

Les cinq tibétains

Origine :

Ces cinq rites proviendraient de monastères retirés de l'Himalaya, gardés secrets jusque dans les années 1930 et révélés au monde occidental par Peter Kelder.

Bénéfices :

Les cinq rites tibétains sont des exercices de yoga simples et accessibles à tous qui, en les pratiquant régulièrement, vous apporteront des bénéfices au niveau de la santé.

Ces exercices développent :

- L'énergie vitale (mise en commun de plusieurs facteurs permettant au corps de bien fonctionner)
- Stimulent et régulent les glandes endocrines (système hormonal)
- Renforcent et étirent les muscles et les tendons
- Apportent un équilibre émotionnel, mental et spirituel (moins de stress)

Exécution :

Deux possibilités,

1. Youtube vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=ekhhp78S6r0> Très bien, les explications sont très claires.
2. Avec les images ci-dessous.

Programme / fréquence

- A pratiquer régulièrement, tous les jours ou tous les deux jours, voire deux fois par semaine, *un peu c'est mieux que rien...*
- Première semaine : **3 répétitions**
- Deuxième semaine : **5 répétitions**
- Troisième semaine : **7 répétitions**
- Puis, **poursuivre avec 7 répétitions ou augmenter à 14, puis 21.**

Le bon réflexe

Pratiquer les cinq tibétains

Si vous n'avez pas le temps de faire du sport, ces rites pratiqués dans les monastères de l'Himalaya favorisent la vitalité et nous aident à retrouver la forme de nos 25 ans.



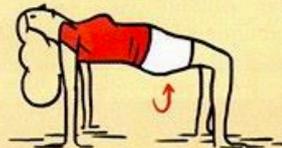
Rite 1 : Tourner sur place. Bras horizontaux, paumes tournées vers le ciel, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre. Dès que la tête commence à tourner, immobilisez-vous. Cet exercice informe sur le niveau d'intoxication du corps et relance son dynamisme interne.



Rite 2 : Tonifier les abdominaux. Allongé sur le dos, les bras le long du corps et les paumes au sol, soulevez la tête (menton rentré) et les jambes tendues en même temps, vers le haut. Le nombre de montées (un nombre impair entre 3 et 21) fixe le nombre d'exécution des rites suivants.



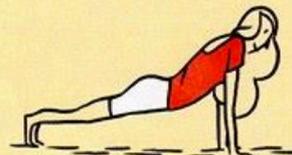
Rite 3 : Stimuler le chakra de la gorge. À genoux, orteils en flexion, fesses relevées, dos droit, menton rentré vers la poitrine, bras plaqués le long des cuisses, basculez un peu le buste en arrière, pour regarder le ciel, en inspirant, puis revenez en position de départ en expirant. Ce rite favorise la montée de l'énergie et l'équilibre psychique.



Rite 4 : Monter en table. Assis au sol, jambes allongées, dos vertical, bras tendus le long du corps, en appui sur les mains, soulevez le corps à l'expiration, pour amener le ventre à l'horizontal (dans le prolongement des cuisses), la tête regardant le ciel. Restez quelques secondes en inspirant, puis revenez au sol à l'expiration. Cette mise en tension ouvre tous les chakras.



Rite 5 : Réaliser une salutation. Le corps en appui sur les mains et les pieds écartés, orteils en flexion. À l'inspiration, soulevez le bassin en gardant le dos plat, si possible dans le



prolongement des bras tendus, et rapprochez les talons du sol. À l'expiration, rabaissez le bassin (sans le poser) et tirez la tête en arrière. Cet exercice procure une vitalité exceptionnelle.

Odile Chabrilac

Attention :
Protégez bien vos lombaires dans tous les mouvements.