

LA PRATIQUE DES 5 TIBETAINS

« Pratique physique et respiratoire avec une action sur le système immunitaire, nerveux et endocrinien. Agissent sur le plan énergétique : le niveau de prana est augmenté par leur pratique régulière. Ils contribuent à conserver un corps souple et fort. » Michèle Lefèvre

La pratique des 5 tibétains donne des résultats par la répétition.

- Acceptez l'état dans lequel vous êtes pour commencer.
- Mettez toute votre conscience dans ce que vous faites (un mouvement effectué en conscience vaut mieux que 10 mouvements effectués machinalement),
- seule une pratique régulière garantit des résultats

1^{er} Tibétain :

Rechercher l'aplomb du corps le poids sur les talons. Venir placer les mains -du sommet de la tête vers le centre de la poitrine, avant de déployer les bras en ouverture latérale paumes vers le sol. Le mouvement part des épaules (les coudes peuvent être légèrement pliés). Pratiquer dans le sens des aiguilles d'une montre en tournant sur vous-même. Terminer en venant abaisser les mains au centre de la poitrine.

Ce premier tibétain réveille l'énergie dans tout le corps, améliore l'équilibre, évacue l'énergie négative et donne une force vitale plus forte et mieux dirigée.



2nd Tibétain :

ATT aux crunch ! Ne pas raccourcir la zone pubis-nombriil. Cette posture nécessite d'avoir une bonne tonicité dans les jambes. Vous êtes allongé au sol, **inspirez puis expirez** et en fin d'expire remontez la tête et ensuite remontez les jambes à la verticale. **En suspension poumons vides** descendez les jambes puis la tête au sol et ensuite vous **inspirez** lorsque vous êtes allongé au sol, avant de poursuivre le cycle.

Ce second tibétain renforce les abdominaux et le cou, il stimule le chakra du plexus solaire et tonifie pancréas et thyroïde ;



3^{ème} Tibétain :

Redressé sur les genoux, les orteils repliés vous **expirez** en inclinant la tête complètement en avant (contact menton/poitrine) nuque étirée et périnée tonique. **Inspirez**, faites une extension de toute la face avant du corps, la région thoracique est ainsi toute ouverte.

Ce tibétain redonne confiance par l'ouverture de toute la face avant du corps et libère le rachis.



4^{ème} Tibétain :

Assis au sol jambes tendues à l'avant dans la posture du bâton (dandâsana), fessier en recul, pieds espacés de la largeur du bassin. Les mains, en bon appui au sol, posées de chaque côté du bassin. **Inspirez** pliez les jambes et soulevez le bassin pour que le tronc et les cuisses forment une ligne horizontale, bras et jambes en verticalité. **Expirez** : et revenez dans la posture du bâton, bassin bien positionné entre les mains, menton en contact avec sternum. **Jambes et bras « manipulent » le rachis – la tête se place en dernier.**

Ce tibétain renforce les épaules, poignets et bas du dos et tonifie la thyroïde, le thymus et les surrénales.



5^{ème} Tibétain :

Venir vous placer à quatre pattes, pieds écarts de la largeur du bassin, mains écartées de la largeur des épaules Placer les bras en premier, bien ouvrir le dessous des bras pour monter le bassin. Descendre les talons (pas forcément jusqu'au sol, sentez que vous êtes tirés en arrière par les jambes et fléchir les genoux avant de les déplier) en **expirant** dans la posture du chien tête en bas.

Puis **inspirez** : descendez le bassin, et redressez le haut du corps dans une belle **ondulation du dos**, dans la posture du chien tête en haut.

Ce cinquième tibétain renforce les épaules, étire le dos, ouvre toute la face avant du corps et accélère tous les centres d'énergie, tonifie le thymus, la thyroïde et les surrénales.



✚ Pour finir, à l'issue de ce 5^{ème} tibétain, venir vous installer dans la posture de l'offrande de fleurs



Suggestion de pratique :

1^{ère} semaine : pratiquer chaque tibétain X 3

2^{ème} semaine : pratiquer chaque tibétain X 5

3^{ème} semaine et suivantes : continuer à faire progresser le nombre de fois...

jusqu'à 21 selon vos possibilités !