

ॐ Yoga : les 5 rites tibétains ॐ

Ces 5 exercices 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.

Ces exercices réactivent toute l'énergie du corps. Ils augmentent notre énergie vitale et régularisent son niveau sur tous les centres énergétiques de notre corps.

Cet enchaînement fait travailler concentration, souplesse, respiration et fluidité des mouvements. On dit de cette série d'exercices qu'elle est une pratique de longévité.

A pratiquer le matin et/ou le soir.

Commencer par une série de 3 répétitions par exercice, puis augmenter progressivement le nombre de répétitions pour arriver à un total de 21 par exercice (+ 2 répétitions par semaine).

Il est important d'enchaîner les exercices dans l'ordre et d'exécuter chaque mouvement sans forcer (s'arrêter à la moindre douleur).

Après chaque exercice, se lever et pratiquer 3 respirations toniques (inspirer par le nez et expirer énergiquement par la bouche).

Commencer par 3 respirations toniques.

ॐ RITE 1 : Spirale



Objectifs : relancer l'énergie globale du corps, améliorer l'équilibre et évacuer l'énergie négative.

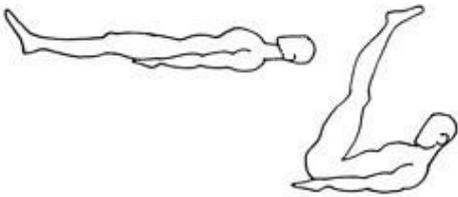
Consignes : debout les bras tendus horizontalement dans le prolongement des épaules, main droite vers la terre, main gauche vers le ciel. Tourner sur soi dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à avoir une sensation de léger vertige.

Revenir les pieds écartés de la largeur du bassin, bien à plat sur le sol.

Respiration : respiration naturelle.

🕉 RITE 2

Objectifs : renforcer les abdominaux et le cou, stimuler le centre énergétique du plexus solaire et tonifier le pancréas et la thyroïde.



Consignes : allongé sur le dos, les bras le long du corps, paumes au sol.

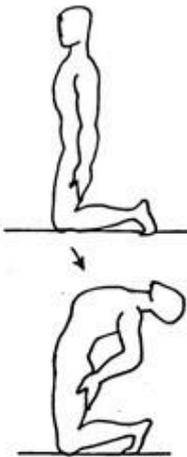
Soulever simultanément la tête et les jambes tendues (possibilité de plier les jambes en cas de difficulté). Redescendre lentement.

Bien rentrer le menton en soulevant la tête.

Veiller à garder le bas du dos en contact avec le sol.

Respiration : expirer en montant les jambes, inspirer en redescendant.

🕉 RITE 3 : l'arc



Objectifs : étirer les fléchisseurs des hanches, les abdominaux et le cou, amener l'énergie du plexus solaire vers le cœur, tonifier le thymus, la thyroïde et les surrénales, rééquilibrer le psychisme.

Consignes : à genoux, les orteils en flexion (en appui sur les orteils), les bras le long des cuisses.

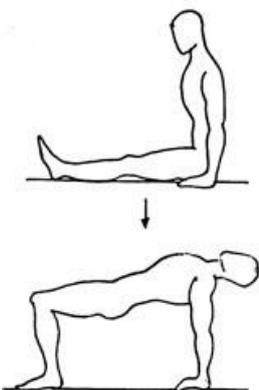
Incliner le buste vers l'avant de manière à ce que la nuque soit allongée et que le menton appuis sur la poitrine. Puis lever la tête et étirer le buste autant que possible vers l'arrière.

Contracter les fessiers et rentrer le ventre afin de placer correctement le bassin et protéger les lombaires.

Ouvrir la poitrine, ne pas creuser le bas du dos.

Respiration : expirer en inclinant la tête vers l'avant, inspirer en étirant vers l'arrière.

🕉 RITE 4 : la table



Objectifs : renforcer les épaules, le bas du dos et les fessiers, stimuler les centres énergétiques de la racine et du nombril, le cou, le bas-ventre et les genoux.

Consignes : s'asseoir au sol avec les jambes tendues, pieds écartés de la largeur du bassin, les mains à plat au sol de chaque côté du bassin.

Prendre une inspiration profonde puis ouvrir la poitrine vers l'avant et soulever le bassin de manière à former un angle droit avec les genoux. Laisser aller la tête vers l'arrière.

L'impulsion part du bassin. Bien appuyer sur le sol avec les mains en verrouillant les poignets, les bras et les épaules (bras tendus).

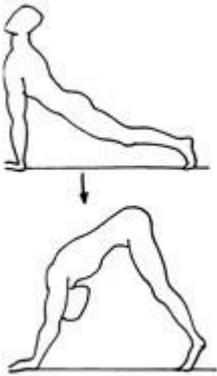
Revenir en position assise en expirant. En fin d'expiration, rentrer le menton vers la poitrine.

Respiration : inspiration en soulevant le bassin, expiration en revenant.

🌀 RITE 5 : la montagne

Objectifs : apaiser l'esprit, étirer le dos et l'arrière des jambes, fortifier les bras et les épaules, accélérer tous les vortex d'énergie.

Consignes : placer les mains sur le sol à une distance d'environ 60 cm, puis tendre les jambes avec les pieds écartés de la largeur du bassin, en appui sur les orteils, tête en arrière.



Tout en inspirant, lever les hanches aussi haut que possible en s'appuyant sur les orteils et sur les mains, le menton en contact avec la poitrine, puis tout en expirant, laisser 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, laisser le corps redescendre vers le bas sans toucher le sol.

Variante : départ à quatre pattes, les mains à l'aplomb des épaules et les jambes écartées de la largeur du bassin dans le prolongement des mains. Retourner les orteils et pousser le bassin (les fesses) vers le ciel en tendant les bras et les jambes, tout en plantant les talons au sol. Possibilité d'avancer les mains pour garder les talons au sol. Garder la tête dans le prolongement de la colonne. Ouvrir l'espace entre les épaules en tournant les omoplates vers l'extérieur.

Rentrer les basses côtes pendant toute la durée de l'exercice.

Revenir à la position de départ.

Respiration : inspiration en levant le bassin, expiration en revenant.