

Les 5 méthodes énergétiques Tibétaines + 6 ème



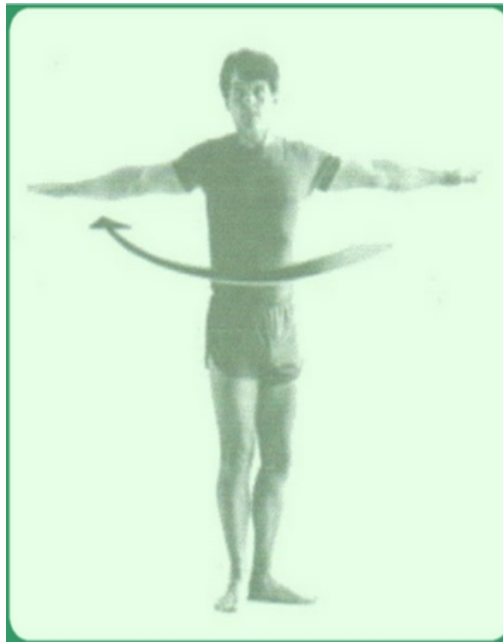
Ces 5 rites proviennent de monastères retirés de l'Himalaya. Ils ont été gardés secrets jusqu'à dans les années 30 et mis à la connaissance du monde occidental par Peter Kelder. Son ouvrage "Les cinq Tibétains" paru aux Éditions Vivez Soleil, CH-1225 Chêne-Bourg/Genève, ISBN 2-88058-091-9.

Cinq exercices de gymnastique qui augmentent notre énergie vitale et régularisent son niveau sur tous les chakras ou centres énergétiques de notre corps.

Lisez-les avec attention et si possible effectuez les exercices devant un miroir afin de pouvoir corriger au mieux les positions.

On doit les pratiquer quotidiennement car ils ont une puissance extraordinaire. Cette pratique régulière apporte un bien-être et les bénéfices que nous en retirons pour notre santé sont en rapport direct avec nos efforts. Pratiquer tous les exercices car ils se complètent et forment un tout. Il se pratique matin ou soir, ou matin et soir. Mais durant les premières semaines, il est suggéré de le pratiquer seulement le matin et il est préférable de les faire trois fois chacun. Puis durant la deuxième semaine et suivantes, jusqu'à vingt et une fois par jour, à l'exception du premier exercice que l'on fera un nombre indéterminé de fois jusqu'à l'apparition de la sensation de vertige. Soyez constants dans votre effort et ne manquez pas plus d'une fois par semaine votre séance d'exercices. Réservez-vous le temps nécessaire pour les pratiquer.

Exercice 1

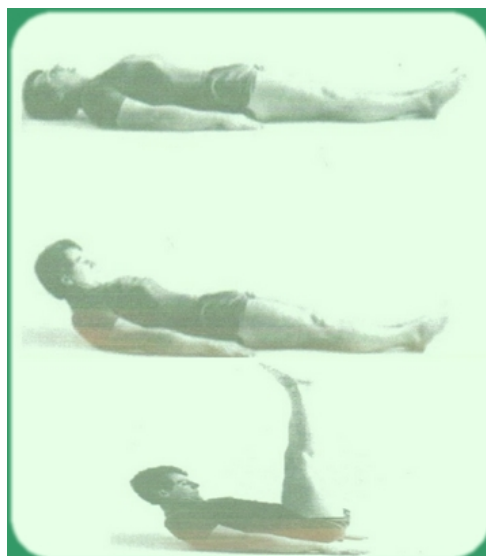


Pour augmenter la vitesse de l'énergie du corps. Cet exercice renforce le vestibule (mécanisme sensible lié à l'équilibre qui se situe à l'intérieur de l'oreille).

- Debout en tendant les bras horizontalement dans le prolongement des épaules, puis tourner sur soi jusqu'à avoir une sensation de léger vertige. Mais il faut tourner de gauche à droite, dans le sens des aiguilles d'une montre lorsqu'elle se trouve au sol.

Après cette exercice s'asseoir ou s'allonger. Au plus on pratique cet exercice, au plus l'énergie du corps s'accroît et on peut faire le mouvement un plus grand nombre de fois. On peut obtenir les plus grands bienfaits en le pratiquant moins de 12 fois, assurant ainsi une stimulation équilibré des centres d'énergie.

Exercice 2



- S'allonger sur le dos, sur le plancher ou sur un lit. Les mains sont placées de chaque côté du corps, paumes à plat contre le sol, chaque main étant légèrement tournée en direction de l'autre. On soulève ensuite les jambes tendues jusqu'à la verticale. Si possible, on poursuit le mouvement en direction de la tête, toujours sans plier les genoux, puis on redescend lentement les jambes tendues vers le sol et l'on se détend quelques instants avant de recommencer.

Si vous ne pouvez pas lever vos jambes facilement, vous pouvez dans un premier temps soulever les cuisses avec les genoux pliés, ce qui peu à peu fortifiera vos jambes jusqu'à ce que vous puissiez les tendre à la verticale avec facilité.

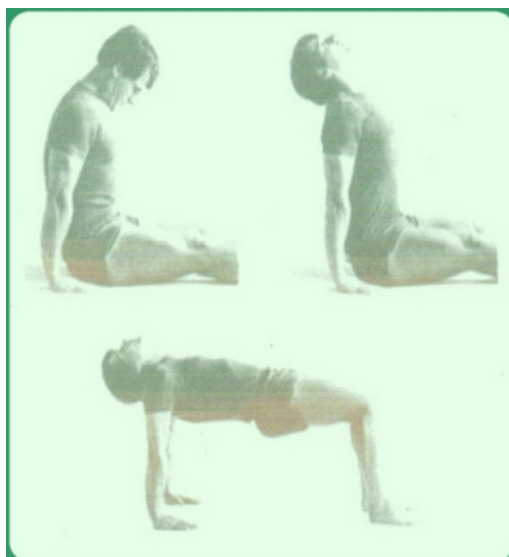
Exercice 3



A faire directement après le deuxième.

- A genoux, placez les mains le long des cuisses, inclinez la tête aussi loin que possible en avant, de sorte que le menton prenne appui sur la poitrine. Ensuite on se penche le plus loin possible en arrière en levant la tête et en tirant le menton aussi loin que possible vers l'arrière. On se penche à nouveau vers l'avant et on recommence.

Exercice 4



- Assis au sol, jambes tendues. Placez les bras le long du corps en appuyant les mains sur le sol. Levez le corps en pliant les genoux de sorte que les jambes et les bras soient à la verticale. Le reste du corps, des genoux aux épaules, se trouve à l'horizontale. Il faut mettre le menton bien en contact avec la poitrine. Avant de lever le corps à l'horizontale, laissez tranquillement descendre la tête vers l'arrière aussi loin que possible. On revient ensuite à la position assise et on se relaxe quelques instants avec de répéter l'exercice.

Dans la position horizontale, chaque muscle du corps est contracté légèrement ce qui permet de stimuler les chakras.

Exercice 5



- Placez vos mains au sol à une distance d'environ 60cm, puis tendez les jambes avec les pieds écartés d'environ 60cm, tête en arrière. Levez les hanches aussi haut que possible en vous appuyant sur les orteils et sur les mains, le menton en contact avec la poitrine, puis laissez votre corps revenir tranquillement à la position de départ, en remontant la tête et en la poussant vers l'arrière aussi loin que possible.

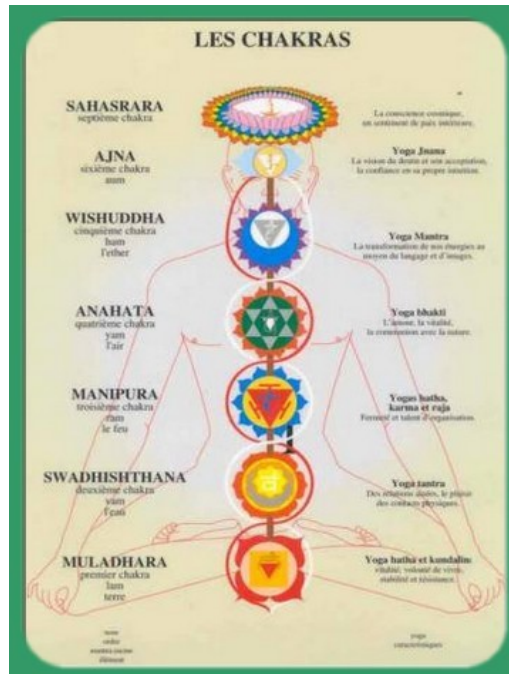
Exercice de respiration

Il doit être effectué après chacun des 5 exercices.

Debout, pieds joints, les mains sur les hanches, respirez profondément en inspirant par le nez et expirez par la bouche en formant un O avec les lèvres. Respirez une autre fois ainsi avec de passer au second rite.

Après quelques semaines, lorsque cet exercice sera devenu facile à exécuter, laissez votre corps redescendre vers le bas sans toucher le sol. Les muscles seront mis sous tension lorsque le corps le corps est tendu vers le haut et aussi lorsqu'il est tendu vers le bas.

L'action des 5 Tibétains sur l'énergie vitale



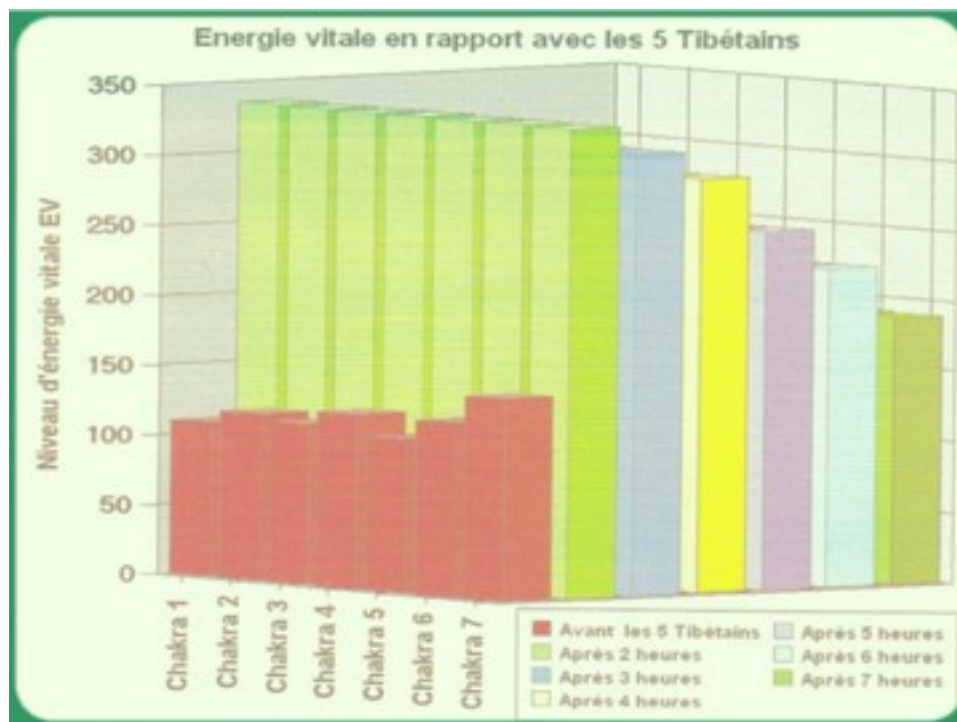
Mesure du niveau d'énergie vitale sur les 7 chakras principaux d'une personne en bonne santé.

Elle a pratiqué 3 fois les 5 exercices.

La mesure a été effectuée juste avant la pratique et ensuite 2,3,4,5,6 et 7 heures après.

En pratiquant quotidiennement ces 5 rites, on s'assure une excellente activation et régularisation de

tous les chakras et ceci pendant de nombreuses heures.



On constate par ce graphique que l'énergie vitale augmente énormément et se régularise sur tous les 7 chakras.

Le chakra 1: chakra racine et le chakra 7: chakra couronne.

Sixième Rite tibétain

Si vous voulez restaurer complètement la santé et l'aspect de la jeunesse, il y a un sixième rite que vous devez pratiquer. Pour tirer profit de ce sixième rite, il serait mieux de pratiquer un certain auto limitation très difficile en pratique : la renonciation à l'activité sexuelle.

Ce rite comporte la transmutation de l'énergie sexuelle de sorte qu'elle puisse être objet d'une utilisation plus élevée. Le sixième rite est seulement pour ceux qui se sentent sexuellement complet et ont un vrai désir de passer à différents buts. Pour la grande majorité de personnes, une vie de célibat n'est pas abordable et elles devraient simplement exécuter les cinq premiers rites.

Aucun homme ou femme ne devrait penser à tourner les énergies sexuelles vers le haut jusqu'à ce que lui ou elle ne soient pas disposés à laisser les besoins physiques derrière, en échange des récompenses bien supérieures.

Malgré ces anciennes instructions restrictives, les auteurs et experts modernes conseillent ce rite à tous ceux qui ressentent un désir sexuel mais ne peuvent ou ne veulent pas libérer l'énergie sexuelle par l'orgasme physique.

Avis: Veuillez comprendre que pour l'exécution du sixième rite, il est absolument nécessaire qu'un individu ressente le désir sexuel, autrement il n'y aurait rien à transmuter. Il devrait être pratiqué seulement quand vous sentez un excès d'énergie sexuelle et il y a un désir normal pour son expression.

Ainsi commençons...

En pieds, tenez-vous droit et laissez sortir lentement tout l'air de vos poumons. Comme vous faites ceci, pliez-vous en avant et mettez vos mains sur les genoux. Forcez la sortie de la dernière trace d'air, et puis, avec les poumons vides, revenez à la posture initiale. Placez vos mains sur vos hanches, et appuyez sur elles. Ceci soulèvera vos épaules. Comme vous faites ceci, tirer dedans l'abdomen autant que possible, et en même temps soulevez la poitrine (coffre).

Maintenant, tenez cette position aussi longtemps que possible. Quand vous êtes finalement forcés de remplir vos poumons vides, laissez entrer l'air par le nez. Quand les poumons sont pleins, expirez par la bouche et détendez vos bras, en les laissant s'arrêter naturellement sur vos côtés. Enfin, prenez plusieurs souffles profonds par la bouche ou le nez.

Ceci est une répétition complète du rite. Afin de réorienter l'énergie sexuelle, la plupart des personnes ont besoin d'environ trois répétitions.