



Vous recr

Esprit Spiritualité Métaphysiques

Découvrez de
nouvelles
façons de faire
évoluer votre
conscience &
votre esprit

[Accueil](#) » [Bien-être](#) » [5 rites tibétains à faire tous les jours pour rester jeune & énergétique](#)

5 rites tibétains à faire tous les jours pour rester jeune & énergétique

[Haut](#) ↑

Annonce



Ces exercices ont été gardés secrets pendant plus de 2000 ans, réservés uniquement aux disciples spirituels.

Désormais disponibles pour tous ceux qui souhaitent les apprendre, de nombreuses personnes affirment que ces 5 rites tibétains offrent des propriétés anti-vieillessement et une clarté d'esprit. Ils ont été présentés au monde occidental par Peter Kelder.

Selon les principes de cet exercice, le corps possède 7 centres énergétiques qui correspondent à 7 glandes endocrines. Les hormones sécrétées par ces glandes règlent toutes nos fonctions corporelles. Quand nous avons des problèmes de santé, ceux-ci sont dus à des perturbations psychiques, car la

Haut ↑

conscience ou énergie psychique est en mouvement perpétuel. Ce mouvement de vie perturbe et oblige les centres énergétiques inférieurs à se rééquilibrer. C'est pour cela que le niveau d'énergie des centres énergétiques diminue.

Annonce

On connaît de nos jours l'importance des hormones dans le processus de vieillissement. Il est apparu que la glande pituitaire ou hypophyse commence à produire une « hormone de la mort » au début de la puberté. Cette hormone diminue apparemment la capacité de nos cellules quand nous n'entendons pas l'appel de notre Conscience intérieure à vivre de façon plus saine et plus orientée vers ce qui nous est essentiel et profite au bien commun.

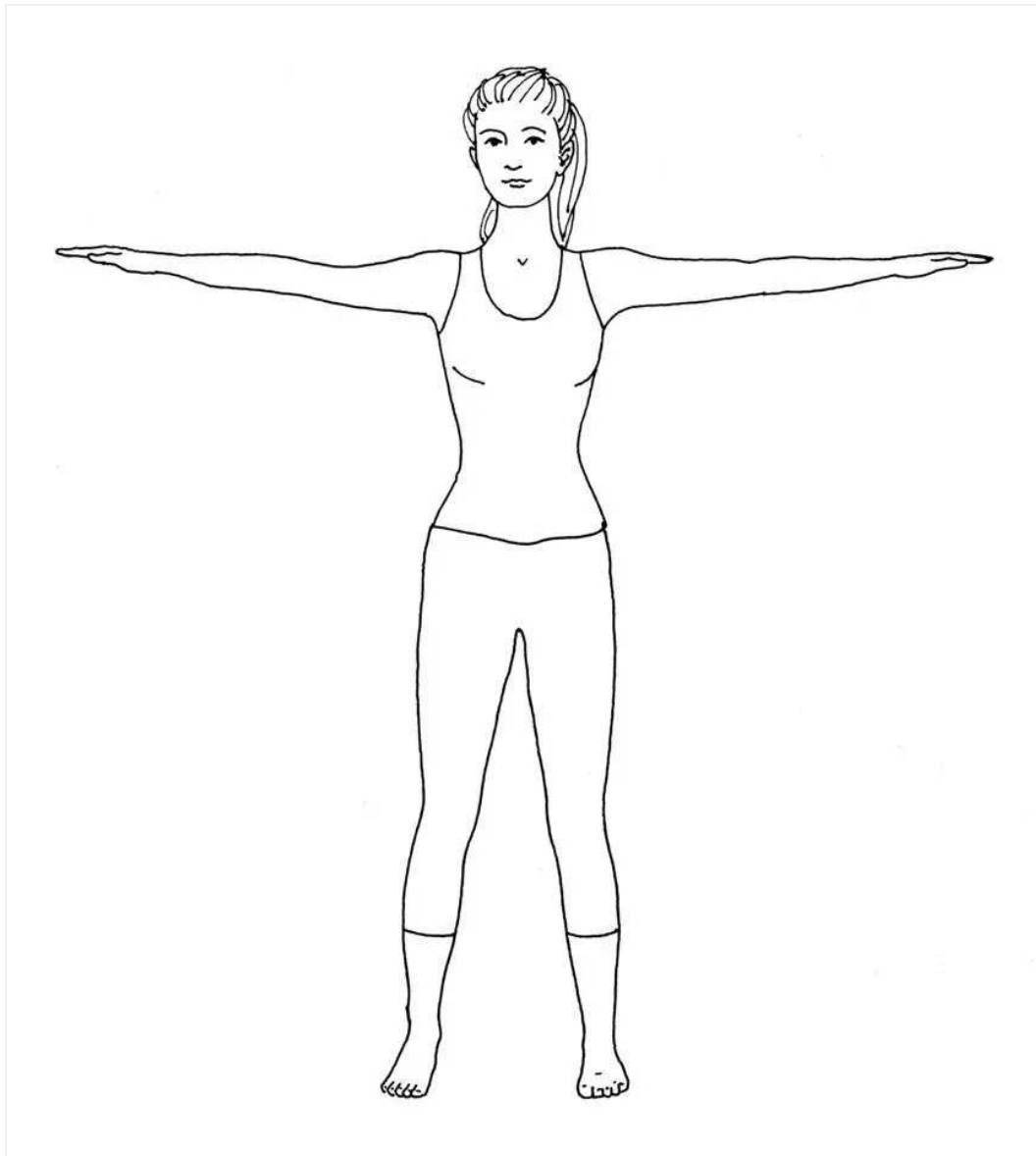
On dit que ces rites tibétains :

- Ralentissent le processus de vieillissement
- Donnent un regain d'énergie vitale
- Créent une clarté d'esprit et aident à la concentration
- Améliorent la fonction immunitaire, la digestion et la circulation sanguine
- Tonifient et renforcent tout le corps
- Créent un sentiment de paix et diminuent le stress

Je vous conseille de faire ces rites tibétains le matin plutôt que le soir, étant donné qu'ils donnent un regain d'énergie vitale.

Rappelez-vous : Consultez un médecin avant de commencer n'importe quel nouveau régime, surtout pour ceux qui ont des problèmes de dos, de cou et de colonne vertébrale. Allez-y toujours doucement et ne faites que les rites tibétains que vous vous sentez capable de faire. Si l'un des exercices est trop difficile, passez au suivant, ou essayez une version modifiée.

Haut ↑ **Rite 1**



Debout, les bras étendus à l'horizontale, paumes vers le bas. Bras bien alignés avec vos épaules. Vos pieds devraient être la largeur des hanches. Étirez la tête vers le haut. Fixez un point en face de vous afin de pouvoir compter vos rotations. Faites des rotations dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que vous soyez un peu étourdi. Augmentez graduellement le nombre de tours de 2 à 21.

Annonce

Respiration: Inspirez et expirez profondément pendant vos rotations.

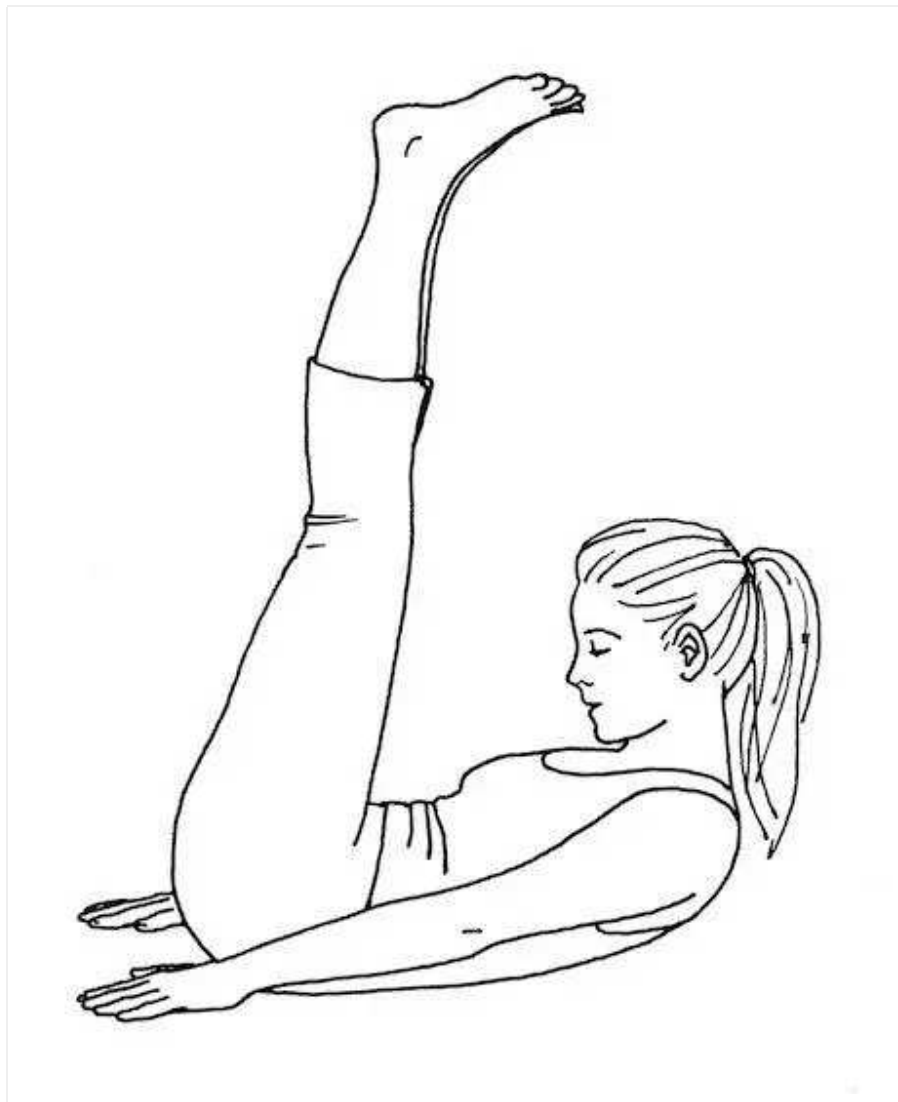
Astuce: Si vous vous sentez trop étourdi, croisez vos deux mains devant

Haut ↑

votre cœur et regardez vos pouces. Mettez également une chaise à proximité de façon à vous y appuyer si vous vous sentez proche de la chute.

Bienfaits: Cet exercice augmente la vitesse de l'énergie du corps, améliore l'équilibre et évacue l'énergie négative.

Rite 2



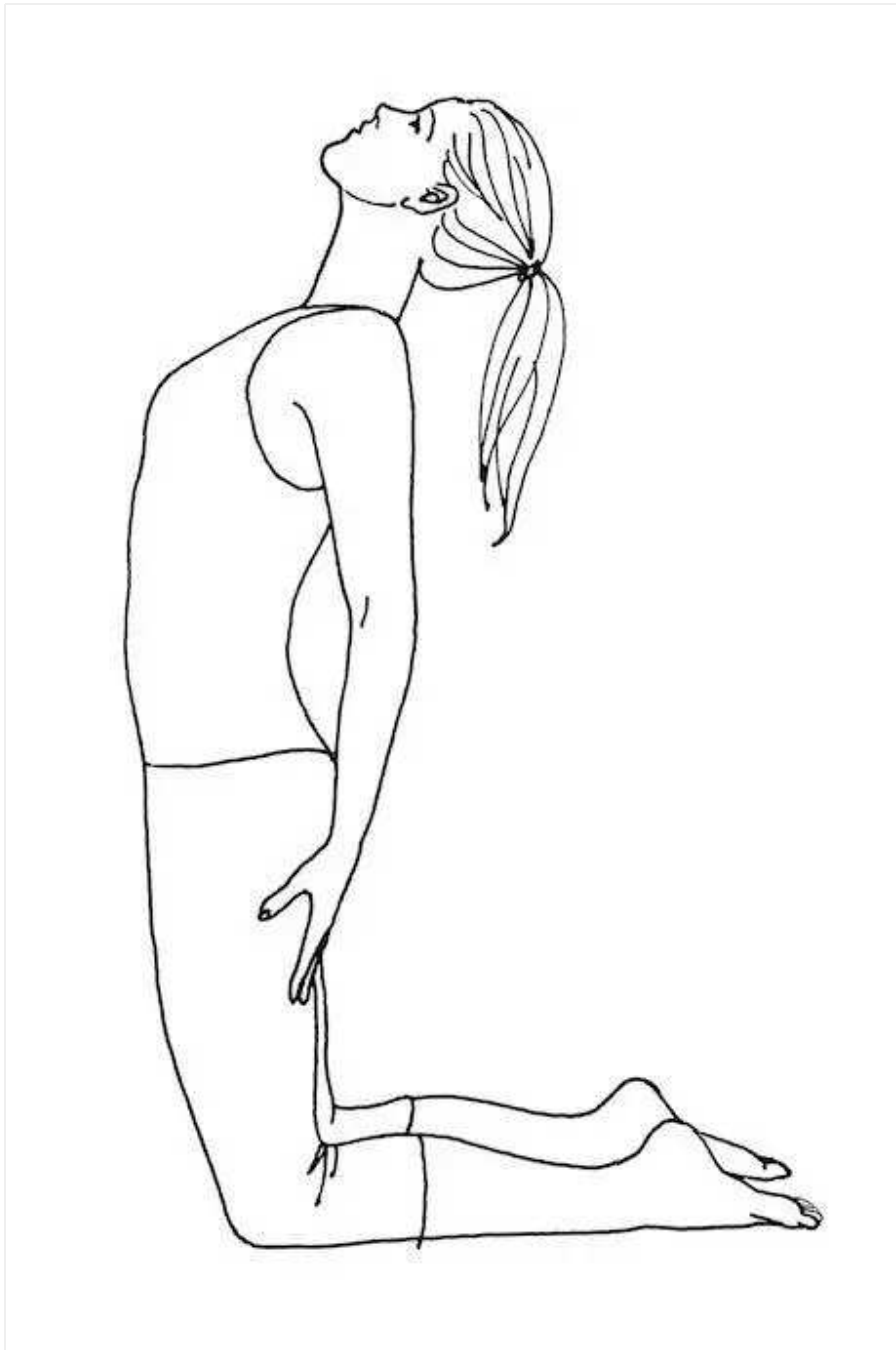
Allongez vous sur le sol, les bras le long du corps et les paumes de vos mains contre le sol. Si vous avez des problèmes au niveau des lombaires, placez vos mains sous votre sacrum. Quand vous inspirez, levez la tête en rentrant le menton sur la poitrine. En même temps, levez vos jambes tendues, en position verticale. Si possible, descendez les jambes vers la tête, le plus bas possible. Puis, expirez lentement, en redescendant les jambes et la tête jusqu'au sol, en gardant les jambes tendues et les pieds

Haut ↑ oints.

Respiration: Inspirez lentement en levant la tête et les jambes, expirez en les baissant.

Bienfaits: Cet exercice renforce les abdominaux et le cou, stimule le centre énergétique du plexus solaire et tonifie le pancréas et la thyroïde.

Rite 3



Haut ↑ Placez-vous à genoux sur le sol, le dessus des pieds bien à plat, ou les

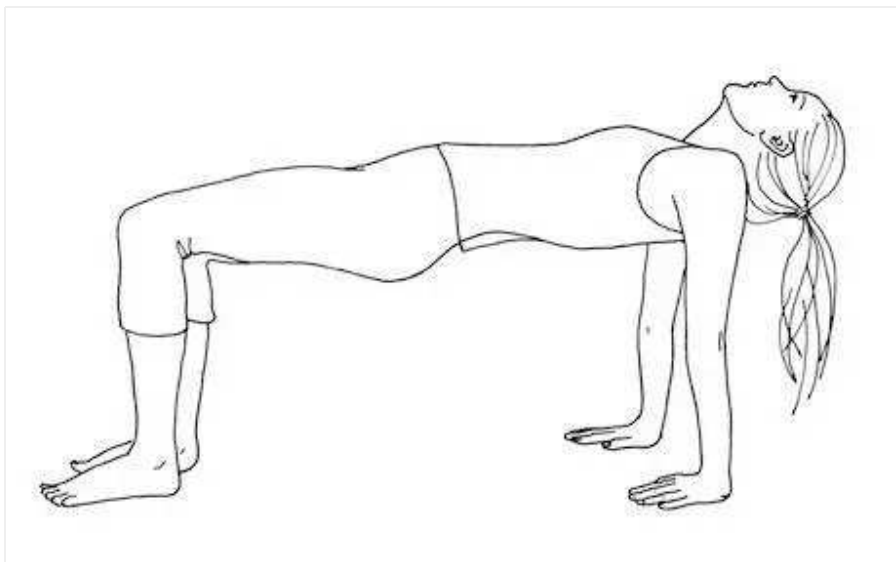
orteils repliés s'ils ne sont pas fragiles. Placez les mains derrière les muscles de vos cuisses en descendant le haut de votre corps en arrière. Tirez la tête en arrière comme si vous dessiniez une ligne sur le plafond avec votre nez. Puis revenez lentement à la position verticale et répétez.

Annonce

Respiration: Inspirez en vous étirant vers l'arrière et expirez en revenant à la verticale.

Bienfaits: Cet exercice 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.

Rite 4



Asseyez-vous par terre, les jambes tendues devant vous et les pieds écartés d'environ 30 cm. Placez les paumes des mains sur le sol à côté de vos hanches. Baissez doucement la tête en arrière, levez le corps en vous appuyant sur les mains pour que vos genoux fléchissent et vos bras se tendent. Vous êtes pratiquement en position de table. Doucement revenez à votre position assise. Reposez-vous quelques secondes avant de répéter l'exercice.

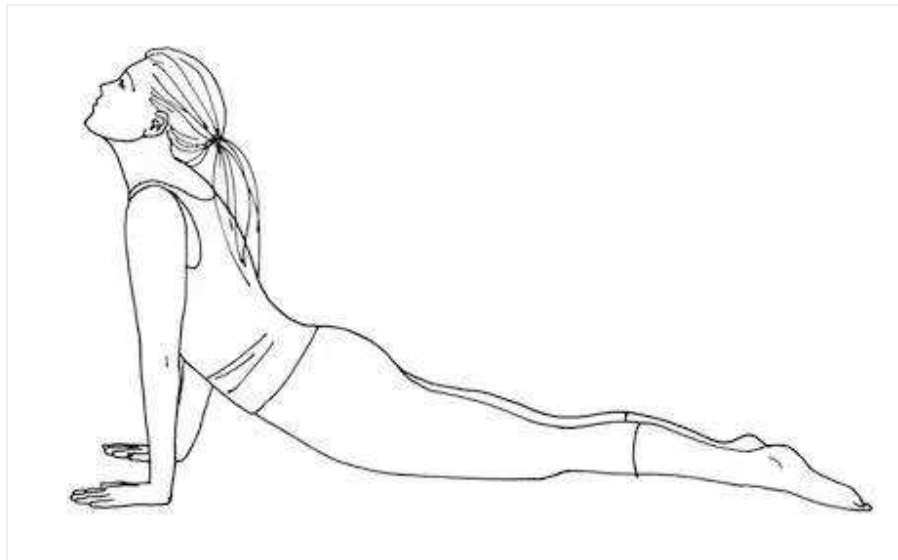
Haut ↑

Respiration: Inspirez en vous élevant dans la posture, retenez votre souffle

quand vous tendez vos muscles, et expirez pleinement en revenant à la position de départ.

Bienfaits: Cet exercice renforce les épaules, le bas du dos et les fessiers, stimule les centres énergétiques du nombril, tonifie le thymus, la thyroïde et les surrénales.

Rite 5



Annonce

Allongez-vous sur le ventre les paumes sur le sol à la hauteur de la poitrine. Redressez le buste en vous appuyant sur les mains – étirez les épaules vers l'arrière – bras tendus, soulevez les hanches, la colonne vertébrale est cambrée – regardez droit devant vous, ou si vous êtes un peu plus souple, tirez doucement votre tête en arrière, et regardez au plafond. Puis, inversez la position, en V inversé : les hanches en haut, la tête en bas.

Respiration: Inspirez quand vous prenez la posture en V inversé – Expirez quand vous redescendez et cambrez la colonne vertébrale.

Bienfaits: Renforce les épaules, étire l'arrière des jambes, accélère tous les vortex d'énergie, tonifie le thymus, la thyroïde et les surrénales.

Haut ↑ sources : soulspottv , wikipédia



Claire C.

À propos de l'auteure: J'ai toujours été passionnée par tout ce qui avait trait à la spiritualité et son influence sur nous tant sur le plan psychologique que spirituel. Depuis que j'ai intégré l'équipe d'ESM en 2013, je mets au service toutes mes connaissances pour aider au mieux les gens qui en ont besoin et qui cherchent des réponses à leurs nombreuses questions. J'espère pouvoir y contribuer un peu chaque jour.

09/10/2015

Bien-être

[Article précédent](#)

[Nouvel article](#)

18 Commentaires

[AJOUTER LE VOTRE](#)



***ANDRE PROSPER**

09/11/2015 at 16 h 13 min

Interessant a faire.merci pr la recette



SOMMET nathalie

09/14/2015 at 14 h 21 min

Ces exercices sont extraordinaires. Cela fait plus d'un an que je les pratique tout les matins, je suis en pleine forme, plus tonique et mon niveau énergétique est bien plus élevé.

Haut ↑

Ils ne sont pas très difficiles à faire et cela ne prend pas de temps alors aucunes excuses!!!! Essayez et vous les adopterez en un rien de temps.

◀ **sylvie MA**

09/15/2015 at 22 h 26 min

Combien de fois faut il les faire, ce n'est pas tjs indiqué ?

◀ **Guss**

12/06/2016 at 6 h 19 min

Il faut commencer doucement : 3 fois chaque exercice durant 5 jours puis augmenter de 2 tous les 3 jours avec un maximum de 21.

◀ **jlc.**

09/22/2015 at 6 h 23 min

Une question concernant le RITE 1: S'adit il de faire un tour complet de 360° ou bien d'une rotation des bras,épaules ,buste et bassin alors que les pieds ne bougent pas ? Dans le commentaire l'explication n'est pas, à mon sens, très claire. Toutefois il doit s'agir de Tour complet car après trois tours complet j'ai la tête qui tourne.
Merci de me répondre,
jlc.

◀ **Claire C.**

09/22/2015 at 9 h 23 min

Bonjour, oui c'est trois tours complet 360°.

Haut ↑

◀ **jlc.**

09/23/2015 at 9 h 25 min

Bonjour Claire, me voila renseigné, merci, mais dès le deuxième tour j'ai la tête qui tourne. Est-ce normal ?

◀ **Mimi**

10/30/2015 at 18 h 18 min

C'est normal mais après l'habitude ça tourne moins!

◀ **Christine**

03/28/2019 at 21 h 46 min

Pour le rite 1, c'est le tour complet de la tete ou des bras ? Merci

◀ **boran**

10/08/2015 at 4 h 08 min

méfiez vous des conseils soit disant benefique mais qui pourrait vous apportez plus de mal que de bien , ceci est mon opinion.

◀ **Mimi**

10/30/2015 at 18 h 17 min

Je les pratique depuis un an et je peux dire que je me sens mieux! J'étais une joggeuse acharnée mais là je ne

Haut ↑

ressens plus le besoin de courir! Les rites mes suffisent!
Mais je fais 21 fois chaque rite!

◀ **Baroudi Marie-Odile**

02/05/2016 at 23 h 06 min

Je trouve les dessins bien faits et justes anatomiquement
Mais les explications sont moins précises et le rythme
respiratoire me semble parfois inversé sauf si il y a une
raison de cela ?
Maintenant je vais expérimenter comme je le sens et vous
en donnerais des nouvelles .

◀ **myriam cloutier**

02/21/2017 at 13 h 02 min

J'aimerais avoir une photo démontrant le v inversé au rite
5....car je ne comprends pas très bien la façon de faire
merci.

◀ **GRETEAU CHRISTELLE**

03/22/2017 at 11 h 50 min

Bonjour Myriam Cloutier,

pour le rite 5, c'est la photo du haut (les fesses en l'air !!

😊) si ça peut vous aider !! 😊

Bonne journée à vous,

Christelle

◀ **MaBri**

04/07/2017 at 5 h 54 min

Haut ↑

pour le rite 1 je ne suis pas sûre d'avoir tout compris... ce sont les bras qui font des tours sur eux-mêmes ou le buste que l'on tourne?

merci

MaBri

04/07/2017 at 6 h 06 min

en fait ça va en le faisant j'ai compris !! pour le 5 ça ressemble à la salutation au soleil ou qqchse comme ça.. ça fait du bien en tous cas, je viens d'en faire une série de 5 chacune.

je pense que je recommencerai !

merci

Anna

04/10/2017 at 20 h 48 min

Pour ceux qui veulent voir, il y a des vidéos sur YouTube qui montrent exactement ce qu'il faut faire

toutakam

04/14/2017 at 8 h 22 min

Ils existent plusieurs mouvements tibétains pour rajeunir et garder sa jeunesse. Samael Aun Weor est celui qui a synthétisé ces 5 exercices qui sont pratiqués dans notre école gnostique, le MGI (mouvement gnostique international).

Ce que je peux dire de ces exercices, ça marche parce que j'en vis l'expérience.

Haut ↑