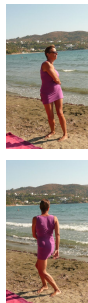
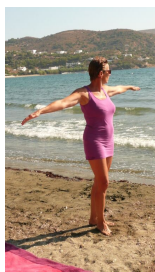
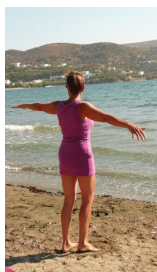


## « LES CINQ TIBETAINS »

La pratique des « Cinq tibétains », qui nous provient des monastères tibétains, est à la fois physique et respiratoire. Il s'agit d'enchaînements toniques qui rééquilibrent le système d'énergie interne, le système hormonal et énergétique. Pratiquée régulièrement, de préférence le matin à cause de ses effets énergisants, de trois fois à...108 fois, elle apporte force et régénérescence corporelle et mentale.

Je vous propose ici l'une des variantes de cette pratique, mais vous encourage à les pratiquer d'abord avec un enseignant.



### PREMIER « RITE »

Debout, pied droit ancré, le regard posé sur la main gauche, les bras tendus, on tourne vers la droite.

En cas de vertiges ou d'hypertension, balancer le corps de droite à gauche, genoux pliés, depuis le bassin.

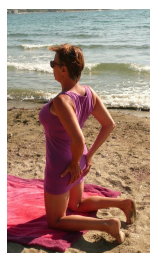


### DEUXIEME « RITE »

Allongé sur le dos, les bras sur le sol le long du corps

X en levant jambes et tête, garder les épaules basses, mains appuyées sur le sol, I en reposant jambes et tête.

En cas de douleurs lombaires, plier les genoux.



### TROISIEME « RITE »

A genou, bien appuyé sur les jambes, les mains sur les lombaires, coudes rapprochés, I en étirant la tête vers le haut et l'arrière, X en étirant les cervicales vers l'avant, le menton rentre.



### QUATRIEME « RITE »

Assis, jambes tendues, les mains posées derrière les fesses, I en décollant les fesses, X en les reposant.

En cas de difficulté, démarrer les genoux pliés.



### CINQUIEME « RITE »

A quatre pattes, les mains légèrement avancées par rapport aux épaules, X en montant les fesses, tête relâchée, appuyer mains et pieds au sol (chien tête en bas), I en avançant le buste, en descendant le bassin, en tonifiant jambes et abdo, en ouvrant la cage thoracique, monter la tête (chien tête en haut).

En cas de difficulté, poser les genoux au sol en I.

Entre chacun des enchaînements, respirer profondément, prendre le temps de ressentir les effets des mouvements dans le corps, la circulation interne de l'énergie, revisualiser l'enchaînement.

Bonne pratique !

Namasté