

## Les 5 Tibétains

*Enchaînement à faire chaque matin pendant environ 10 min pour conserver une bonne santé.*

*Commencer par faire 3 fois chaque enchaînement puis ensuite 6 fois, 9 fois, ..., 21 fois, .../...*

---

### Mouvement 1 : Le derviche tourneur

Etendre les bras à l'horizontale et tourner vers la droite en faisant plusieurs tours complets sur soi même en essayant de bien garder son axe et son équilibre.

*Au début, faites l'exercice, lentement (1 tour en 4 sec.) et limité à 3 tours, puis avec un peu d'habitude, tourner plus vite (1 tour en 2 sec.) en augmentant le nombre de tours.*

*Si la tête vous tourne, ralentissez doucement et respirez calmement pour retrouver votre équilibre. Quand ça va mieux, vous pouvez reprendre, mais sans forcer, ça viendra tout seul en persévérant.*



---

### Mouvement 2 : Le clic-clac - lever la tête et les jambes

En position couchée sur le dos les bras le long du corps, commencer par lever lentement la tête, le menton vers le buste. Puis lever lentement les jambes à la verticale. Ne pas maintenir la position et redescendre lentement les jambes vers le sol. Relâcher lentement la tête.

Expirer en montant les jambes et inspirer en descendant les jambes.

A reprendre 3, 5, 7 fois ou davantage si vous y arriver.



---

### Mouvement 3 : l'arc - se pencher en arrière

Se mettre à genou. Les orteils en appui sur le sol, les mains le long du corps, la tête droite, le cou allongé vers le ciel. Toucher lentement la poitrine avec le menton, puis se pencher lentement en arrière en basculant lentement la tête et le corps vers l'arrière aussi loin que possible. Puis revenir à la position de départ, menton à la poitrine. Inspirer vers l'arrière et souffler vers l'avant.

*C'est la tête qui génère le mouvement, le buste ne fait que suivre le mouvement de la tête et du regard*



---

### Mouvement 4 : La Table

S'asseoir par terre, les deux mains à hauteur des fesses, les doigts dirigés vers l'avant du corps. Projeter la tête en arrière en même temps que les fesses se déplacent vers l'avant. Monter les fesses vers le ciel pour que le corps forme une table aussi plate que possible. Dans cette position vous êtes en appui sur les mains et sur les talons qui n'ont pas bougés. Revenir lentement à la position assise de départ. Rectifiez la position, si vous avez bougé, avant de reprendre le mouvement.

C'est aussi la tête qui est moteur du mouvement.



---

### Mouvement 5 : Le chien et le cobra

Partir de la position à 4 pattes, les genoux au sol, les jambes et les bras bien verticaux.

Commencer par la position du chien.

**Le chien** : les fesses en l'air, jambes tendues, en appui sur les pieds et les mains, la tête dans le prolongement du dos et le dos dans le prolongement des bras pour former un (V) inversé aussi net que possible.

**Le cobra** : de la position du chien relever la tête en poussant le corps en avant pour se retrouver en appui sur le bout des orteils et des mains, la tête relevée.

Enchaîner avec la position du chien, puis du cobra, puis du chien, etc. ....

Pendant l'enchaînement, seuls les mains et les pieds touchent le sol.

