

YOGA DES 5 TIBÉTAINS **POUR TOUS**

Un corps tonique avec le yoga des 5 Tibétains

MISE AU POINT IL Y A FORT LONGTEMPS DANS LES MONASTÈRES DU TIBET, CETTE SÉQUENCE ASSOCIE UNE DIMENSION HAUTEMENT SYMBOLIQUE À DES EFFETS TONIFIANTS ET ÉNERGÉTIQUES. UNE SÉQUENCE SIMPLE ET À LA PORTÉE DE TOUS, À PRATIQUER SANS MODÉRATION POUR RÉVEILLER NOTRE ÉNERGIE.

TEXTE : SREEMATI - PHOTOS : CASSANDRE LAVOIX - POSTURES : CHRISTOPHE MARTIN

Cette séquence a été mise au point dans les monastères retirés de l'Himalaya et a été introduite en Occident par Peter Kelder⁽¹⁾ dans les années trente. Relativement peu connue en France, la pratique des « 5 Tibétains » est très populaire dans le centre et dans l'est de l'Europe. C'est une gymnastique physique et énergétique combinant différentes postures de yoga. Il s'agit d'une suite de cinq asanas simples. Selon votre niveau d'entraînement, chaque posture est répétée sept, quatorze ou vingt et une fois, avant de passer à la suivante. Ces chiffres ne sont pas établis au hasard. En effet, vingt et un est le résultat de la multiplication de trois fois sept. Le chiffre trois fait référence aux trois corps du yoga : le corps physique, le corps astral (notre dimension émotionnelle) et le corps causal (notre dimension spirituelle). Et le chiffre sept fait référence aux sept chakras principaux, ces « roues » d'énergie qui correspondent aux sept glandes principales du système endocrinien mais ont aussi une signification plus symbolique. Du bas le périnée (pre-

mier chakra) vers le haut le sommet de la tête (dernier chakra) nous allons d'un monde physique grossier à des mondes plus subtils. Le quatrième chakra (situé au niveau du cœur) est une dimension importante, car il représente le seul lien entre notre dimension spirituelle.

EN LIEN AVEC L'UNIVERS

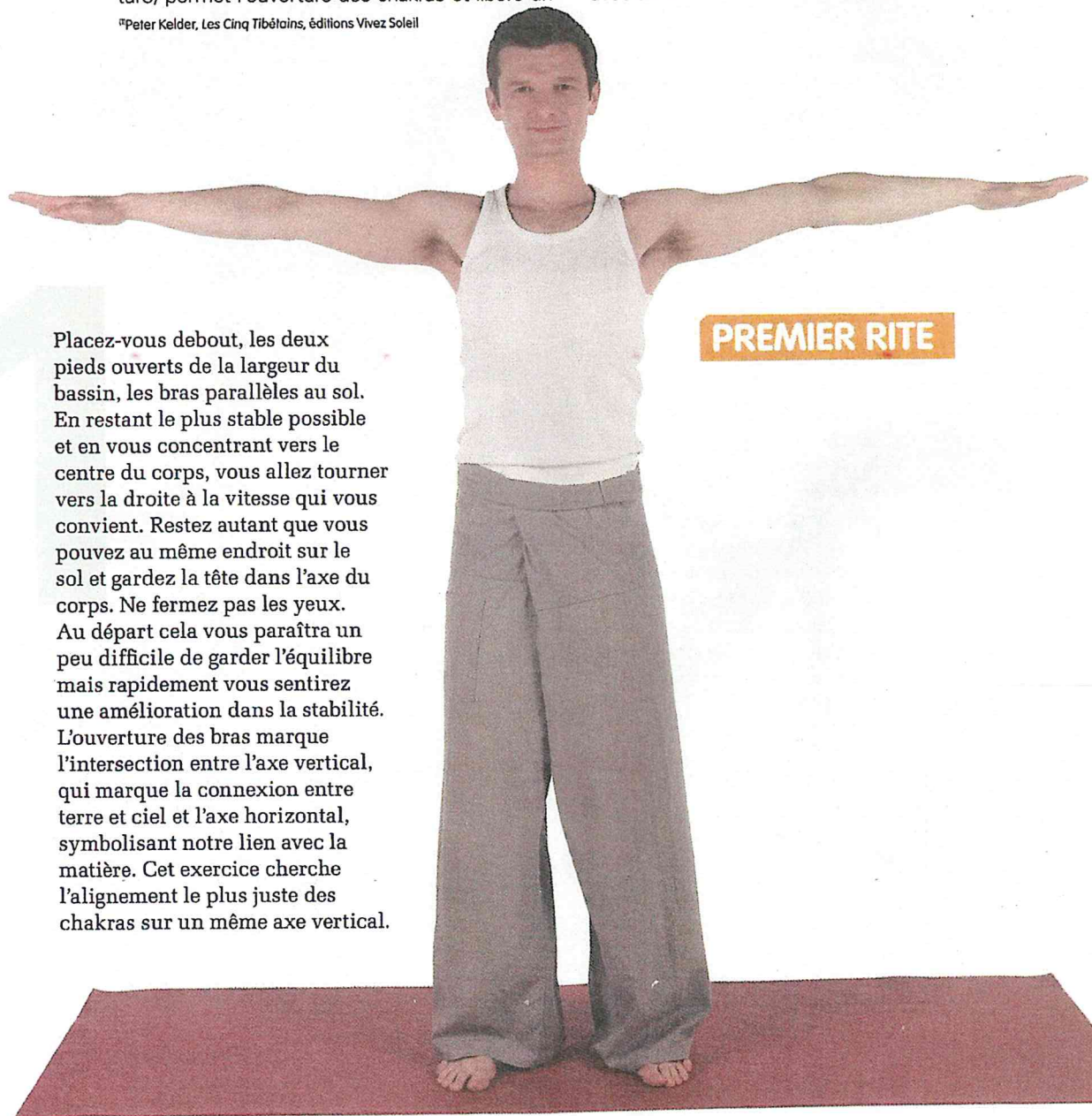
Pour chaque posture, la première répétition des sept exercices va éveiller et tonifier le corps physique, délier les tensions, assouplir les articulations, favoriser l'élimination des toxines, stimuler la circulation harmonieuse de l'énergie vitale. Le deuxième rite de sept exercices va travailler les émotions (la peur, la colère, l'avidité, le tristesse), nous aider à les repérer, les épurer, les transformer et à ne pas nous laisser emporter par notre monde émotionnel. La dernière répétition des sept exercices nous ouvre les portes vers notre dimension spirituelle, plus subtile et moins palpable. Nous prenons peu à peu davantage conscience de notre lien avec l'univers qui nous entoure.

La séquence des 5 Tibétains est particulièrement conseillée le matin, à tous ceux qui souhaitent avoir une pratique physique régulière, simple, courte (de 20 à 35 minutes selon la longueur de vos respirations) et énergétique.

Sur un plan physique, la pratique régulière des 5 Tibétains soulage les tensions musculaires, dissipe le stress, favorise l'élimination des toxines et nous aide à ouvrir la respiration thoracique. Elle procure en outre détente et bien-être. La pratique pleinement conscience de chacun des cinq rites (l'ensemble des répétitions d'une posture) permet l'ouverture des chakras et libère un

flot de plus en plus abondant d'énergie vitale. Si vous manquez d'entraînement, commencez par répéter sept fois chaque asana. Vous pourrez par la suite passer à quatorze répétitions, pour finalement les enchaîner vingt et une fois. Entre chaque rite vous pouvez reprendre trois ou quatre respirations conscientes et laisser le rythme du cœur redescendre. Pour chaque rite, soyez attentif à l'alternance d'ouverture et de repli vers l'intérieur de chaque chakra sollicité. Bien entendu, quelle que soit la posture abordée, tous les centres sont activés, dans la mesure où vous êtes en contact avec toute la colonne vertébrale. ■

©Peter Kelder, Les Cinq Tibétains, éditions Vivez Soleil



Placez-vous debout, les deux pieds ouverts de la largeur du bassin, les bras parallèles au sol. En restant le plus stable possible et en vous concentrant vers le centre du corps, vous allez tourner vers la droite à la vitesse qui vous convient. Restez autant que vous pouvez au même endroit sur le sol et gardez la tête dans l'axe du corps. Ne fermez pas les yeux. Au départ cela vous paraîtra un peu difficile de garder l'équilibre mais rapidement vous sentirez une amélioration dans la stabilité. L'ouverture des bras marque l'intersection entre l'axe vertical, qui marque la connexion entre terre et ciel et l'axe horizontal, symbolisant notre lien avec la matière. Cet exercice cherche l'alignement le plus juste des chakras sur un même axe vertical.

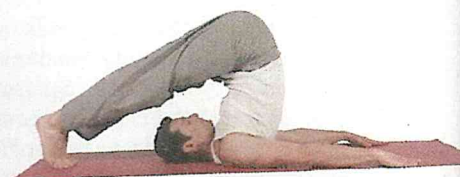
PREMIER RITE

DEUXIÈME RITE

Allongez-vous sur le dos, les paumes de mains tournées vers le sol, les deux chevilles en contact.



Sur une inspiration, levez les deux jambes tendues et la tête, en veillant à contracter le plancher pelvien. Ne forcez pas sur la flexion du cou. Cet exercice renforce largement les abdominaux et les muscles du cou. Si vous avez le bas du dos fragile, vous pouvez placer les mains sous le bas du dos ou partir les deux jambes à l'oblique à 80 cm du sol et remonter à 90 degrés. Cet exercice stimule les deux premiers centres et la gorge.



POUR ALLER PLUS LOIN

Si vous êtes plus souple, vous pouvez, sur un inspire et en gardant la tête au sol, ramener les jambes vers l'arrière en Halasana (la Charrue). Redescendez en expirant, les deux jambes tendues, en cherchant à ne pas sur-creuser le bas du dos.

TROISIÈME RITE

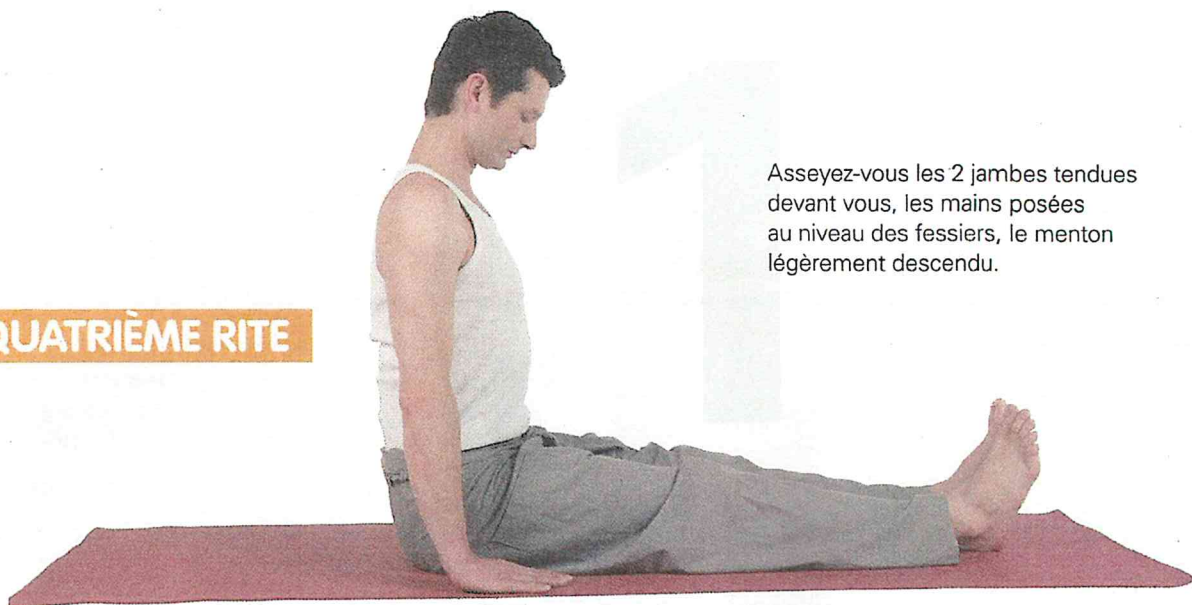


Partez sur les deux genoux, ouverts de la largeur des hanches, les mains sous les fessiers, les orteils retournés, le regard tourné vers le tapis.

Fixez le bassin et, en inspirant, fléchissez le dos en arrière sans vous appuyer sur les lombaires. Sentez que vous ouvrez et montez le centre du sternum vers le ciel. Percevez une ligne qui s'allonge vers le haut, allant des pubis au centre de la poitrine puis vers l'espace entre les deux yeux. Le regard se dirige verticalement vers le ciel. En expirant, descendez le nombril, les basses côtes, puis le sternum. Fermez légèrement la gorge et laissez le regard se diriger verticalement vers la terre. Cet exercice vient particulièrement ouvrir la respiration thoracique et le quatrième chakra.

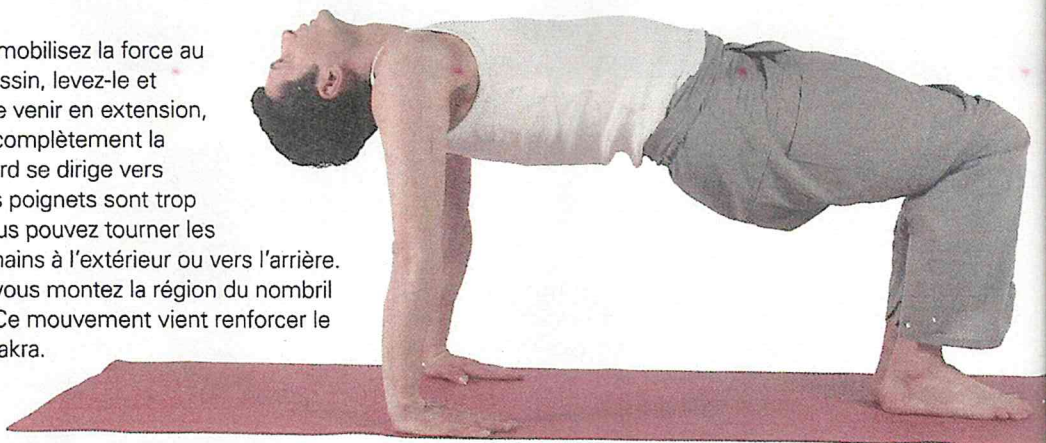


QUATRIÈME RITE

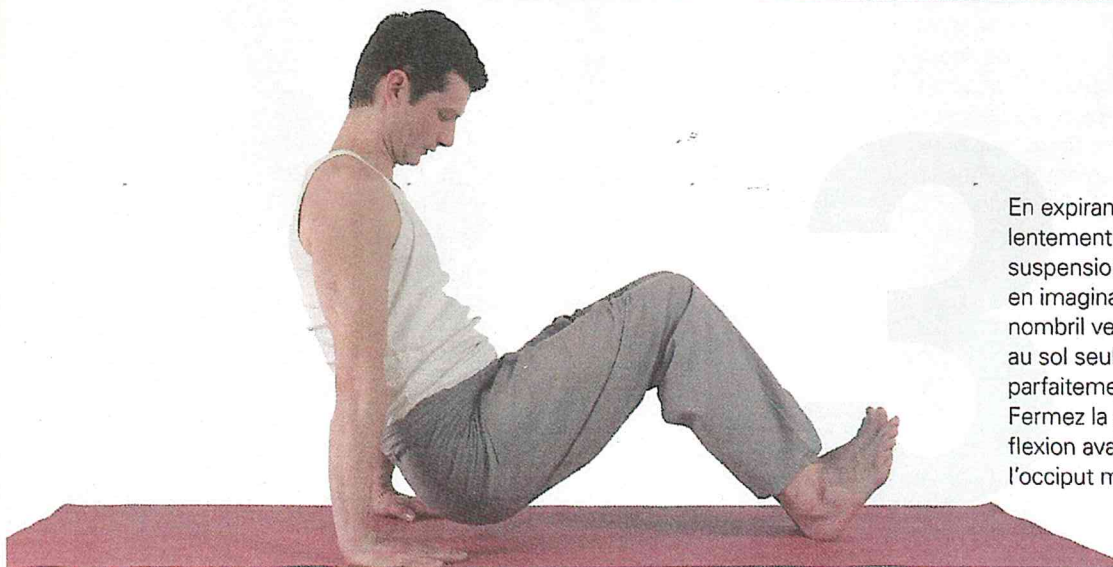


Asseyez-vous les 2 jambes tendues devant vous, les mains posées au niveau des fessiers, le menton légèrement descendu.

En inspirant mobilisez la force au niveau du bassin, levez-le et laissez la tête venir en extension, sans lâcher complètement la tête. Le regard se dirige vers le ciel. Si vos poignets sont trop sollicités, vous pouvez tourner les doigts des mains à l'extérieur ou vers l'arrière. Sentez que vous montez la région du nombril vers le ciel. Ce mouvement vient renforcer le troisième chakra.




En expirant, descendez très lentement, en restant presque en suspension puis posez le bassin en imaginant que vous ramenez le nombril vers l'arrière. Posez le bassin au sol seulement une fois la colonne parfaitement droite et verticale. Fermez la gorge, le cou en légère flexion avant, en sentant à l'arrière l'occiput monter vers le ciel.



CINQUIÈME RITE



Partez de Adho Mukha Svanasana, les deux pieds ouverts de la largeur des hanches, les mains bien enracinées, les majeurs dans le prolongement des bras. Les ischions sont dirigés vers le ciel. Dans un premier temps vous pouvez plier légèrement les jambes pour monter le bassin vers le ciel.



En inspirant descendez le bassin en gardant les genoux tendus et éloignés du sol. Les articulations des orteils sont sollicitées. Ouvrez la poitrine, descendez vos épaules loin des oreilles et dirigez le regard vers le ciel à la verticale, sans toutefois lâcher l'occiput en arrière.
En expirant, toujours les jambes et les bras tendus, repoussez le poids du corps des mains et monter le bassin en fermant légèrement la gorge. Si vous sentez que votre bas du dos est fragile, vous pouvez plier et poser les genoux au sol avant de remonter. Cet enchaînement ouvre la région du cœur de la gorge.