

Pratique des cinq tibétains

Les cinq exercices se réalisent tous ensemble à jeun, pieds nus, idéalement le matin. En effet la pratique des 5tibs le soir peut perturber le sommeil.

Lorsqu'on débute dans cette pratique, on réalise d'abord 3 fois chaque exercice (sauf le premier).

Après une semaine ou plus (dès qu'on se sent prêt) on passe à 5, puis 7, puis 9 et ce jusqu'à 21 fois.

Note : je n'ai pas de réponse définitive concernant les bonnes pratiques respiratoires de ces exercices.

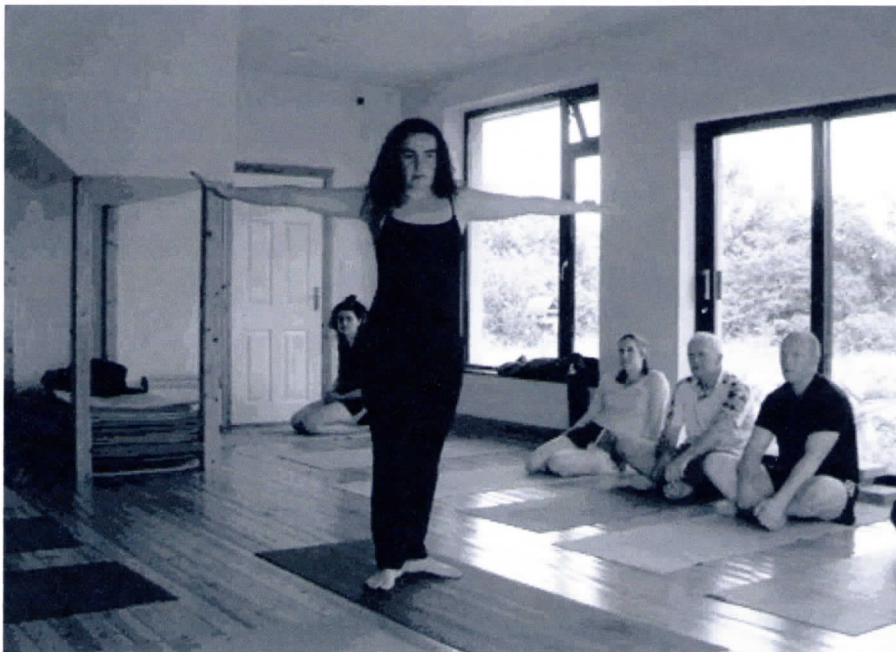
Premier rite : "le derviche tourneur" ou "la toupie" ou "le cercle"

On commence debout, face au lever du soleil (pour les exercices du matin), les bras tendus horizontalement. Personnellement je commence par m'étirer le plus possible en hauteur puis je ramène mes bras à l'horizontale.

Il faut ensuite tourner sur soi-même, dans le sens des aiguilles d'une montre (si elle se situe sur le sol).

On s'arrête quand on sent un léger vertige. **Plus ce vertige se produit tôt plus vous êtes "intoxiqué".**

On tourne idéalement 12 fois.



Ce rite améliore l'équilibre, évacue l'énergie négative et donne une force vitale plus forte et mieux dirigée.

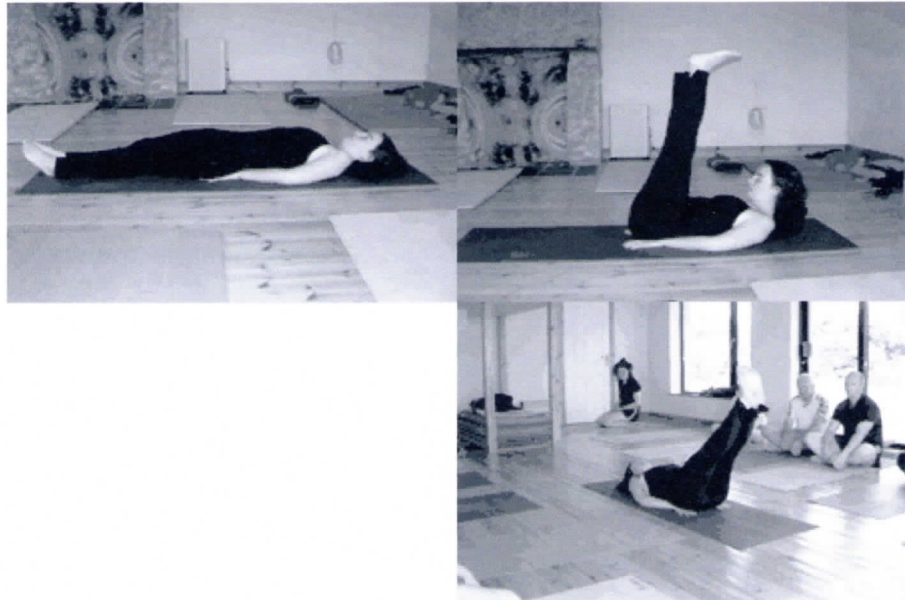
Deuxième rite : "les pieds au mur"

Allongé sur le dos, les mains placées, paume à plat, le long du corps.

On soulève les jambes à la verticale (du moins, le plus à la verticale possible 🤸) et on essaye de mettre le menton sur la poitrine en même temps.

Les personnes ayant des difficultés avec cet exercice peuvent monter les jambes fléchies.

On inspire pendant qu'on lève les jambes et on expire pendant qu'on les rabaisse

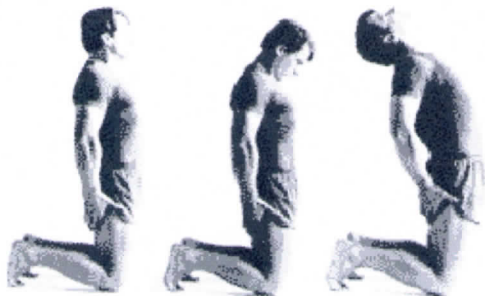


Ce rite renforce les abdominaux et le cou, stimule le chakra du plexus solaire et tonifie le pancréas et la thyroïde.

Troisième rite : "la demi-lune" ou "le chameau"

À genoux, les pieds repliés (seuls les orteils touchent le sol), les mains le long des cuisses, on incline la tête le plus loin possible en avant (essayez de poser votre menton sur votre poitrine) puis en arrière (en "tirant" le menton).

On inspire pendant qu'on se penche en arrière et on expire pendant qu'on revient en avant.



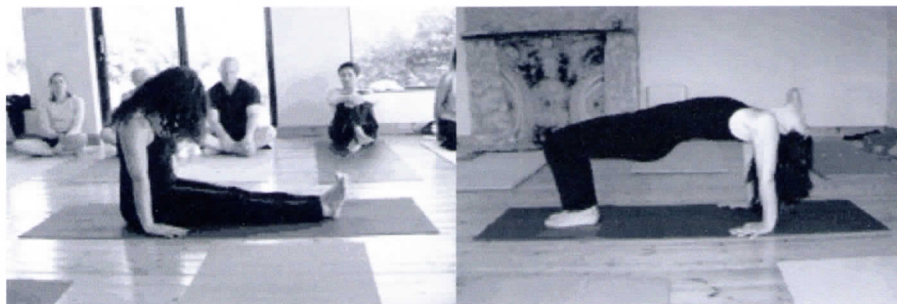
(c) Art Energy

Ce rite étire les fléchisseurs de hanches, les abdominaux et le cou, amène l'énergie du plexus solaire vers le coeur et tonifie le thymus, la thyroïde et les surrénales.

Quatrième rite : "le pont"

Assis, jambes tendues, mains posées à plat sur le sol au niveau des fesses, on s'arc-boute en laissant descendre la tête vers l'arrière et en pliant les genoux.

On inspire pendant qu'on soulève son corps loin du sol et on expire pendant qu'on revient à la position initiale



Ce rite renforce les épaules, le bas du dos et les fessiers, stimule les chakras de la racine et du nombril, tonifie le thymus et la thyroïde et les surrénales.

Cinquième rite : "le chien" ou "la montagne"

Mains à plat sur le sol, écartées de la largeur des épaules, jambes tendues, les pieds écartés de la même distance que les mains, seuls les orteils touchent le sol, la tête en direction du lever du soleil, on lève les hanches le plus haut possible en gardant les jambes tendues et en essayant de placer le menton sur la poitrine.

Puis on laisse le corps redescendre à la position de départ. On peut aussi faire l'inverse : commencer en "triangle" et descendre (c'est ce que je fais).

On inspire pendant qu'on envoie les fesses en arrière pour atteindre la position en triangle et on expire pendant qu'on revient à la position initiale.



Ce rite renforce les épaules et le centre, étire l'arrière des jambes, accélère tous les vortex d'énergie / chakras, tonifie le thymus et la thyroïde et les surrénales.

Énergie et chakras



(c) Musicinlove

- 1 - glandes génitales
- 2 – pancréas
- 3 – surrénale
- 4 – thymus
- 5 – thyroïde
- 6 - glande pinéale
- 7 - glande pituitaire

J'explique un peu ce qu'il y a derrière les « 5tibs ».

Ces derniers semblent être à la base de "l'éternelle jeunesse" des lamas tibétains qui le pratiquent.

L'explication est la suivante : le corps possède **7 centres d'énergie appelés chakras, correspondant à 7 glandes endocrines** (qui sécrètent les hormones régulant tout dans notre organisme).

Chaque chakra a un "niveau d'énergie" ; plus la santé est perturbée, plus l'énergie de ces chakra est faible. De même, avec l'âge, l'énergie des chakra diminue.

Les 5tibs ont pour fonction de normaliser l'équilibre des chakras et de les amener au niveau d'énergie d'un corps jeune (20/30 ans) d'où l'éternelle jeunesse promise.

Pour une illustration en image voyez le graphique ci-après.

Sources et infos complémentaires

Livres :

- *Les secrets des cinq tibétains : dynamisme, santé, énergie et pouvoir* - Christopher S. Kilham
- *Les Secrets de jeunesse éternelle avec les cinq tibétains* - Kelder