

# Spécial 10 ans – La semaine en mouvement: Les cinq tibétains

De nombreuses légendes entourent les cinq tibétains. Au-delà de ces considérations mystiques, ces exercices de yoga simples sont très appréciés car ils procurent une détente et un bien-être profonds à tout moment de la journée.

## Conseils

Commencer chaque tibétain par trois répétitions, puis ajouter une à deux répétitions supplémentaires par semaine, pour arriver à 21 répétitions.

## Premier tibétain

**Le premier rite a pour but d'augmenter la vitesse de l'énergie du corps, d'améliorer l'équilibre et d'évacuer l'énergie négative.**

Debout, bras tendus dans le prolongement des épaules, paumes vers le bas. Tourner sur soi dans le sens des aiguilles d'une montre.

**Attention:** Fixer un point avec les yeux et le chercher à chaque tour. Pour s'arrêter, placer les pieds en parallèle, à largeur de hanches, ramener les mains à hauteur de poitrine et fixer les pouces jusqu'à la fin du vertige.

**Position de compensation:** Debout, position droite, fléchir légèrement les genoux. Tendre les bras le long du corps, les mains ouvertes. Respirer et se détendre.

## Deuxième tibétain

**Le deuxième rite renforce les abdominaux et le cou.**

Allongé sur le dos, bras le long du corps, paumes à plat contre le sol, doigts serrés. Inspirer en redressant la tête jusqu'à ce que le menton touche la poitrine tout en tendant les jambes jusqu'à la verticale.

**Attention:** Le dos doit rester plaqué au sol. En expirant, redescendre lentement tête et jambes.

**Position de compensation:** Allongé sur le dos, fléchir les genoux. Poser les mains sur les genoux.

## Troisième tibétain

### Le troisième rite étire les fléchisseurs des hanches, les abdominaux et le cou.

Ce troisième exercice doit être effectué directement après le deuxième.

Se mettre à genoux en gardant le corps droit, les orteils recroquevillés. Placer les mains sous les fesses contre le muscle de la cuisse. Incliner la tête en ramenant le menton vers la poitrine. En inspirant, se pencher en arrière en arrondissant le dos et en pointant le menton vers le plafond. En expirant, ramener la tête vers l'avant.

**Attention:** Contracter les fessiers pour stabiliser la colonne vertébrale dans le mouvement vers l'arrière.

**Position de compensation:** Agenouillé, les gros orteils l'un contre l'autre, les genoux à largeur de hanches. Appuyer le haut du corps sur les cuisses et s'incliner vers l'avant. Poser le front sur le sol les bras tendus le long du corps. Plus facile: appuyer le front sur les poings superposés.

## Quatrième tibétain

### Le quatrième rite renforce les épaules, le bas du dos et les fessiers.

Assis les jambes tendues devant soi, écartées à largeur de hanches, mains à plat sur le sol, doigts vers l'avant, menton contre la poitrine. En inspirant, lever le corps à l'horizontale en pliant les genoux et en laissant la tête descendre vers l'arrière. En expirant, ramener la tête vers l'avant contre la poitrine et revenir à la position assise.

**Attention:** Ne pas laisser tomber la tête vers l'arrière. Etirer le cou dans le prolongement de la colonne vertébrale.

#### plus facile

Couché sur le dos, bras le long du corps, paume des mains sur le sol, pieds écartés à largeur d'épaules et aussi près que possible des fesses. En inspirant, soulever le bassin, laisser la tête et la plante des pieds sur le sol. En expirant, revenir à la position initiale.

**Position de compensation:** Assis, fléchir légèrement les genoux. Poser les bras sur les genoux et laisser la tête pendre vers l'avant.

## Cinquième tibétain

### Le cinquième rite renforce les épaules et il étire l'arrière des jambes.

Mains à plat sur le sol, jambes tendues, mains et pieds écartés, contracter les fessiers pour stabiliser la colonne vertébrale. En inspirant, lever le buste et ramener le menton contre la poitrine. En expirant, laisser le corps revenir tranquillement dans la position de départ, en remontant la tête et en la poussant vers l'arrière.

## plus facile

En position quadrupédique, dos droit, pointe des pieds sur le sol. En inspirant, presser la colonne vertébrale vers le haut en enroulant la nuque (dos rond). En expirant, creuser le dos en tirant le menton vers le haut, ouvrir légèrement la bouche, pousser les épaules vers le sol et vers l'extérieur.

**Position de compensation:** Couché sur le ventre, fléchir simultanément un coude et une jambe (du même côté). Après quelques flexions, changer de côté.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**