

Carole Braeckman

# Les Cinq tibétains

**Ces exercices entretiennent la santé** (ils constituent un très fin nettoyage énergétique) et **fortifient l'énergie vitale.**

Tâchez de les exécuter en étant le plus détendu(e) possible y compris à l'intérieur (détendez les poumons et tous les autres organes et viscères). Ce n'est qu'à cette condition que vous bénéficierez de tous les bienfaits de cette pratique. Tout passage en force est inutile, voire malvenu. Ne vous découragez pas au début s'ils vous semblent difficiles. Éventuellement, les exercices 1 et 5 peuvent suffire à une séance restreinte. Mieux vaut exécuter les 5, bien sûr... Jour après jour, vous gagnerez en souplesse et en facilité. Le résultat vaut vraiment le coup : **formidable sensation de présence... certain(e)s parlent même de rajeunissement !**

Ces exercices, dont on dit qu'ils sont pratiqués depuis des temps anciens dans des monastères tibétains, proviennent du livre *Les Cinq Tibétains* de Peter Kelder aux Éditions Vivez Soleil, et du chapitre qui leur est consacré dans *Pouvoir et secrets du Yoga tibétain* de Christpher S. Kilham, aux Éditions Guy Trédaniel. Je les a revisités pour vous.

Carole Braeckman  
port. 06 23 25 84 40  
www.lhibiscus.fr  
carole.braeckman@lhibiscus.fr

## 1. Derviche tourneur

**Debout, bras écartés, à hauteur des épaules bien détendus.**  
Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre (*pas trop vite, les 1<sup>res</sup> fois*).  
Regardez droit devant vous. Ouvrez la nuque.



**Sentez bien le contact avec les deux pieds, en particulier, les gros orteils.**  
Stoppez quand la tête vous tourne. À l'arrêt : ouvrez encore plus la nuque, en poussant la tête vers le ciel. Fixez un point droit devant, à hauteur des yeux. Poussez le coccyx vers l'avant et vers le sol. Détendez tout l'intérieur du corps : viscères et organes (*posez les poumons et les entrailles...*).  
Tournez, reprenez votre centrage, tournez... (*trois fois en tout*)

## 2. La tête et les jambes

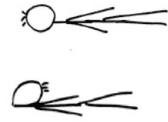
**Allongé(e) sur le dos, paumes des mains à plat sur le sol, le long du corps. Veillez, durant tout l'exercice, à être le plus détendu(e) possible.**



*Inspirez* tout en soulevant la tête jusqu'à poser le menton sur la poitrine...



... puis levez les jambes tendues, pieds pointés vers le ciel **sans tension**, sans soulever les fesses. Appréciez les massages du bas du dos, en relâchant bien toutes les tensions.



*Expirez* tout en reposant les jambes...  
... puis reposez la tête.  
Faites le 8 ou 21 fois.

## 3. Pieds crochés

**A genoux, pieds crochés, mains sous les fesses.**



*Expirez* en courbant la tête, jusqu'à poser le menton sur la poitrine.

*Inspirez* en redressant la tête.



*Respiration bloquée*, lâchez la tête et le buste le plus loin possible vers l'arrière, coudes pliés.

**Vérifiez bien le contact des orteils, en particulier, les deux gros orteils.** *Expirez* en redressant buste et tête.

Faites le 8 ou 21 fois.



## 4. Table de pique-nique

**Assis(e) au sol, dos bien droit, jambes tendues légèrement écartées, mains à plat de part et d'autre des hanches.**



Laissez tomber le menton sur la poitrine, *en expirant*.

*Inspirez* et laissez partir votre tête le plus loin possible en arrière, et « la table » se soulève. Poussez bien la « porte de la vie » vers le ciel. Veillez à une belle horizontalité du buste. Veillez à avoir tout le corps bien détendu  
**Veillez au contact de toute la plante du pied.**  
*Bloquez la respiration* et bandez tous les muscles.



*Expirez* et revenez à la position de départ, en laissant tomber le menton sur la poitrine.

Faites le 8 ou 21 fois.



## 5. Sirène

**Pieds et mains au sol, bien à plat, écartés de quelques 60 cm.**  
*Inspirez.* Rentrez bien la tête vers la poitrine, poussez les fesses vers le ciel. Pieds le plus à plat possible sur le sol, bras tendus, mains posées bien à plat.



*Expirez.* Laissez le corps descendre et former un arc, levez la tête le plus en arrière possible. Seuls les pieds et les mains touchent le sol.  
Faites le 8 ou 21 fois.

