

Le Secret des 5 Tibétains, 5 exercices de Santé pour prendre soin du Temple de votre corps

Yoga & exercices de Santé

de Stéphane | 27 mars 2013

Aimer, c'est aussi prendre soin de soi, de sa santé, de son corps. **Non pas d'une manière narcissique et égoïste**, mais pour honorer la Vie qui est présente dans ce corps. Ce corps qui est le Temple que nous utilisons pour tenter d'aller vers la manifestation de plus en plus entière de l'être merveilleux que nous sommes.

Pour cela, il existe certains exercices efficaces que nous pouvons utiliser au quotidien. Parmi eux, il y a cette séquence de 5 exercices qui sont appelés les **5 Tibétains**.



Les 5 merveilleux exercices Tibétains

Les **5 Tibétains** sont des exercices de Yoga qui proviendraient d'un monastère situé dans l'Himalaya.

D'après l'histoire racontée dans le livre de Peter Kelder, c'est le Colonel Bradford qui aurait ramené ces 5 exercices suite à un voyage en Inde et dans les Himalayas.

Lorsqu'il a vu la forme et la santé florissante des moines qui pratiquaient ces 5 exercices chaque jour, il s'est initié, auprès d'eux, à leur pratique pendant plus de 2 années.

L'histoire a leur sujet raconte que les moines utilisaient ces exercices comme Fontaine de Jouvence.

Pour ma part, j'ai appris ces merveilleux exercices lors d'une de mes initiations de Reiki en 1998.

Depuis, ils m'accompagnent avec bonheur sur le chemin de ma vie.

Le Secret des 5 Tibétains

Les 5 exercices de cette série que l'on nomme les **5 Tibétains** ont une action bénéfique sur les muscles, les nerfs, les tendons, la colonne vertébrale... mais aussi et surtout sur l'activation des centres énergétiques du corps humain (les Chakras) et les plexus nerveux et glandulaires qui y sont associés.

Ils renforcent également le système immunitaire.

Cette pratique permet aussi un rajeunissement de l'organisme. Cet effet provient en bonne partie de la stimulation de la glande thyroïde dans 4 des 5 exercices.

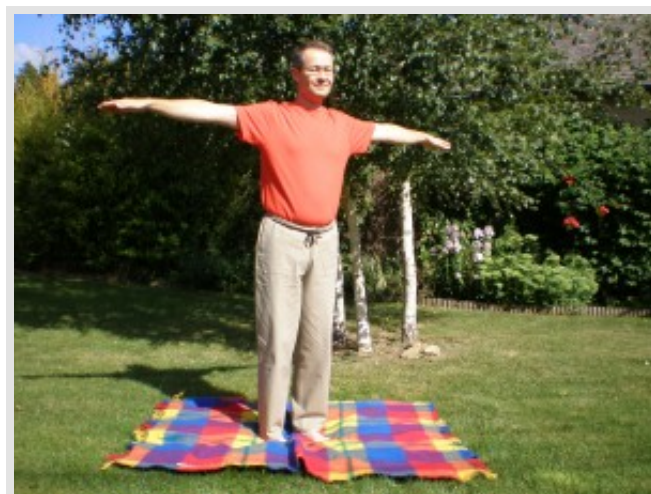
Mais bien évidemment, ***pour pouvoir bénéficier pleinement des effets merveilleux de cette série d'exercices, il faut la mettre en pratique régulièrement.***

Le gros avantage des **5 Tibétains**, c'est qu'ils sont simples à pratiquer, que l'on peut les faire dans 2 m² et que le temps qu'ils demandent reste accessible à tous, même dans notre société moderne (entre 10 et 20 minutes).

Comparativement à cela, les effets bénéfiques sont tellement disproportionnés que cela vaut vraiment la peine de les intégrer à votre routine quotidienne.

Si vous faites régulièrement ces exercices, vous vous sentirez rapidement plus fort, plus sur de vous, avec plus de vitalité et d'énergie, une joie de vivre plus grande et une relation à la vie plus profonde.

1er Rite/exercice : La toupie ou le derviche-tourneur



La Toupie ou le Derviche-tourneur

Ce 1er exercice consiste à tourner dans le sens des aiguilles d'une montre avec les 2 bras écartés paume des mains vers le sol. Il permet d'accroître votre niveau d'énergie général et de détoxiner votre corps.

2ème Rite/exercice : Soulever les jambes



2ème exercice

Ce 2ème exercice renforce votre sangle abdominale et active vos centres énergétiques du bas du corps (principalement les 2 premiers chakras), assouplit votre colonne vertébrale vers l'avant et étire les chaînes musculaires de l'arrière de votre corps.

Le 3ème Rite/exercice : L'Arc



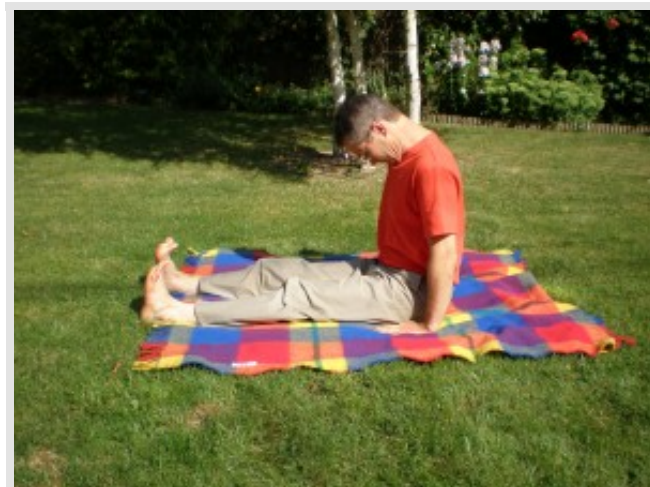


L'arc

Ce 3ème exercice assouplit votre colonne vertébrale (souplesse de la colonne vertébrale = jeunesse) vers l'arrière, ouvre et étire le devant du corps, stimule votre glande thyroïde et les centres énergétiques de votre ventre, de votre plexus solaire et de votre gorge.

Il permet de stimuler votre vitalité physique et d'activer la bonne humeur.

Le 4ème Rite/exercice : Dresser la table



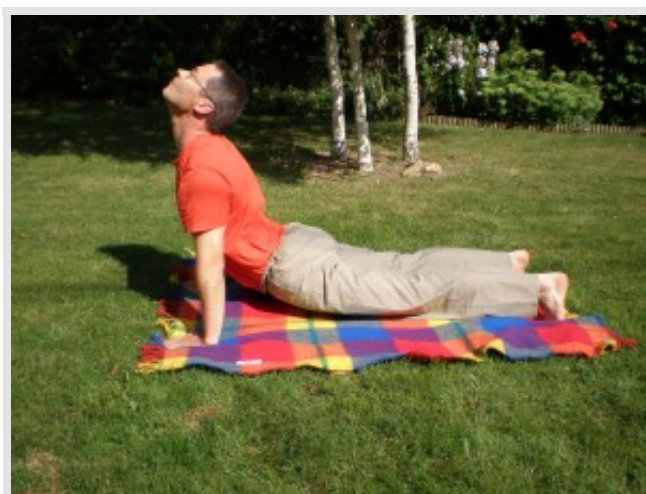
Dresser la table

Ce 4ème exercice active lui aussi votre thyroïde et développe la force dans votre ventre, celle qui procure plus d'assurance et de confiance. Il échauffe tout votre corps et active votre énergie vitale.

Le 5ème Rite/exercice : La Montagne et le Cobra



La Montagne



Le Cobra

Ce 5ème exercice active la circulation énergétique dans votre arbre de vie (votre colonne vertébrale) et votre 7ème centre énergétique. Il assouplit votre colonne vertébrale, étire les chaînes musculaires de l'arrière et de l'avant de votre corps, renforce le centre de votre ventre. Il revitalise au plus haut point votre corps et votre esprit.

Pour pratiquer les 5 Tibétains

Tous ces exercices sont à pratiquer 21 fois chacun en faisant une petite pause entre chaque exercice pour vous relaxer et faire 3 respirations profondes abdominales. Faites les **5 Tibétains** 1 à 2 fois par jour avec 1 jour de repos dans la semaine.

La plupart des personnes ne peuvent pas faire d'emblée les 21 répétitions. Voilà pourquoi il est sage que vous commenciez par faire 3 de chaque la 1ère semaine, 5 la 2ème semaine, 7 la 3ème semaine et d'augmenter ainsi jusqu'à atteindre les 21.

Mais ce programme n'est pas figé. Si vous avez besoin de rester plus longtemps à un palier, faites-le. *Ce qui est important, c'est d'être à l'écoute de vous-même pour faire ce qui est juste pour soi.*

Si vous souhaitez lire plus au sujet des **5 Tibétains** et de leurs effets merveilleux sur la santé, la vitalité et la joie de vivre, je vous invite à lire 2 livres que je possède moi-même et que je relis de temps en temps :

- > [Les secrets des 5 Tibétains : Dynamisme, santé, énergie et pouvoirs >> Cliquez-ici](#)
- > [Les 5 Tibétains, secrets de jeunesse et de vitalité >> Cliquez-là](#)

Avec Amour,

Crédit Photo - Stéphane Talbot