

# Les cinq Tibétains

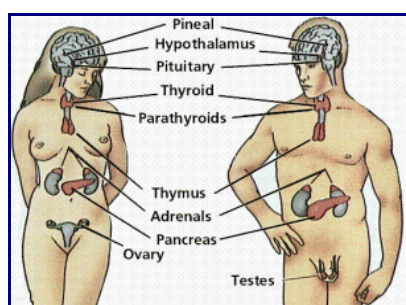


Les cinq Tibétains, sont une série de 5 postures (asanas) de yoga qui selon les dires de plusieurs adeptes aurait les propriétés de soulager, de guérir et voir même de prolonger la vie des personnes qui la pratique.

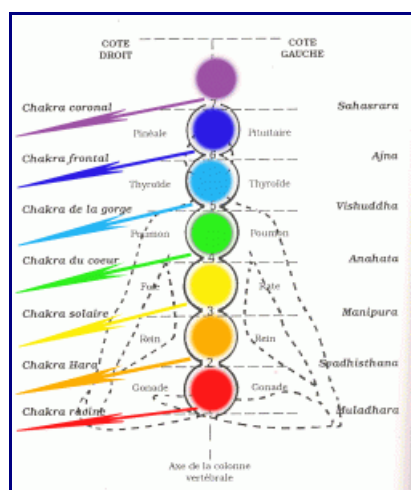
C'est en 1939 dans le livre de Peter Kelder intitulé « **The Ancient Secret of the Fountain of Youth** » que les Occidentaux ont pu entendre parler pour la première fois des cinq rites Tibétains. On peut apprendre dans son livre que ces exercices étaient pratiqués par un groupe de moines Tibétains dans une région isolée de la chaîne himalayenne. Ces moines pratiquaient ces exercices pour s'assurer d'une longue vie en santé tout en gardant un corps jeune et énergique.

Dans son livre, l'auteur nous donne une grande variété de **bienfaits potentiels** due à la pratique des cinq Tibétains. Voici donc une liste des bienfaits que j'ai pu soutirer de son livre :

*Avoir l'air plus jeune, bien dormir, se réveiller en se sentant bien et reposé, se libérer des problèmes médicaux, se libéré des problèmes de dos, se libéré des problèmes d'articulation, se libéré de la douleur, avoir une meilleure mémoire, perte de poids, amélioration de sa vision, rajeunir au lieu de vieillir, augmenter sa force physique, avoir une plus grande endurance, amélioration de sa santé mentale et émotionnelle, augmentation du sentiment de bien-être et d'harmonie dans sa vie et de posséder une plus grande vitalité.*



Les Tibétains prétendent que les cinq Tibétains activent et stimulent nos 7 principaux chakras qui eux, à leur tour, stimulent toutes les glandes du système endocrinien. Le système endocrinien, c'est lui qui est responsable des fonctions du corps et aussi du processus de vieillissement de celui-ci. Donc en pratiquant les cinq Tibétains, vous améliorez le fonctionnement de vos organes et de vos différents systèmes physiques et énergétiques incluant le processus de vieillissement.



D'après plusieurs systèmes de croyances, on aurait 7 chakras ou centres d'énergies tourbillonnantes majeures qui sont localisés le long de notre colonne vertébrale. Et ce sont ces chakras qui régulariseraient le système endocrinien et toutes les fonctions du corps incluent celui du vieillissement.

Si on se fie au système tibétain rapporté par Kelder, c'est la vitesse du tourbillonnement des chakras qui est la clef d'une santé rayonnante. C'est en accélérant le tourbillonnement de ces centres d'énergie qu'on arrivera à une santé optimale assurant rajeunissement et vitalité.

Les cinq Tibétains accélère ce tourbillonnement, harmonise les chakras et assure une meilleure distribution de l'énergie pranique (prana, chi, ki, force vitale, mana) dans tous les différents systèmes du corps. En pratiquant les cinq Tibétains, vous stimulez la circulation de la force vitale en votre temple qu'est votre corps.

Bien sûr, il se pourrait que vous ne soyez pas tout à fait en accord avec certaines de ces idées. Mais s.v.p, ne laissez pas vos impressions et jugement sur ces idées vous dérober des effets potentiellement très positifs que pourrais vous procurer les cinq Tibétains.

## Entamons maintenant l'aspect plus pratique de cette technique.

*Attention: Avant de commencer tout programme de conditionnement physique, s.v.p. consultez l'avis de votre médecin.*

Idéalement, il nous est recommandé de répéter chacun des cinq Tibétains **21 une fois** pour pouvoir profiter pleinement des bienfaits de ces rites. Il n'y a pas de danger à en faire plus, mais il semblerait que ce n'est tout simplement pas nécessaire d'aller au-delà de ce nombre de répétitions.

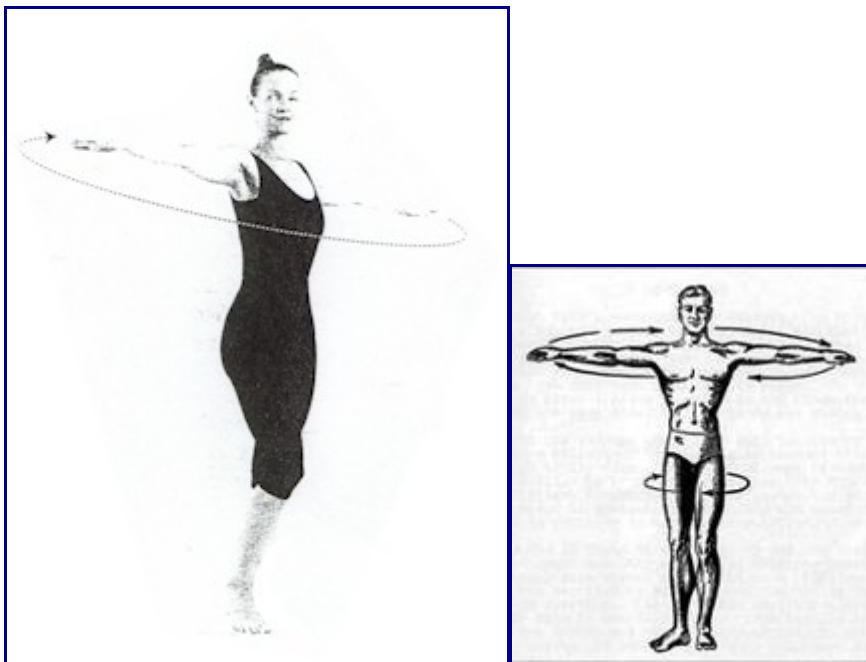
C'est important ici de faire les choses **à votre propre rythme**. Si vous sentez qu'une posture vous est difficile ou inconfortable, allez-y doucement. Personnellement, je vais commencer ma première semaine avec 10 répétitions de chaque tibétain et augmenter progressivement par la suite pour atteindre l'objectif de 21.

Aussi, il est très important de faire les cinq Tibétains **tous les jours**. Vous pouvez sauter au maximum une journée dans la semaine. Si vous faites moins que 6 jours dans votre semaine, vous diminuez de beaucoup les résultats de ce Yoga.

Les cinq Tibétains devraient idéalement être faits **le matin à jeun**. S'il vous est impossible de les faire le matin, vous pouvez les faire dans une période de votre choix dans la journée. Rappelez-vous qu'il est plus facile de prendre une habitude en étant régulier. Donc je vous conseille vivement de garder une constance dans les heures que vous aurez choisies.

Remémorez-vous tout au long de ces exercices que la clef de la réussite de ces rites c'est **la fluidité des mouvements**. Faites bien attention de ne pas donner de coup et gardez les mouvements souples et fluides.

## Premier rite



Le premier rite a pour but d'**augmenter la vitesse de l'énergie du corps, améliorer l'équilibre et évacuer l'énergie négative.**

Il s'agit, pour y arriver, de se tenir debout en tendant les bras horizontalement les paumes des mains vers le sol. Les bras devraient être enlignés avec les épaules.

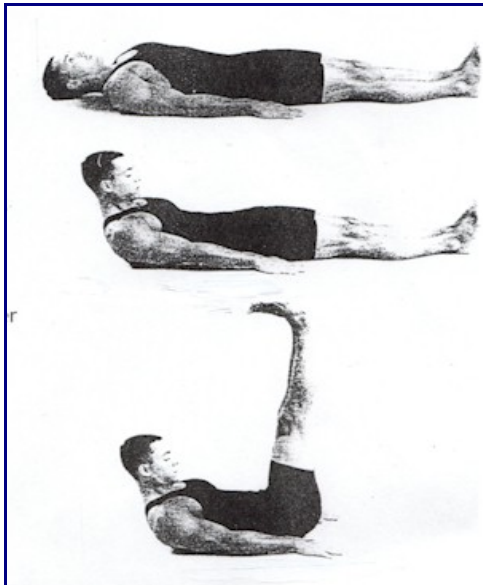
Une fois positionné, tournez sur vous-même dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à avoir une sensation de léger vertige. Augmenter le nombre de tours graduellement de 1 à 21.

**Respiration :** Inspirez et expirez profondément pendant que vous tournez sur vous-même.



Lorsque vous avez terminé, rapprochez vos pieds et mettez vos mains sur vos hanches. Pratiquez 3 [respirations abdominales](#).

## Second rite



Allongez-vous sur le sol sur le dos. Les mains sont placées de chaque côté du corps, paumes à plat contre le sol.

Inspirez par le nez et soulevez la tête en rentrant le menton dans la poitrine. Pendant que vous faites cela, soulevez vos jambes jusqu'à ce qu'elles arrivent à un angle de 90 degrés sans plier les genoux.

Puis, tout en expirant, on redescend lentement la tête et les jambes sans plier les genoux vers le sol. L'on se détend quelques instants avant de recommencer.

Augmenter le nombre de répétitions graduellement de 1 à 21.

Ce rite renforce les **abdominaux et le cou, stimule le centre énergétique du plexus solaire et tonifie le pancréas et la thyroïde**. le bas du dos doit impérativement rester collé au sol même si on arrive pas à mettre les jambes d'équerre (sinon il y a risque de douleurs lombaires).



Lorsque vous avez terminé, levez-vous, rapprochez vos pieds et mettez vos mains sur vos hanches. Pratiquez 3 [respirations abdominales](#).

## Troisième rite



Mettez-vous à genoux, en plaçant les mains à l'arrière des cuisses. Inclinez la tête et le coup en avant, de sorte que le menton s'appuie sur la poitrine. Vos orteils prenants appuient sur le sol.

En inspirant profondément, penchez la tête et arquez votre dos vers l'arrière le plus loin que cela vous soit confortable. Servez-vous de vos mains comme appuis lorsque vous vous penchez vers l'arrière.

En expirant, on revient vers l'avant à la position de départ et on recommence.

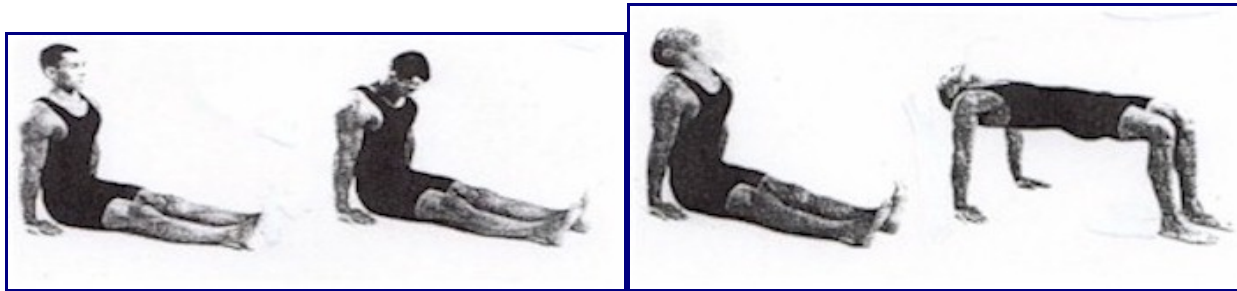
Augmenter le nombre de répétitions graduellement de 1 à 21.

Ce rite 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**.



Lorsque vous avez terminé, levez-vous, rapprochez vos pieds et mettez vos mains sur vos hanches. Pratiquez 3 [respirations abdominales](#).

## Quatrième rite



Assoyez-vous sur le sol avec les jambes droites devant vous et assurez-vous d'avoir un espace de 12 pouces entre vos pieds. Avec le dos bien droit, placez vos bras le long du corps en appuyant les mains sur le sol à la hauteur des hanches. Rentrez maintenant votre menton dans la poitrine.

Tout en inspirant, laissez descendre doucement votre tête vers l'arrière. En même temps, soulevez votre corps à l'horizontale en pliant les genoux et en ramenant la plante des pieds au sol. Les bras restent à la verticale tout le long.

En expirant, on revient à la position assise. On prend un instant pour se détendre et on recommence.

Augmenter le nombre de répétitions graduellement de 1 à 21.

Ce rite renforce **les épaules, le bas du dos et les fessiers, stimule les centres énergétiques de la racine et du nombril, tonifie le thymus, la thyroïde et les surrénales.**



Lorsque vous avez terminé, levez-vous, rapprochez vos pieds et mettez vos mains sur vos hanches. Pratiquez 3 [respirations abdominales](#).

## Cinquième rite



Pendant ce rite, vous serez supporté par vos paumes de mains et vos orteils appuyés sur le sol. Tout le long de ce rite, vos bras et jambes devraient rester tendus et le corps ne touche jamais le sol.

Placez vos mains sur le sol à une distance d'environ 50 centimètres. Tendez vos jambes vers l'arrière avec les pieds écartés d'environ 50 centimètres aussi. Arquez votre dos et envoyez votre tête le plus loin possible vers l'Arrière.

Tout en inspirant par le nez, levez vos hanches aussi hautes que possible en rentrant le menton dans la poitrine. On soulève les fesses pour que le corps forme un triangle avec le sol.

En expirant, on laisse le corps redescendre et revenir tranquillement à la position de départ. Arquez votre dos et envoyez votre tête le plus loin possible vers

l'arrière. On prend un instant pour se détendre et on recommence.

Augmenter le nombre de répétitions graduellement de 1 à 21.

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



Lorsque vous avez terminé, levez-vous, rapprochez vos pieds et mettez vos mains sur vos hanches. Pratiquez 3 [respirations abdominales](#).

## Relaxation

Une fois que vous avez terminé les cinq Tibétains, allongez-vous sur le dos et prenez quelques minutes pour vous détendre. Permettez à votre respiration de redevenir à la normale. Si vous le voulez, pratiquez [la méditation Vipassana](#).