

LES 5 TIBETAINS



Les 5 tibétains proviennent des monastères retirés de l'Himalaya. Gardés secrets jusque dans les années 30, ils ont été révélés au monde occidental par Peter Kelder. Ils augmentent l'**énergie vitale** et régularisent son niveau sur tous les **chakras** (centres énergétiques du corps). Ils aident aussi à conserver un corps souple et fort. On dit de cette série d'exercices qu'elle est une pratique de longévité.

Chaque jour, prenez quelques minutes pour répéter ces **5 tibétains**. Nous vous conseillons de vous exercer pieds nus, sur un **tapis de yoga**.

Pour réaliser cette **gymnastique énergétique**, restez vigilant : le matin, au réveil, les muscles sont froids, il faut donc exécuter chaque mouvement sans forcer. Si vous ressentez la moindre douleur, arrêtez-vous. Marquez un temps de pause entre chaque exercice, pour une meilleure prise de conscience. Enfin, limitez les amplitudes de chaque mouvement et allez-y progressivement, sans précipitation.

PREMIER TIBÉTAIN : LE DERVICHE TOURNEUR



- *Objectif : relancer l'énergie et renforcer le champ magnétique personnel.*
- *Exécution de l'exercice :* debout, placez les bras en croix. Les paumes de mains sont tournées vers le sol. Puis tournez sur vous-même, dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour faciliter le tournoiement, pivotez sur le pied droit qui reste au sol et donnez l'impulsion avec le pied gauche. À la fin des tours, revenez les deux pieds écartés de la largeur des épaules, bien à plat sur le sol. Joignez les mains, comme pour « prier », puis fermez les yeux pour visualiser votre champ magnétique en plein essor. Attendez quelques instants que le tournis cesse.
- *Respiration :* respirez naturellement.
- *Consignes de sécurité :* arrêtez de tourner en cas de vertige.
- *Répétitions :* commencez par effectuer quelques tours, 7 pour débiter. Lorsque votre corps est habitué, montez jusqu'à 12 tours.

DEUXIEME TIBÉTAIN : LE CLIC-CLAC



- *Objectif* : renforcer les abdominaux et le cou, stimuler le centre énergétique du plexus solaire et tonifier le pancréas et la thyroïde.
- *Exécution de l'exercice* : allongez-vous sur le dos et placez les bras le long du corps. Puis soulevez simultanément la tête et les jambes tendues, jusqu'à la verticale. Redescendez lentement la tête et les jambes tendues.
- *Consignes de sécurité* : Les 15 premiers jours, faites l'exercice les genoux fléchis, pour protéger le dos au maximum. Pensez systématiquement à bien rentrer le menton en soulevant la tête. Maintenez le bas du dos en contact avec le sol pour protéger les lombaires. Si vous souffrez de problèmes de dos, faites le même exercice jambes pliées.
- *Respiration* : expirez en montant les jambes, inspirez en redescendant.
(NB : Une variante existe aussi en montant les jambes à l'inspiration)
- *Répétition* : 7, puis graduellement jusqu'à 21.

TROISIÈME TIBÉTAIN : L' ARC



- *Objectif* : étirer les fléchisseurs des hanches, la sangle abdominale et le cou. L'**énergie du plexus solaire** est amenée vers le cœur, elle tonifie le thymus, la thyroïde et les surrénales.
- *Exécution de l'exercice* : positionnez-vous à genoux, placez les bras le long des cuisses. Puis inclinez le buste en avant, de manière à ce que la nuque soit allongée et que le menton appuie sur la poitrine. Ensuite, levez la tête et étirez le buste autant que possible en arrière.
- *Respiration* : expirez lentement en inclinant la tête en avant, inspirez profondément en vous penchant vers l'arrière.
- *Consignes de sécurité* : contractez les fessiers, rentrez le ventre pour placer correctement le bassin et protéger les lombaires. Les cuisses sont en extension. Ouvrez la poitrine, la région thoracique.
- *Répétition* : 7, puis graduellement jusqu'à 21.

QUATRIÈME TIBÉTAIN : LA TABLE BASSE



- *Objectif* : Renforcer les épaules, le bas du dos et les fessiers. Stimuler le bas-ventre, le cou et les genoux.
- *Exécution de l'exercice* : asseyez-vous au sol, jambes tendues, les pieds sont écartés de la largeur du bassin. Posez les mains à plat sur le sol, de chaque côté du bassin. Prenez une inspiration profonde puis ouvrez la poitrine vers l'avant et soulevez le bassin au maximum de manière à former un angle droit avec les genoux. Laissez aller la tête en arrière autant que possible. Revenez en position initiale.
- *Respiration* : inspirez en soulevant le bassin, expirez en revenant.
(NB : Une variante existe aussi en montant le bassin à l'expiration)
- *Consignes de sécurité* : pour protéger vos articulations, appuyez bien sur le sol avec les mains, en verrouillant les poignets, les bras et les épaules. En fin d'expiration, rentrez le menton vers la poitrine.
- *Répétitions* : 7, puis graduellement jusqu'à 21.

CINQUIÈME TIBÉTAIN : LA MONTAGNE



- *Objectif* : se détendre et apaiser l'esprit, étirer le corps et surtout le dos, fortifier les bras, les épaules et assouplir l'arrière des jambes.
- *Exécution de l'exercice* : positionnez-vous à quatre pattes. Les mains sont posées à plat (les doigts sont ouverts) bien parallèles, dans le prolongement des épaules. Les pieds sont écartés de la largeur du bassin, dans l'alignement des mains. Mettez-vous sur la pointe des pieds puis lentement, poussez votre bassin vers le haut en tendant les bras et les jambes. Les ischions montent vers le ciel. Avec vos mains, faites comme de petits pas en avant pour étendre peu à peu la colonne vertébrale. Les pieds doivent venir se poser à plat sur le sol. La tête reste vers le bas.
- *Respiration* : adoptez une respiration calme et profonde.
(NB : Une variante existe aussi en expirant en levant les hanches aussi haut que possible)
- *Consignes de sécurité* : tournez bien les épaules vers l'extérieur pour libérer l'espace entre les omoplates. Les avant-bras s'éloignent ainsi du sol et naturellement la colonne retrouve une position neutre. Rentrez les basses côtes pendant toute la durée de l'exercice.
- *Répétition* : 7, puis graduellement jusqu'à 21.

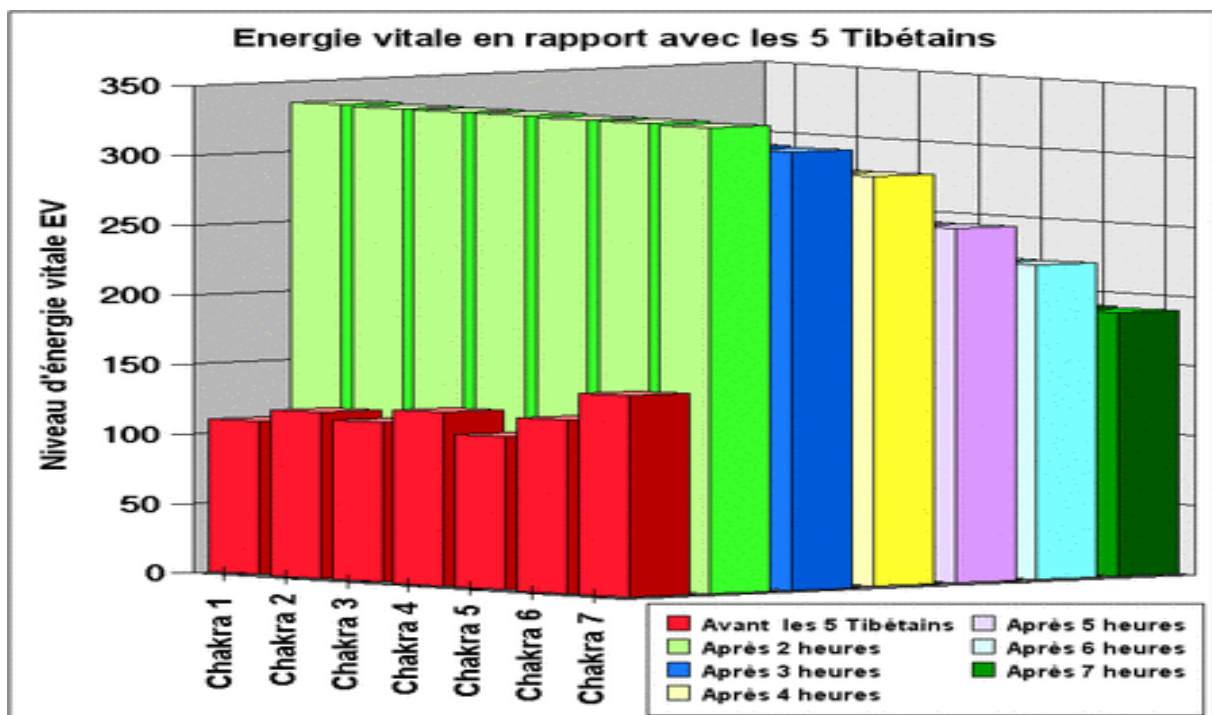
Source : <https://www.domyos.fr/conseils/5-tibetains-secrets-vitalite-a-175908>

Quelques effets des 5 Tibétains

Il ne semble pas y avoir de recherche clinique sérieuse sur les effets des tibétains. Donc, on ne peut que se fier à ses propres expériences et à l'expérience des gens les ayant pratiqués ou enseignés sur la durée. Voici quelques effets qui semblent ressortir :

- Augmentent le niveau global d'énergie et l'endurance
- Calment et réduisent le stress
- Soutiennent une certaine clarté mentale
- On se sent plus fort (ces exercices musclent), plus souple, moins raide
- Améliorent la qualité de sommeil
- Effet positif sur la santé en général et le bien-être général
- Contribuent à améliorer la force de volonté et une certaine autodiscipline
- Améliorent notablement la respiration
- Améliorent le maintien (la posture)
- Améliorent chez certains la digestion et l'élimination

Après 3 répétitions de chaque rite (d'après Bio-Forme 70) :



LES 5 TIBETAINS

Chaque mouvement 7 fois - 12 fois ou 21 fois



1 Le Derviche Tourneur



+ Tête dans les mains



2 Le Clic Clac



+ Grand Repos



3 La torsion



+ L'enfant



4 La Table



+ Repos



5 La Montagne



+ L'enfant



[Voici la vidéo qui détaille chacun des 5 rites tibétains :](#)



Pour **retrouver une bonne énergie**, les **5 rites tibétains** peuvent être effectués le matin ou le soir (ou les deux).

Aussi, il est préférable de faire ces rites 7 fois chacun la première semaine, puis 12 ou 14 fois durant la deuxième et ainsi de suite durant les semaines suivantes, jusqu'à 21 fois par jour, à l'exception du premier rite que l'on fera un nombre indéterminé de fois jusqu'à l'apparition de la sensation de vertige.

Je souhaite recevoir la Newsletter et les Actualités

Madame Monsieur

Votre prénom

Votre nom

Votre adresse email

Je valide

Informations confidentielles, aucun spam envoyé.