

# Les Cinq tibétains

- Cette pratique peut se faire matin et soir (sauf les premières semaines, vu la relance énergétique qu'elle procure).
- Chaque mouvement, à partir du second, est à faire le même nombre de fois (3, 5, 7, 12, 21).
- Restez à l'aise dans l'exercice et augmentez progressivement la fréquence de chaque rite à chaque pratique.
- **Conscience du mouvement et de la respiration.** Le regard suit le mouvement ou vous pouvez décider de fermer les yeux pour être plus connecté à votre corps et vos ressentis (sauf pour le premier rite !).
- **Attention à vos lombaires !** Evitez de cambrer de façon excessive et contractez les abdominaux !

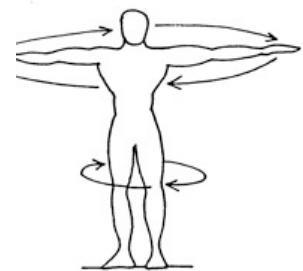
## Rite 1 : le derviche tourneur

*Augmenter la vitesse de l'énergie du corps.*

Bras horizontaux, tourner en restant bien autour d'un même axe (comme les derviches tourneurs) et essayer d'augmenter la vitesse du corps.

Tourner dans le sens horaire jusqu'à ce que la tête commence à tourner un peu, puis s'immobiliser sur l'axe.

Attention à ne pas tourner trop longtemps, pour éviter vertige ou malaise !



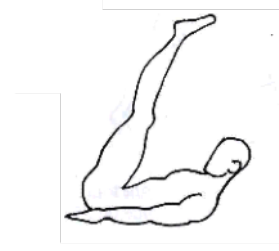
## Rite 2 : le clic-clac

*Stimuler les 7 chakras, renforcer le dos, les abdominaux, le psoas.*

Allongé au sol sur le dos, les bras le long du corps, paumes vers le sol.

A l'inspire : ramener le menton vers la poitrine, puis lever les jambes tendues, à la verticale. Les épaules et les bras restent détendus. Si difficultés à monter les jambes, plier les genoux.

A l'expire : abaisser les jambes. Une fois au sol, le corps est entièrement détendu avant d'entreprendre de remonter.



### Rite 3 : l'arc

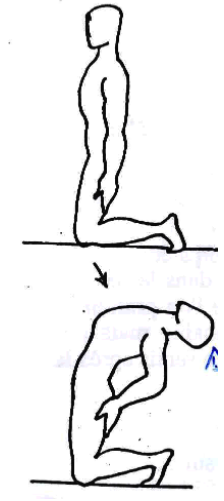
*Stimuler le chakra de la gorge, la glande thyroïde, réduire la fatigue physique.*

Sur les genoux, orteils en flexion, fesses relevées, dos droit, menton rentré sur la poitrine, bras collés le long des cuisses sous les fesses ou mains sur la taille.

Pencher la tête en avant, le menton vers la poitrine en expirant.

A l'inspire : pencher la tête en arrière et étirer le dos en arrière. C'est la tête qui entraîne le reste du corps. Poussez sur vos hanches pour accentuer la courbure de l'arc.

A l'expire : penchez la tête en avant, le menton vers la poitrine.



### Rite 4 : la table

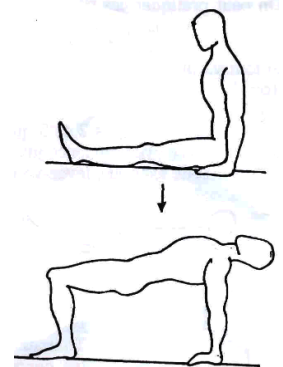
*Stimuler les chakras du centre, renforcer les épaules et assouplir les poignets.*

S'asseoir au sol, jambes allongées, dos vertical, bras tendus le long du corps, mains sur le sol.

A l'inspire : pencher la tête en arrière et soulever le corps pour amener le ventre à l'horizontale (dans le prolongement des cuisses), la tête regarde vers le ciel. La tête précède le mouvement du corps. Apnée poumons pleins et contraction de tout le corps y compris visage et yeux, pour stimuler tout le système neuromusculaire.

Maintenir la posture quelques secondes puis revenir au sol en expirant.

A l'expire : revenir au sol dans la position initiale.



### Rite 5 : la montagne

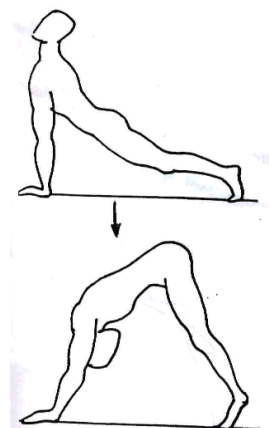
*Etirer toute la chaîne musculaire antérieure et postérieure.*

Position de départ : comme pour faire des pompes, coudes relevés en appui sur les mains et sur les orteils en flexion. Les jambes sont écartées de la largeur du bassin.

A l'inspire : soulevez le bassin en gardant le dos plat ou en position d'arc si possible (si pas de problème de dos), orteils pliés vers l'intérieur. Tête en arrière.

A l'expire : sans déplacer ni les mains, ni les pieds, pliez la taille pour ramener le corps en position de V inversé. Ramenez le menton vers la poitrine, en appui sur les bras tendus et les orteils toujours en flexion.

Pendant ce rite, jambes et bras restent tendus.



**Si vous ne parvenez pas à effectuer correctement ces exercices, persévérez !**

Vous verrez que petit à petit votre corps va se libérer ☺