

# Les rites des cinq tibétains

« Les cinq tibétains » sont des exercices accessibles à tous, qui auraient été développés et pratiqués par les moines tibétains dans les monastères des hauts plateaux himalayens, avant que leur pratique et leurs bienfaits, restés très longtemps secrets, soient publiés en 1939 dans « The eye of revelation » de Peter Kelder.

Cet enchaînement de 5 postures, active les 7 centres d'énergie appelés en yoga "Chakras", stimule et régule les glandes endocrines qui leur sont associées. Le 1<sup>er</sup> Chakra : les gonades (testicules / ovaires), le 2<sup>ème</sup> les surrénales, 3<sup>ème</sup> le pancréas, 4<sup>ème</sup> le thymus et le cœur, 5<sup>ème</sup> la thyroïde, 6<sup>ème</sup> l'hypophyse et le système nerveux et le 7<sup>ème</sup> l'épiphyse. Il renforce également, les muscles, les articulations et les tendons et travaille toute la chaîne musculaire, antérieure et postérieure.

## Premier rite tibétain : Derviche Tourneur



Il permet de réveiller toute l'énergie dans le corps. Debout, le regard loin devant, les bras en croix tendus, paume de main gauche vers la terre et la paume de main droite vers le ciel, on tourne sur soi-même de la gauche vers la droite, autour de la jambe droite. On prend un repère visuel pour rythmer sa respiration, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche et compter les tours.

Au début, vous ressentirez peut-être des vertiges et des nausées qui au fur et à mesure que vous pratiquerez vont disparaître. Pour les combattre et à la fin de l'exercice plantez bien vos pieds dans le sol, fléchissez légèrement les jambes, joignez vos mains en prière, levez les coudes pour ouvrir la cage thoracique et respirez profondément 5 fois en regardant le sol pour retrouver l'équilibre.



## Deuxième rite tibétain : Le Clic-Clac



Il stimule le plexus solaire et tonifie le pancréas et la thyroïde. Allongé sur le dos, les bras le long du corps, paumes de mains sur le sol, en inspirant on lève la tête, menton à la poitrine, puis on lève les jambes tendues à la verticale. En expirant, on redescend les jambes toujours tendues, le ventre rentré, une fois les jambes posées, on repose la tête au sol. On termine la série en joignant les mains en respirant 5 fois profondément.



## Troisième rite tibétain : l'arc

Il amène l'énergie du plexus solaire vers le cœur, tonifie le thymus et stimule la thyroïde. A genoux, les cuisses et le buste verticaux, les genoux écartés de la largeur du bassin, les orteils en extension, les mains posées sur les hanches. En inspirant on amène la tête vers l'arrière, rentrez le ventre, en poussant le bassin vers l'avant, étirez le buste, on ouvre la cage thoracique et on la pousse vers le ciel puis à l'expiration on incline la tête vers l'avant en ramenant le menton à la poitrine et en ramenant le buste droit. Le regard accompagne les mouvements de la tête. A la fin de la série on pose ses fesses sur les talons, allonge la pointe des pieds puis on joint les mains et respire 5 fois profondément.



## Quatrième rite tibétain : La table basse



Il stimule et tonifie le thymus, la thyroïde et les surrénales. Assis sur le tapis, les jambes tendues devant soi, les pieds écartés de la largeur du bassin, les bras le long du buste vertical, les mains en appui au sol au niveau des fesses. En inspirant on bascule progressivement la tête vers l'arrière en rapprochant le bassin des talons jusqu'à ce que les pieds soient à plat sur le sol puis on prolonge ce mouvement en levant le bassin pour mettre les cuisses et le buste à l'horizontale. En expirant on exécute le mouvement inverse pour revenir à la position initiale.



A la fin de la série, assis les genoux pliés, on joint les mains pour faire 5 respirations profondes.

## Cinquième rite tibétain : Le chien tête en bas et tête en haut



Il active tous les chakras et stimule les gonades. Face au sol en appuis sur les mains et la plante des pieds, les bras tendus les mains écartées de la largeur des épaules et les pieds à la largeur du bassin. En inspirant et en gardant ses appuis et les bras et jambes tendues, former un toit. On monte le bassin en hauteur jusqu'à poser (ou presque) les





talons au sol et mettre le menton à la poitrine puis en expirant redescendre le bassin en gardant les jambes et les bras tendus jusqu'à ce que les jambes soient à l'horizontale et le buste droit et accentuer le mouvement en mettant la tête en arrière. Le regard accompagne et amplifie le mouvement de la tête et donc du corps.

A la fin de la série on prend la posture de la feuille pliée... les fessiers sur les talons, le front au sol, les yeux fermés, la poitrine sur les genoux, les mains au sol le long du tibia les paumes vers le ciel les coudes écartés on respire normalement calmement on relâche toutes les tensions et on garde la posture pendant une minute.

Chaque posture, à l'idéal, s'exécute 21 fois. Il est conseillé de le faire le matin, dans l'ordre et de commencer progressivement par 3 fois, puis 7, puis 14 et enfin 21 fois. Les bienfaits de ces exercices au quotidien sont ressentis dès le premier mois de pratique régulière à condition bien entendu de rester à l'écoute de son corps et de ne pas forcer.

*Voilà une manière simple de garder la forme chaque jour et, quoi qu'il en soit, prenez soin de vous et bons exercices.*

*Odile Moreau  
Professeur de yoga FNEY  
Yoga Pour Tous*