

# Les cinq Tibétains

---

A pratiquer le matin à jeun. Effectuer chaque rite trois fois. Après plusieurs semaines de pratique vous pouvez augmenter le nombre de fois progressivement.

## Premier rite :



Se tenir debout en tendant les bras horizontalement dans le prolongement des épaules, la paume gauche vers le sol et la droite vers le ciel. Puis, en gardant les yeux ouverts et en respirant librement, tourner sur soi dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à avoir une légère sensation de vertige. Faire plusieurs tours complets.

Pour arrêter l'étourdissement après le premier rite, on peut mettre les mains sur les hanches, inspirer et souffler deux fois de suite en faisant un O avec la bouche (2 fois). Au fur et à mesure qu'on pratique cet exercice, on peut augmenter le nombre de tours.

## Deuxième rite :



S'allonger sur le dos sur un tapis ou un petit matelas de gym. Placer les mains de chaque côté du corps, paumes à plat contre le sol, chaque main étant légèrement tournée en direction de l'autre. Sur l'inspiration, décoller la tête du sol pour aller toucher sa poitrine avec son menton, et en même temps, soulever les jambes tendues jusqu'à la verticale. Si cela est difficile, plier légèrement les jambes. Ensuite, sur l'expiration, reposer la tête en arrière, et redescendre lentement les jambes tendues vers le sol. Se détendre quelques secondes puis recommencer. Le bas du dos doit absolument rester collé au sol pour éviter les douleurs lombaires.

## Troisième rite :



Se mettre à genoux, les pieds tournés vers le sol et reposant sur les orteils, les mains placées à l'arrière des cuisses sous les fesses, la tête penchée en avant, en rapprochant le menton de la poitrine. Inspirer profondément en s'inclinant lentement le plus loin possible en arrière. Puis en expirant, se pencher de nouveau vers l'avant. Attention à ne pas cambrer trop les reins.

#### Quatrième rite:



S'asseoir au sol avec les jambes tendues, placer les bras verticalement le long du corps, les mains posées à plat par terre, et le menton incliné vers la poitrine. Sur l'inspiration, glisser les fesses vers les talons et lever le corps en pliant les genoux de sorte que les jambes et le corps forment un pont (jambes à la verticale, corps et cuisses à l'horizontale). Laisser doucement la tête descendre en arrière. Sur l'expiration, revenir à la position assise.

#### Cinquième rite :



Couché au sol, placer les mains à plat à une distance d'environ 60 cm, et tendre les jambes avec les pieds écartés également d'environ 60 cm, reposant sur les orteils, tête fléchie en arrière. Sur l'inspiration, lever les fesses aussi haut que possible en inclinant le menton vers la poitrine. Puis sur l'expiration, laisser le corps redescendre doucement en position de départ, en poussant la tête en arrière aussi loin que possible.

**Source: Centre Art & Energy Alice Siggen - <http://www.art-energy.ch/5ti.html>**