

# Les Cinq Tibétains

*Ces exercices réactivent toute l'énergie du corps. Ils augmentent notre énergie vitale et régularisent son niveau sur tous les chakras ou centres énergétiques de notre corps.*

*Ces 5 exercices 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. Vous pouvez lire son ouvrage "Les Cinq Tibétains" paru aux Editions Vivez Soleil*

*Ce document est un condensé de l'essentiel pour pratiquer les exercices et en sentir les bienfaits au bout de quelques semaines.*

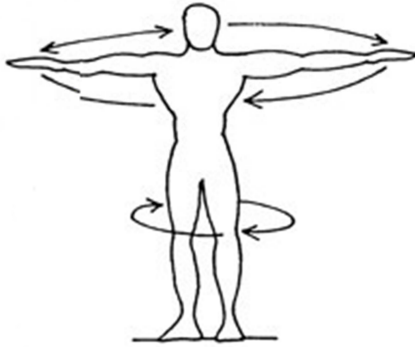
*Il faut les faire quelques minutes par jour, tous les jours. On peut pratiquer ces rites une fois par jour (matin ou soir) ou deux fois par jour (matin et soir).*

*Il est important d'enchaîner les exercices. Après chaque exercice, se lever et inspirer profondément 2 ou 3 fois.*

*Le travail se fait de façon progressive : faire au départ 3 fois chaque exercice, puis augmenter progressivement jusqu'à 21 fois par exercice.*



## Exercice 1



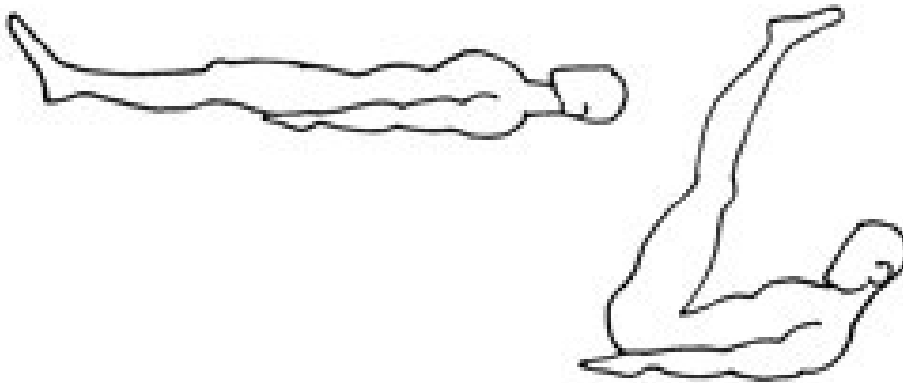
- *Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre*
- *Main gauche vers le ciel, main droite vers la terre.*
- *Le vertige indique le degré d'intoxication du corps.*

Au début, on peut tourner 6 fois avant de commencer à ressentir une sensation de vertige qui nous donne envie de nous asseoir, et c'est exactement ce qu'il faut faire après cet exercice.

*But : Relancer l'énergie dans les méridiens*



## Exercice 2

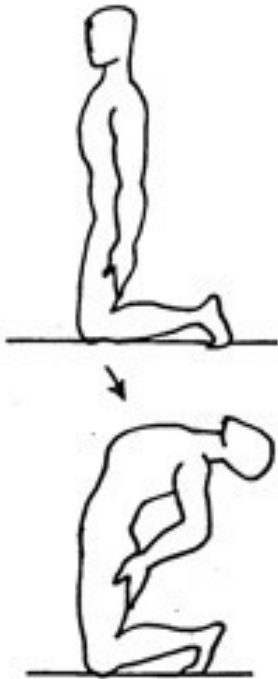


- Départ allongé sur le dos. Les bras le long du corps
- Soulevez simultanément tête et jambes (l'expiration se fait en montant les jambes). Bien rentrer la nuque
- Possibilité de plier les jambes en cas de difficultés ou de mal de dos

*But : Tonification des abdominaux et disparition de l'obésité abdominale*



### Exercice 3

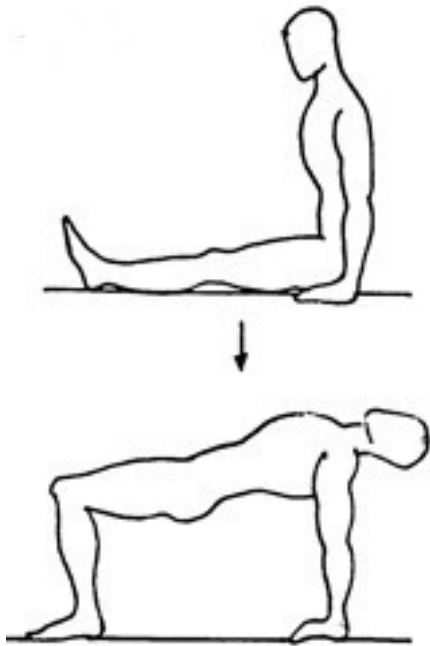


- *Départ à genoux, les bras plaqués le long des cuisses.*
- *A l'expiration, pencher en avant, le menton sur la poitrine.*
- *A l'inspiration, étirer le buste et la tête en arrière autant que possible.*

*But : Stimule les glandes thyroïdes, Rééquilibre le psychisme*



## Exercice 4



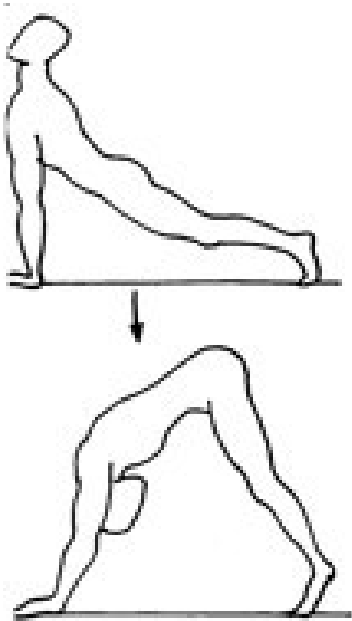
- *Départ assis, jambes allongées, les mains à plat sur le sol, pieds écartés de la largeur du bassin.*
- *A l'inspiration, soulever le bassin et plier les genoux à angle droit.*
- *Laisser aller la tête aussi loin que possible en arrière.*
- *A l'expiration, se rasseoir.*

*But : Stimule le bas-ventre, le cou, la medulla\* et les genoux*

*\*Le bulbe rachidien (ou medulla oblongata, moelle allongée dans la terminologie internationale ou myélocéphale) est la partie inférieure du tronc cérébral (la plus caudale) chez les vertébrés. Elle prolonge en haut la moelle épinière et se situe en avant du cervelet dans la fosse postérieure du crâne.*



## Exercice 5



- *Départ mains au sol, écartée de la largeur des épaules, et pointes des pieds au sol, écartés de la largeur du bassin, jambes tendues.*
- *A l'inspiration, soulever les hanches autant que possible en rentrent la tête entre les bras.*
- *A l'expiration, redescendre lentement en tirant la tête en arrière.*

*But : Revitalise et dynamise , favorise une bonne circulation énergétique*

*Document à partager sans modération*

