Essayer d'accueillir la pratique *« Des Cinq Tibétains »* qui relie cinq rites d'exercices de yoga à la portée de tout le monde si vous manquez de petite pratique sportive… 😉 Persévérez et allez à votre rythme.

Les Cinq Tibétains ont été révélés au monde occidental par Peter Kelder : *Les cinq Tibétains - Secrets de jeunesse et de vitalité*… à partir de 1930, jusque-là gardés secrets dans les monastères retirés de l'Himalaya.

Ses rites se placent ***le matin ou le soir, ou le matin et le soir,* de 3 fois à 21 fois chacun**, *(une version plus avancée se réalise sur 11 fois)* en prenant conscience de la respiration tout au long de l'enchaînement des exercices, vous renforcerez les bénéfices de votre réalisation qui vous apporteront un équilibre émotionnel, mental et spirituel. Vous ressentirez une grande sérénité, une grande paix. Cette excellente pratique est une véritable **fontaine de jouvence** à intégrer dans votre quotidien pour **conserver votre vitalité** et **mieux faire circuler l'énergie** dans votre corps.

Pour éviter l'insomnie, il est conseillé, pendant les premières semaines de ne pratiquer que le matin. Commencer par 3 répétitions, puis ajouter 2 répétitions supplémentaires par semaine, pour arriver à exécuter 21 répétitions de chaque rite au bout de dix semaines. En fonction du nombre de répétitions, **la pratique de ces 5 exercices ne vous prendra que 5 à 15 minutes environ**… N'hésitez pas à boire un bon quart ou tiers de litre d'eau pure et filtrée, dès le réveil et avant la pratique des 5 exercices. *© Marie-Christine Alliot-Vanidévi, tous droits réservés.*

Facultatif :** Certains avant de commencer les exercices réalisent « la salutation au soleil » que connaissent tous les pratiquants de yoga **avant LES CINQ TIBETAINS,

SURYA NAMASKAR, la salutation au soleil

Harmoniser l'enchaînement à la respiration.
Pratiquez deux fois l'enchaînement complet, côté droit et gauche.

***Facultatif** : la **posture de l'arbre Vrikshasana,** qui nécessite force et concentration sur l'instant présent en se concentrant sur sa respiration**,** pleinement présent à soi-même dans l'alignement de l'être.)*

*Debout pieds joints, bras le long du corps, **inspirez** prenez appui sur la jambe gauche et glissez la plante du pied droit le long du mollet gauche. Remontez lentement votre pied le long de la cuisse (aidez-vous de votre main à la cheville). Ouvrez la jambe droite au maximum. Joignez vos mains en prière (*Atmanjali mudra*) sur la poitrine, la jambe gauche bien tendue. Fixez un point absolu devant vous. Tenir l'asana. **Respirez régulièrement**. Le bassin est stable et dirigé vers l'avant, le coccyx tiré vers le bas, le sternum remonté. Le corps et parfaitement aligné.*

*Variante bras allongés au-dessus de la tête. Expirez relâchez, le pied glisse le long de la jambe, les bras reviennent. **Petit temps d'observation avant d'équilibrer l'asana de l'autre côté.***

© Marie-Christine Alliot-Vanidévi, tous droits réservés.

Enchaînement : Les CINQ TIBETAINS

Contre-indications *: à éviter en cas de vertiges de Ménière, problèmes de cœur…*

Le matin ou le soir, ou le matin et le soir, **de 3 fois à 21 fois chacun** :

Rite 1 Tibétain Le Derviche tourneur : *Il a pour but d'augmenter la vitesse de l'énergie du corps, d'améliorer l'équilibre et d'évacuer l'énergie négative.*

Debout sur votre tapis, inspirez et tendez les bras à l'horizontal dans le prolongement des épaules. **Tournez** dans le sens des aiguilles d'une montre le pivot étant la jambe droite jusqu'à avoir une sensation de léger vertige **une demi-douzaine de fois.**

Relâchez-vous sur trois respirations mains en prières vers le front, puis allongez-vous.

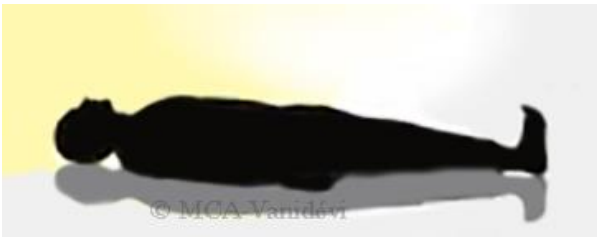
Rite 2 Tibétain Le Clic Clac : *Ce rite renforce les abdominaux et le cou, stimule le centre énergétique du Plexus solaire et tonifie le pancréas et la thyroïde.*

Enceinte : Le Clic Clac Modifié (à partir du quatrième mois)

Inspiration : Paumes sous l'arrière de la tête coudes écartés, soulevez la tête menton vers le sternum ; **expiration** amenez le coude en direction du genoux jambe pliée ou une jambe tendue. Inspirez revenir au sol en relâchant, expirez relaxez-vous. Intercaler pour chaque côté (travail en diagonal).

Recommencer en mouvement complet 3 fois à 21 fois.

Dos sensible, pliez les jambes au début, jusqu'à ce que la force se développe suffisamment pour les tendre. Maintenir le bas du dos au sol, afin de protéger les lombaires ou glissez une petite épaisseur sous le bassin. **Allongé sur le dos**, inspiration : Soulevez la tête menton vers le sternum et les jambes tendue jusqu'à la verticale (Pieds Flex).



Expiration : Redescendez lentement la tête et les jambes tendues sur le sol (pieds tendus). **Recommencer en mouvement complet 3 fois à 21 fois.**

Relâchez-vous sur 3 longues respirations, mains rassemblées sur le centre de la poitrine.

<u>Rite 3 Tibétain L'Arc</u>. Doit être effectué directement après le deuxième**.** *Cet exercice renforce les épaules et le bas du dos, les fessiers, le cou et les genoux. 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.*

Se mettre à genoux. Placer les mains contre les cuisses. **Expiration** : Incliner la tête complètement en avant, de sorte que le menton appuie sur la poitrine et que la nuque soit bien allongée. **Inspiration** : se pencher autant que possible en arrière, en levant la tête, et en tirant le menton aussi loin que possible vers l'arrière. Contracter les fessiers et placer le bassin et les cuisses en extension. Ouvrir la région thoracique.
Recommencer le mouvement complet 3 fois à 21 fois.

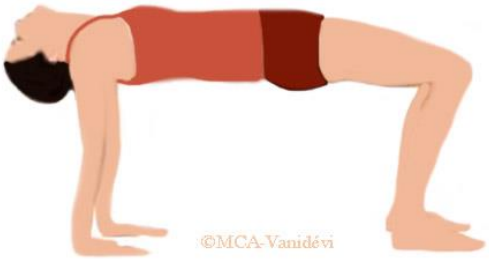
Variante : *Contracter les fessiers et le ventre, et pratique Mula Bandha, pendant l'inspiration, de sorte à protéger les lombaires.*
Envisager l'extension comme une ouverture, un déploiement de la poitrine vers le haut, cela améliorera l'ouverture et répartira l'extension sur toutes les zones du dos, plutôt que de la concentrer sur la région lombaire. Les personnes plus souples peuvent augmenter l'extension. Tout cela, uniquement si le dos dit « oui » et que l'on ressent profondément cela comme bénéfique ! L'écoute du dos est primordiale…

Variante : *A pratiquer si vous le souhaitez, et seulement lorsque vous maîtriserez la série classique :* ***Expiration*** *assis, front au sol.* ***Inspiration :*** *sur les genoux en extension. Position des pieds : Flex ou à plat au sol.*
*Pratiquer une variante de la respiration Bhastrika, en mettant bien en mouvement l'abdomen (****inspirez*** *: l'abdomen sort ;* ***expirez*** *: rentrer l'abdomen),* ***dans l'approche de Ustrasana (le Chameau****).*

Relâchez-vous sur trois respirations longues en posture assise sur les talons mains rassemblées aux girons ou en Chin Mudra

S'asseoir les jambes tendues devant soi, dans ***la posture du Bâton Dandasana****, en étant bien assis sur les ischions (les os des fessiers), pieds un peu écartés. Mettre les mains au sol, de chaque côté du bassin.*
© Marie-Christine Alliot-Vanidévi, tous droits réservés.

<u>Rite 4 Tibétain La Table :</u> *Ce rite renforce les épaules le bas du dos et les fessiers, stimule les centres énergétiques de la racine et du nombril, tonifie le thymus, la thyroïde et les surrénales.*
Bien appuyer les mains au sol, en ouvrant la poitrine vers l'avant.
Dans la position horizontale, chaque muscle du corps est contracté légèrement ce qui permet de stimuler les centres énergétiques.

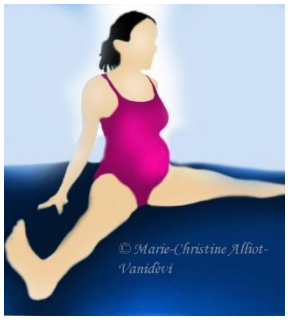


Avant de lever le corps à l'horizontale, laisser tranquillement descendre la tête vers l'arrière aussi loin que possible. **Inspiration** : Plier les jambes, pieds à plat au sol, soulever le bassin de sorte que le tronc et les cuisses forment une ligne horizontale, avec les bras et les jambes verticaux **dans la *Posture de La Table, Ardha purvotanasana***

Expiration : Revenir en ***Dandasana****,* en poussant bien les mains au sol, bras et épaules fermes : cela est nécessaire pour bien placer le bassin entre les mains. **En fin d'expiration, appuyer le menton contre la poitrine.** On revient ensuite à la position assise tout en expirant et on se relaxe quelques instants avant de répéter le rite.
Recommencer le mouvement complet 3 fois à 21 fois.

Relâchez sur trois longues respirations en posture assise jambes pliées, mains en prière au visage, coudes de chaque côté des genoux.

Rite 5 Tibétain, La Montagne : *Ce rite renforce les épaules, étire l'arrière des jambes, accélère tous les vortex d'énergie, tonifie le thymus, la thyroïde et les surrénales.*



Enceinte La Montagne modifiée (à partir du quatrième mois)

Celui-ci se commence assise au sol, les pieds écartés et les jambes tendues. Placez vos mains de chaque côté de votre bassin puis ***Inspiration*** *engager* ***Mula Bandha*** (renforce le plancher pelvien par la contraction musculaire alliée à la respiration) *poussez sur les bras pour monter votre poitrine le plus haut possible. Expiration engager Jalandhara Banda (verrou de la gorge menton à la base de la gorge) Les genoux doivent former un angle droit.*

Recommencer l'exercice de 3 à 21 cycles.

Commencer assis sur les talons, puis se mettre à quatre pattes, les pieds écartés de la largeur du bassin, les mains écartées de la largeur des épaules.

Inspiration, monter le bassin, les ischions bien haut, jambes tendues, les pieds et les mains appuyés au sol. Le menton est en contact avec la poitrine. ***Adho Mukha Svanasana Chien Tête en Bas.*** Ressentir l'étirement et l'ouverture de l'avant du corps. **Expirez,** descendre le bassin, contracter jambes et fessiers, contracter les abdominaux vers l'intérieur pour protéger le dos, dans ***Urdhva Mukha Svanasana Chien Tête en Haut*****.** La tête vers le haut et la poitrine vers l'avant Ressentir l'étirement de l'arrière du corps. Après quelques semaines, lorsque cet exercice est devenu plus facile à réaliser, on laissera le corps redescendre vers le bas sans toucher le sol.
Recommencer le mouvement complet 3 fois à 21 fois.

***Variante** plus légère. Tant que la force et la souplesse ne sont pas encore suffisantes, placez vos jambes et votre bassin au sol dans le Cobra et donc plier les bras, montez moins haut la tête.*

Relâchez-vous en posture* Balâsana l'enfant *sur de profondes respirations.

© Marie-Christine Alliot-Vanidévi, tous droits réservés.

Enceinte relaxez vous pour chaque côté en **Krishna** *enfant ou en posture modifiée* ***de Balâsana l'enfant.***

Terminer en relaxation