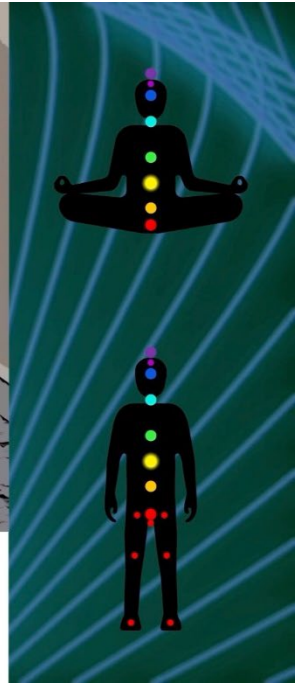




Posição de lótus – ativação das cordas vocais através do canto com os chakras.

Exercício T12.2

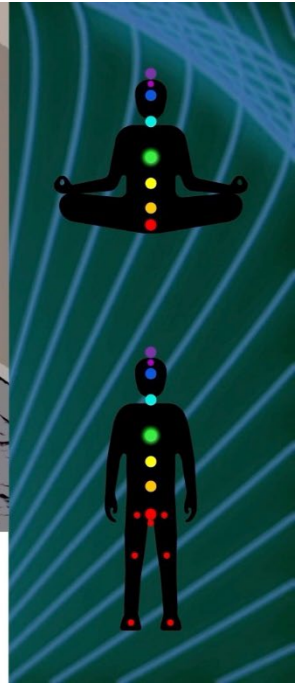
4 Lam
6 Vam
10 Ram
12 Jam
16 Ham
96 OM



Posição de lótus – ativação das cordas vocais através do canto com os chakras.

Exercício T12.2

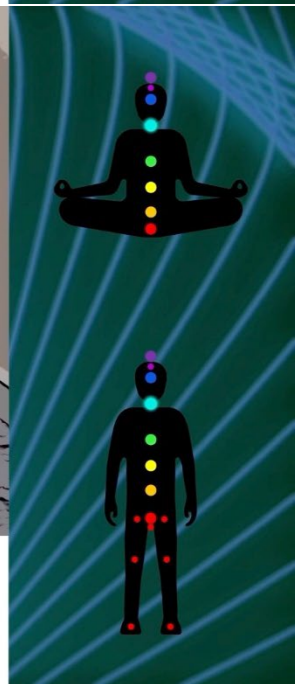
4 Lam
6 Vam
10 Ram
12 Jam
16 Ham
96 OM



Posição de lótus – ativação das cordas vocais através do canto com os chakras.

Exercício T12.2

4 Lam
6 Vam
10 Ram
12 Jam
16 Ham
96 OM

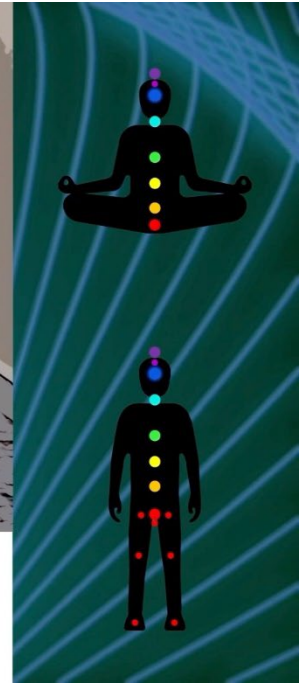




Posição de lótus – ativação das cordas vocais através do canto com os chakras.

Exercício T12.2

4 Lam
6 Vam
10 Ram
12 Jam
16 Ham
96 OM



Informações adicionais sobre os exercícios realizados dos 5 Tibetanos+

- Comece com um aquecimento de 5 minutos:
<https://www.youtube.com/watch?v=EYDDtTJ6TtQ>
ou
<https://www.youtube.com/watch?v=-HEHDNr8FN8>
- É melhor começar com os exercícios descritos na primeira fase.
- Respire pelo nariz, inspirando o ar moderadamente.
- Coloque a língua no palato, na frente acima dos dentes superiores.
- Desmembre alguns exercícios antes de realizá-los por completo.
- Realize os exercícios com uma ampla margem para estresse em tendões, articulações e músculos.
- Os 5 Tibetanos+ não substituem outras formas de atividade física.



Os benefícios de realizar os 5 Tibetanos+:

- Eles ativam um fluxo de energia harmonizado e abrangente.
- Todos os exercícios sincronizam seu impacto em ambas as partes do corpo, esquerda e direita, com igual estresse.
- Eles aprimoram as habilidades de concentração.
- Mantêm todo o sistema musculoesquelético em excelente condição.
- Provavelmente, eles alcançam o melhor resultado em termos de tempo gasto versus energia obtida.
- Eles aumentam a tolerância ao parâmetro CO2 e melhoram o desempenho no teste de Bolt.
- Eles aumentam a produção de óxido nítrico, que faz maravilhas, NO.



5 TIBETANS +

5 Tibetanos+ convida você para informações adicionais no site:

5tibetansplus.com/pr