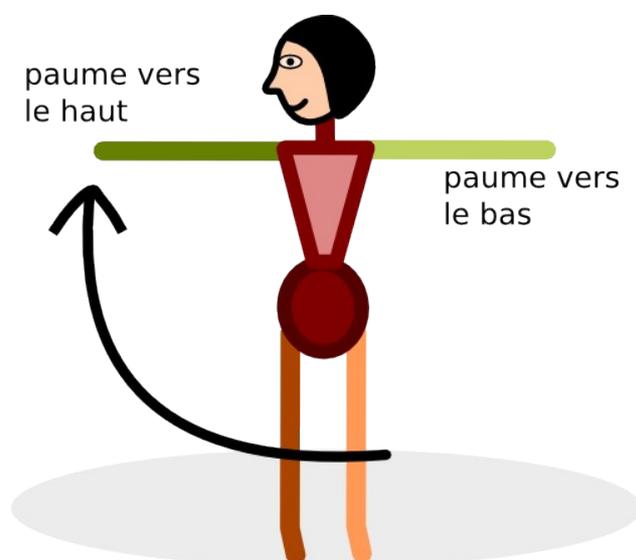




Yoga des cinq tibétains

Les 5 tibétains (ou 5 rites tibétains) constituent une pratique physique et respiratoire puissante : ses effets se font ressentir au niveau pranique (le prana est l'énergie vitale) ; le niveau d'énergie vitale se trouve augmenté par leur pratique régulière. On dit qu'ils équilibrent l'énergie des différents Chakras (centres énergétiques situés le long de la colonne vertébrale). Ils sont aussi excellents pour conserver un corps à la fois souple et fort ; la mobilité de la colonne vertébrale, notamment, est entretenue. Cette série est souvent présentée comme une pratique de longévité.

Premier tibétain



Le premier exercice consiste à tourner sur soi-même. L'énergie s'en trouve ainsi mise en mouvement et concentrée.

- Debout, placer les bras en croix, paume droite tournée vers le haut, paume gauche tournée vers le bas.
- Tourner sur soi, dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Commencer par quelques tours et s'arrêter en cas de vertige. Lorsque vous serez habitué, montez jusqu'à 21 tours.

Commentaires :

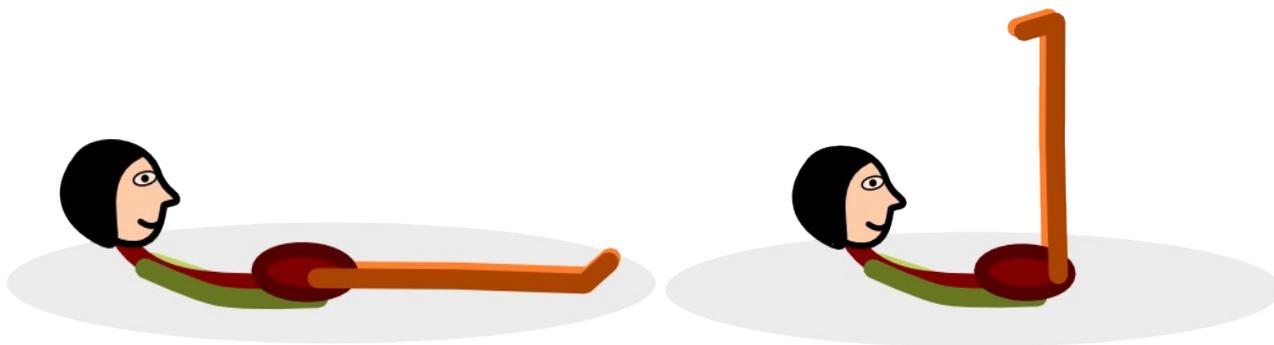
Le fait d'expirer avec la conscience qui « descend » dans les pieds permet d'augmenter l'équilibre. La contraction du périnée (mulabandha) aide également. Taper un peu des pieds sur le sol donne une sensation de verticalité et aide à maintenir le corps dans l'axe.

Pour s'arrêter ou en cas de vertige : planter les pieds dans le sol, contracter les fessiers et amener la conscience au niveau du bassin et bien placer mulabandha.



Deuxième tibétain

Allongé sur le dos, placer les mains sous les fessiers, paumes vers le sol, bras tendus si possible (le support formé par les mains sous le bassin contribue à la bonne position des lombaires et à leur protection), lever la tête et regarder les pieds.



- **Inspiration:** soulever les jambes tendues jusqu'à la verticale (pieds flex).
- **Expiration:** redescendre lentement les jambes tendues sur le sol (pieds pointés).
- Recommencer de sorte à faire entre 3 et 21x le mouvement complet.

Commentaires:

Plier les jambes au début, jusqu'à ce que la force se développe suffisamment pour les tendre.

Maintenir le bas du dos au sol, afin de protéger les lombaires.

Cet exercice renforce les abdominaux et le cou, stimule le centre énergétique du plexus solaire et tonifie le pancréas et la thyroïde.

Troisième tibétain





Se mettre à genoux, placer les mains contre les cuisses.

- **Expir:** incliner la tête complètement en avant, de sorte que le menton appuie sur la poitrine et que la nuque soit bien allongée, les mains glissent sur les cuisses.
- **Inspir:** se pencher autant que possible en arrière, en roulant les épaules, en levant la tête, et en tirant le menton aussi loin que possible vers l'arrière (sans pour autant forcer la nuque). Contracter les fessiers et placer le bassin et les cuisses en extension. Ouvrir la région thoracique.
- Recommencer entre 3 et 21x le mouvement complet.

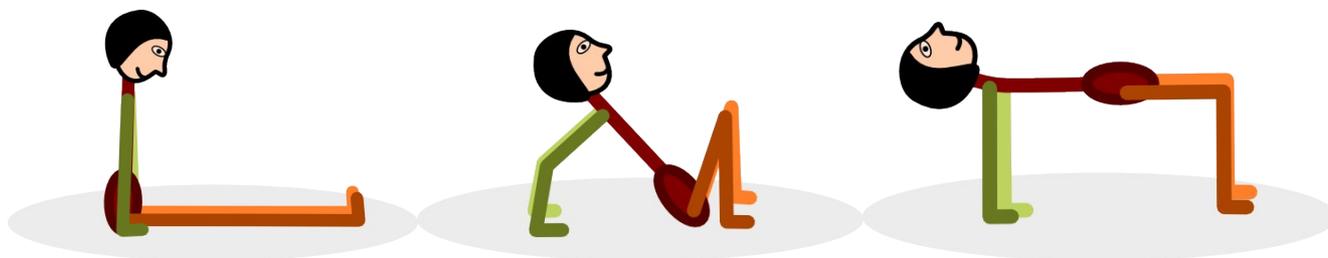
Commentaires:

Contracter les fessiers et le ventre, et pratique mulabandha, pendant l'inspiration, afin de protéger les lombaires. Seul le haut du corps est mobilisé.

Envisager l'extension comme une ouverture, un déploiement de la poitrine vers le haut, cela améliorera l'ouverture et répartira l'extension sur toutes les zones du dos, plutôt que de la concentrer sur la région lombaire. Les personnes plus souples peuvent augmenter l'extension. Tout cela, uniquement si le dos dit "oui" et que l'on ressent profondément cela comme bénéfique! L'écoute du dos est primordiale...

Le 3ème tibétain étire les fléchisseurs des hanches, les abdominaux et le cou, amène l'énergie du plexus solaire vers le cœur et tonifie le thymus, la thyroïde et les surrénales.

Quatrième tibétain



S'asseoir les jambes tendues devant soi, dans la posture du bâton (dandasana), en étant bien assis sur les ischions (les os des fesses), pieds un peu écartés. Mettre les mains au sol, de chaque côté du bassin. Bien appuyer les mains au sol, en ouvrant la poitrine vers l'avant.

- **Inspir:** plier les jambes, pieds à plat au sol, glisser les fesses jusque près des talons, soulever le bassin de sorte à ce que le tronc et les cuisses forment une ligne horizontale, avec les bras et les jambes verticaux.
- **Expir:** revenir en dandasana, en poussant bien les mains au sol, bras et épaules fermes: cela est nécessaire pour bien placer le bassin entre les mains. En fin d'expiration, appuyer le menton contre la poitrine.
- Recommencer entre 3 et 21x le mouvement complet.



Commentaires:

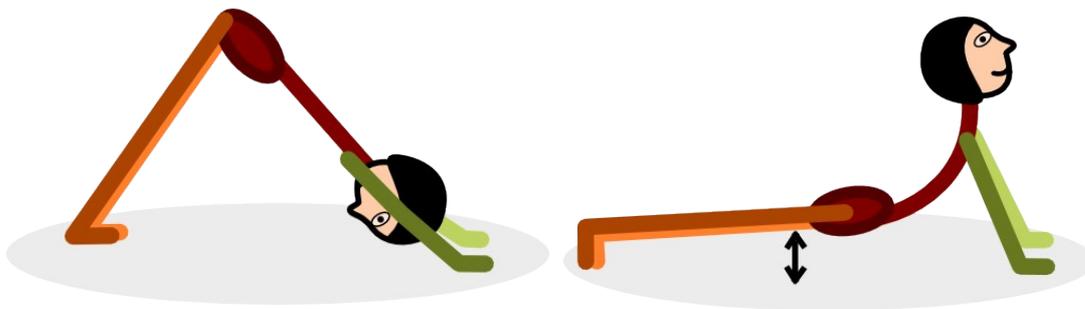
Prendre le temps de récupérer entre deux mouvements, si nécessaire. Augmenter le nombre de mouvements progressivement. On ne devrait pas se fatiguer en faisant les 5 tibétains.

Garder une bonne fermeté au niveau des poignets, bras et épaules, afin de protéger les articulations. Si nécessaire réchauffer les articulations des poignets, en les mobilisant avant l'exercice.

Il est possible de faire le 4ème tibétain en gardant les jambes pliées dans le bâton, si la souplesse ne permet pas encore de rester bien droit dans la position.

Cet exercice renforce les épaules, le bas du dos et les fessiers. Il stimule les centres énergétiques de la racine et du nombril, tonifie le thymus, la thyroïde et les surrénales.

Cinquième tibétain



Commencer assis sur les talons, puis se mettre à quatre pattes, les pieds écartés de la largeur du bassin et les mains écartées de la largeur des épaules.

- **Expir:** monter le bassin bien haut, jambes tendues (si possible). Appuyer les pieds et les mains au sol. Le menton est en contact avec la poitrine (chien tête en bas).
- **Inspir:** descendre le bassin, contracter jambes et fessiers, contracter les abdominaux vers l'intérieur pour protéger le dos. Monter la tête vers le haut et la poitrine vers l'avant (chien tête en haut).
- Recommencer entre 3 et 21x le mouvement complet.

Commentaires:

Tant que la force et la souplesse ne sont pas encore suffisantes, on peut poser les genoux au sol et prendre la posture du chat, dos creux, à la place du chien tête en haut. On peut également adapter la posture du chien tête en haut en posant le bassin et les jambes au sol, comme dans la posture du cobra.

Sur l'inspir, ressentir l'étirement et l'ouverture de l'avant du corps. Sur l'expir, ressentir l'étirement de l'arrière du corps.

Cet exercice renforce les épaules, étire l'arrière des jambes, accélère tous les vortex d'énergie, tonifie le thymus, la thyroïde et les surrénales.



A propos des 5 tibétains

Cette série peut être pratiquée matin ou soir, ou matin et soir, de trois fois à vingt et une fois chacun. Les deux premières semaines, ne pratiquer que le matin (sinon le sommeil peut s'en trouver perturbé).

Pour ressentir les bienfaits des 5 tibétains, les pratiquer régulièrement, si possible tous les jours. Au bout d'une semaine, les effets énergisants sont réels. Au bout d'un mois le corps et le souffle s'en trouvent renforcés.

Pour augmenter progressivement le nombre de répétitions:

- Première semaine: 3 répétitions des exercices
- Deuxième semaine: 5 répétitions des exercices
- Et ainsi de suite, jusqu'à 21x par jour. Sauf pour le premier rite qui peut être pratiqué plus longtemps, jusqu'à l'apparition d'une sensation légère de vertige.

La régularité est garante des résultats. Une pause est possible chaque semaine, mais il est conseillé de ne pas manquer plus d'une fois par semaine la séance des 5 tibétains.

Les 5 (rites) tibétains rééquilibrent les sept Chakras, et vraisemblablement aussi le système hormonal.

Cette série d'enchaînements proviendrait de monastères tibétains.

Bonne pratique!