

# Les 5 Tibétains

---

*Exercices de 5mn à pratiquer tout les  
jours pour garder forme, jeunesse et  
vitalité.*

*coeursacops.com - centre de bien-être sur Pontoise*

# Concept - Histoire

Les 5 Tibétains sont cinq exercices de gymnastique qui augmentent notre énergie vitale et régularisent son niveau sur tous les chakras ou centres énergétiques de notre corps. Malgré leur simplicité, ces exercices ou rites, ont une puissance extraordinaire. Notre âge ou notre état de santé ne sont pas importants, l'important est de les pratiquer quotidiennement.

Ces 5 rites proviennent des monastères retirés de l'Himalaya. Ils ont été gardés secrets jusque dans les années 30 et mis à la connaissance du monde occidental par Peter Kelder. Nous vous recommandons vivement de lire son ouvrage "Les Cinq Tibétains" paru aux Editions Vivez Soleil, CH-1225 Chêne-Bourg/Genève, ISBN 2-88058-091-9. Dans cet ouvrage, vous trouverez également un sixième exercice, qui a pour objectif de diriger l'énergie sexuelle vers les différents chakras, permettant encore d'augmenter la vitalité de manière significative.

Le corps possède 7 centres d'énergie que l'on appelle aussi chakras et qui correspondent à 7 glandes endocrines. Les hormones sécrétées par ces glandes règlent toutes nos fonctions corporelles. Lorsque nous avons des perturbations de santé, le niveau d'énergie des chakras diminue. De même, avec l'âge, les chakras fonctionnent généralement moins bien que durant les années de jeunesse. On connaît de nos jours l'importance des hormones dans le processus de vieillissement. Il est apparu que la glande pituitaire commence à produire une "hormone de la mort" au début de la puberté. Cette hormone diminue apparemment la capacité de nos cellules à bénéficier d'autres hormones telle que l'hormone de la croissance. Ainsi, nos cellules et organes se détériorent petit à petit pour finalement mourir.

En d'autres termes, nous sommes tous victime du processus de vieillissement.

Comme les 5 rites normalisent le déséquilibre des sept chakras, peut-être le déséquilibre hormonal se normalise-t-il également? Ceci permettrait à nos cellules de se diviser et de prospérer comme elles le faisaient quand elles étaient très jeunes. Ainsi nous pourrions effectivement nous sentir et paraître plus jeunes jour après jour!

Dans tous les cas, la pratique régulière des 5 Tibétains apporte un bien-être incontesté et les bénéfices que nous en retirons pour notre santé sont en rapport direct avec nos efforts. Il n'y a qu'un moyen de vérifier leur efficacité: essayez et après environ 30 jours faites un premier bilan. Vous ne serez pas déçu!

Pratiquez ces rites tous ensemble car ils se complètent et forment un tout. Ils doivent être pratiqués matin ou soir, ou matin et soir. Il est à remarquer que, si au début on pratique ces exercices matin et soir, cela crée une stimulation qui peut perturber le sommeil. C'est pourquoi il est suggéré, pendant les premières semaines, de pratiquer les rites le matin seulement. Au début, il est préférable de faire ces rites trois fois chacun durant la première semaine, puis cinq fois durant la deuxième et ainsi de suite durant les semaines suivantes, jusqu'à vingt et une fois par jour, à l'exception du premier rite que l'on fera un nombre indéterminé de fois jusqu'à l'apparition de la sensation de vertige.

Encore une dernière recommandation: soyez constant dans votre effort et ne manquez pas plus d'une fois par semaine votre séance d'exercices. Réservez-vous le temps nécessaire pour les pratiquer. Le temps investi en vaut largement la peine.

# 1er Rite



Le premier rite a pour but d'augmenter la vitesse de l'énergie du corps. Il s'agit, pour cela, de se tenir debout en tendant les bras horizontalement dans le prolongement des épaules, puis de tourner sur soi jusqu'à avoir une sensation de léger vertige. Il y a une seule précaution à prendre: il faut tourner de gauche à droite, c'est à dire dans le sens des aiguilles d'une montre lorsqu'elle se trouve au sol.

Au début, un adulte normal sera capable de tourner environ une demi-douzaine de fois avant de commencer à ressentir une sensation de vertige qui lui donnera envie de s'asseoir ou de s'allonger, et c'est exactement ce qu'il faut faire après cet exercice.

Au fur et à mesure qu'on le pratique, l'énergie du corps s'accroît et on peut faire le mouvement un plus grand nombre de fois. On peut en obtenir les plus grands bienfaits en le pratiquant moins de 12 fois, assurant ainsi une stimulation équilibrée des centres d'énergie.

[coeursacorps.com](http://coeursacorps.com) - centre de bien-être sur Pontoise

# 2ème Rite



Ce rite est encore plus simple que le premier. Il s'agit simplement de s'allonger sur le dos, sur le plancher ou sur un lit. Les mains sont placées de chaque côté du corps, paumes à plat contre le sol, chaque main étant légèrement tournée en direction de l'autre. On soulève ensuite les jambes tendues jusqu'à la verticale. Si possible, on poursuit le mouvement en direction de la tête, toujours sans plier les genoux, puis on redescend lentement les jambes tendues vers le sol et l'on se détend quelques instants avant de recommencer.

Si vous ne pouvez pas (encore) lever facilement vos jambes, vous pouvez dans un premier temps soulever les cuisses avec les genoux pliés, ce qui peu à peu fortifiera vos jambes jusqu'à ce que vous puissiez les tendre à la verticale avec facilité.

<https://www.coeursacorps.com/>

# 3ème Rite



Le troisième rite doit être effectué directement après le deuxième. Il est également très facile à exécuter. Il s'agit de se mettre à genoux, en plaçant les mains le long des cuisses, puis d'incliner la tête aussi loin que possible en avant, de sorte que le menton prenne appui sur la poitrine. Ensuite, on se penche le plus loin possible en arrière en levant la tête et en tirant le menton aussi loin que possible vers l'arrière. On se penche à nouveau vers l'avant et on recommence.

<https://www.coeursacorps.com/>

# 4ème Rite



Le quatrième exercice est un peu plus difficile à exécuter. Il s'agit de s'asseoir au sol avec les jambes tendues, puis de placer les bras le long du corps en appuyant les mains sur le sol, de lever ensuite le corps en pliant les genoux de sorte que les jambes et les bras soient à la verticale. Le reste du corps, des genoux aux épaules, se trouvera à l'horizontale. Il faut mettre le menton bien en contact avec la poitrine, puis, avant de lever le corps à l'horizontale, laisser tranquillement descendre la tête vers l'arrière aussi loin que possible. On revient ensuite à la position assise et on se relaxe quelques instants avant de répéter le rite. Dans la position horizontale, chaque muscle du corps est contracté légèrement ce qui permet de stimuler les chakras.

# 5ème Rite



La meilleure façon d'accomplir ce rite est de placer les mains sur le sol à une distance d'environ 60 cm, puis de tendre les jambes avec les pieds écartés également d'environ 60 cm, tête en arrière. On lève ensuite les hanches aussi haut que possible en s'appuyant sur les orteils et sur les mains, le menton en contact avec la poitrine, puis on laisse le corps revenir tranquillement à la position de départ, en remontant la tête et en la poussant vers l'arrière aussi loin que possible. Après quelques semaines, lorsque cet exercice est devenu facile à exécuter, on laissera le corps redescendre vers le bas sans toucher le sol. Ainsi, les muscles seront mis sous tension lorsque le corps est tendu vers le haut et, à nouveau, lorsqu'il est tendu vers le bas. En un peu plus d'une semaine, ce rite peut être pratiqué facilement par la plupart des gens.

# Action des 5 Tibétains

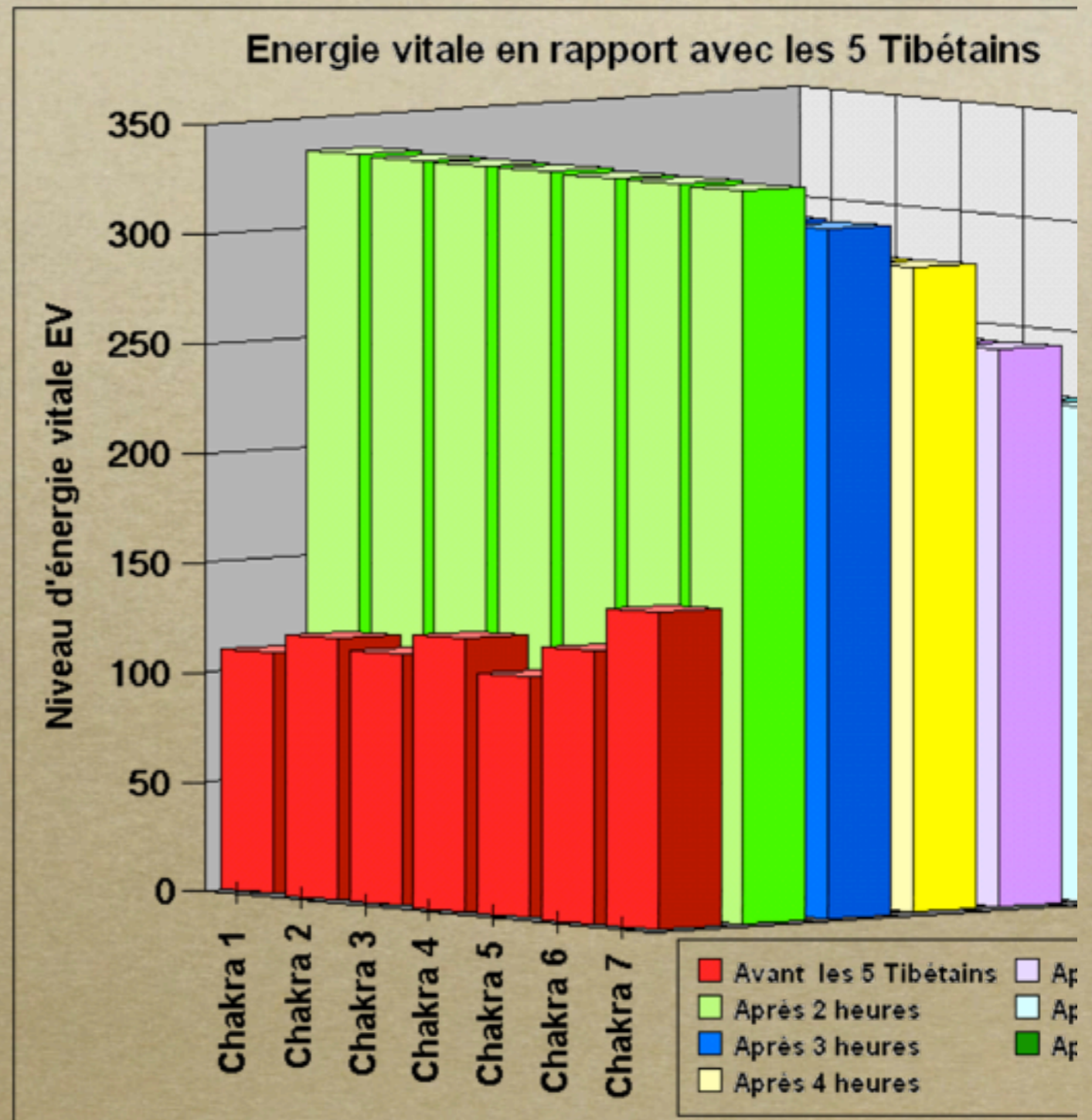
Pour mettre en évidence l'action des 5 Tibétains, nous avons mesuré le niveau d'énergie vitale sur les 7 chakras principaux d'une personne en bonne santé. Tous les 5 rites n'ont été pratiqués que 3 fois. Nous avons effectué ces mesures:

juste avant la pratique des 5 Tibétains,

2, 3, 4, 5, 6 et 7 heures après.

Le graphique ci-dessous met en évidence ces valeurs. On constate que l'énergie vitale augmente énormément et se régularise sur tous les 7 chakras. En pratiquant quotidiennement ces 5 rites, on s'assure d'une excellente activation et régularisation de tous les chakras et ceci pendant de nombreuses heures!

Le chakra 1 correspond au chakra racine et le chakra 7 au chakra couronne.



<https://www.coeursacorps.com/>