

Réveiller l'élan vital : Les 5 tibétains

Ces cinq rites proviennent des monastères retirés de l'Himalaya. Ils ont été gardés secrets jusque dans les années 30 et mis à la connaissance du monde occidental par Peter Kelder dans son ouvrage « Les Cinq Tibétains ».

Dans cet ouvrage, l'auteur nous donne une grande variété de bienfaits potentiels due à la pratique des cinq Tibétains.

Voici une liste des bienfaits extraite de son livre:

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

Il ne s'agit pas d'en faire une panacée universelle, mais il faut bien reconnaître que la pratique des cinq Tibétains assure une meilleure distribution de l'énergie pranique (prana, ou chi, ki, ou force vitale, mana) dans tous les différents systèmes du corps.

Très faciles à pratiquer, ils vous donneront un regain d'énergie appréciable!

Et si vous avez des enfants, faites-les en famille.

PRATIQUE

Pratiquez ces cinq rites dans l'ordre indiqué car ils se complètent et forment un tout.

Ils doivent être pratiqués le matin de préférence.

Entre chaque exercice, revenir à la position verticale, expirer 2 ou 3 fois vigoureusement, et enchaîner.

Avant chaque exercice prendre conscience de nos pieds au sol et imaginez de belles et vigoureuses racines souples et longues partant de la plante de nos pieds et puisant l'énergie nourricière de la Terre Mère.

De même visualiser un fil de marionnettiste partant du haut de notre crâne et allant rejoindre, pour s'en nourrir, l'énergie du Ciel. Ainsi relié entre Terre et Ciel, mains sur les hanches, portons attention à notre souffle, et commençons:

Au début, il est préférable de faire ces rites trois fois chacun durant la première semaine, puis cinq fois durant la deuxième et ainsi de suite durant les semaines suivantes, jusqu'à vingt et une 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.

Encore une dernière recommandation: soyez constants dans votre effort et ne manquez pas plus d'une fois par semaine votre séance d'exercices. Réservez-vous le temps nécessaire pour les pratiquer. Le temps investi en vaut largement la peine.

Je les ai personnellement baptisés de différents noms pour mieux retenir l'ordre :

1/ Le derviche. 2/ les abdos. 3/ le roseau. 4/ la table. 5/ la salutation au soleil



PREMIER RITE: « Le derviche »

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

Il s'agit, pour cela, de se tenir debout en tendant les bras horizontalement dans le prolongement des épaules, puis de tourner sur soi dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à avoir une sensation de léger vertige.

Au début, un adulte normal sera capable de tourner environ une demi-douzaine de fois avant de commencer à ressentir une sensation de vertige.

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

SECOND RITE : « Les abdo »

Dans ce rite, il s'agit simplement de s'allonger sur le dos.

Les mains sont placées de chaque côté du corps, paumes à plat contre le sol, chaque main étant légèrement tournée en direction de l'autre.

On soulève la tête et les jambes tendues jusqu'à la verticale. Si possible, on poursuit le mouvement en direction de la tête, toujours sans plier les genoux, puis on redescend lentement les jambes tendues et la tête vers le sol et l'on se détend quelques instants avant de recommencer.

Si vous ne pouvez pas (encore) lever facilement vos jambes, vous pouvez dans un premier temps soulever les cuisses avec les genoux pliés, ce qui peu à peu fortifiera vos jambes jusqu'à ce que vous puissiez les tendre à la verticale avec facilité.

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 (sinon il y a risque de douleurs lombaires).

TROISIÈME RITE : Le roseau

Le troisième rite doit être effectué directement après le deuxième. Il s'agit de se mettre à genoux, les pieds repliés (seuls les orteils touchent le sol: orteils au « garde à vous »), en plaçant les mains à

l'arrière du haut des cuisses, puis d'incliner la tête aussi loin que possible en avant, de sorte que le menton touche la poitrine. On inspire profondément en se penchant le plus loin possible en arrière en levant la tête et en tirant le menton aussi loin que possible vers l'arrière. On se penche à nouveau vers l'avant tout en expirant et on recommence.

Je l'ai appelé « le roseau » car on doit sentir au bout d'un moment où l'on pratique cet exercice, une fluidité dans la colonne qui devrait ressembler à la souplesse du roseau.

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.

QUATRIÈME RITE: « la table »

Le quatrième exercice est, pour certains un peu plus difficile à exécuter, mais on y arrive toujours au bout d'un moment.

Il s'agit de s'asseoir au sol avec les jambes tendues, puis de placer les bras le long du corps en appuyant les mains sur le sol. Tout en inspirant, on lève le corps en pliant les genoux de sorte que les jambes et les bras soient à la verticale.

Le reste du corps, des genoux aux épaules, se trouvera à l'horizontale.

Il faut mettre le menton bien en contact avec la poitrine, puis, avant de lever le corps à l'horizontale, laisser tranquillement descendre la tête vers l'arrière aussi loin que possible. On revient ensuite à la position assise tout en expirant et on se relaxe quelques instants avant de répéter le rite.

Dans la position horizontale, chaque muscle du corps est contracté légèrement ce qui permet de stimuler les centres énergétiques.

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.

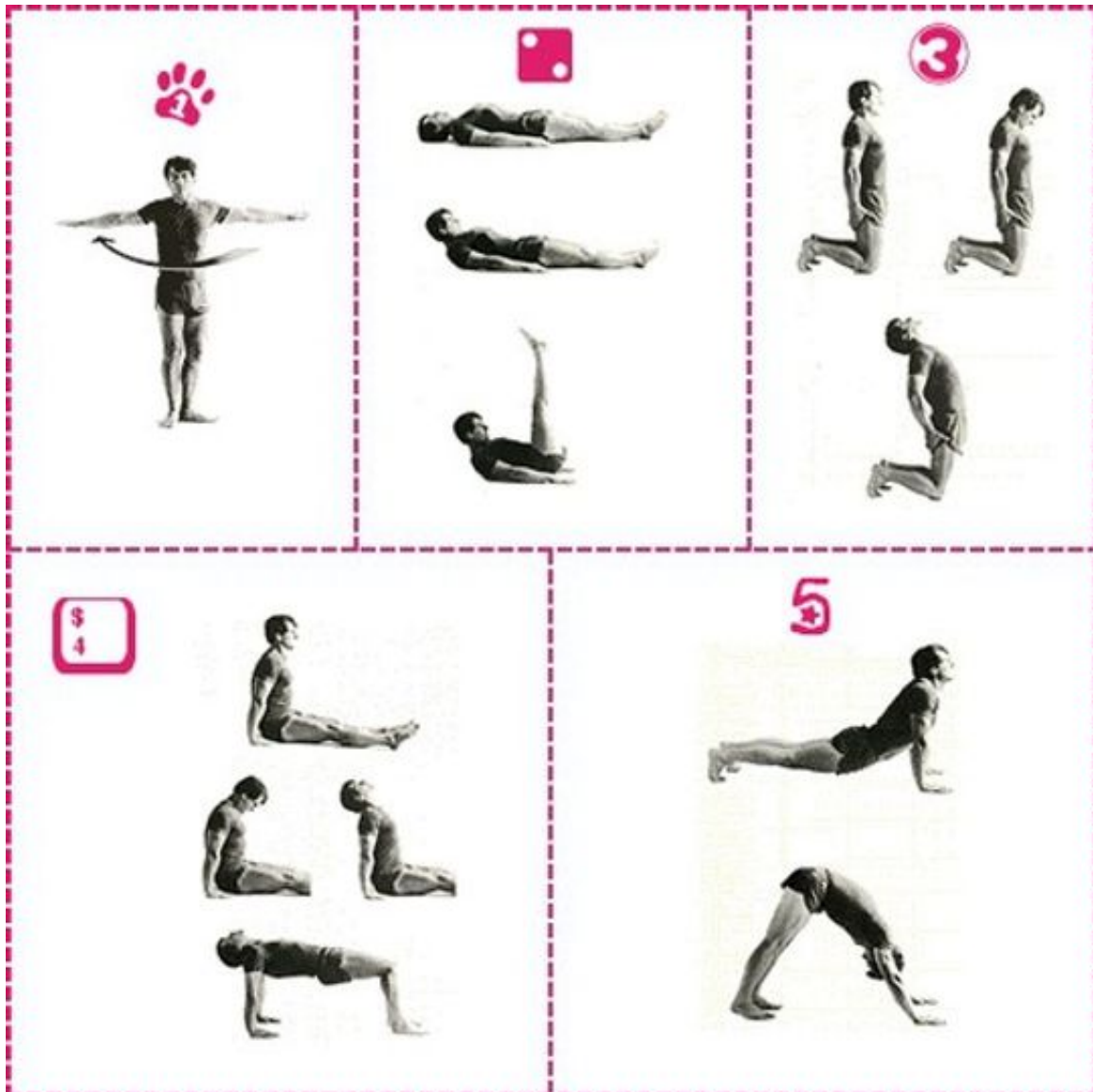
CINQUIÈME RITE: « Salutation au soleil »

La meilleure façon d'accomplir ce rite est de placer les mains sur le sol à une distance d'environ 60 cm, puis de tendre les jambes avec les pieds écartés également d'environ 60 cm, seuls les orteils touchent le sol, tête en arrière.

Tout en inspirant on lève les hanches aussi haut que possible en s'appuyant sur les orteils et sur les mains, le menton en contact avec la poitrine, puis tout en expirant on laisse le corps revenir tranquillement à la position de départ, en remontant la tête et en la poussant vers l'arrière aussi loin que possible.

Après quelques semaines, lorsque cet exercice est devenu facile à exécuter, on laissera le corps redescendre vers le bas sans toucher le sol. Ainsi, les muscles seront mis sous tension lorsque le corps est tendu vers le haut et, à nouveau, lorsqu'il est tendu vers le bas. En un peu plus d'une semaine, ce rite peut être pratiqué facilement par la plupart des gens.

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



RELAXATION FINALE:

Une fois que vous avez terminé les cinq Tibétains, asseyez-vous sur vos talons et prenez la position « de la prière Mahométane » : courber le dos pour aller toucher le sol avec votre front: bras tendus en avant , respirer lentement en étirant doucement vos bras, et relaxer tout votre dos.

Puis revenez tranquillement à votre position basale: vous vous sentirez en forme pour démarrer la journée!
Au plaisir de pratiquer ensemble lors de nos prochains ateliers.
Amicalement
Christine.

