



MILIE' DANCE

CENTRE DE FORMATION

Les cinq Tibétains



Les cinq Tibétains

1. Origine et intention profonde

Ces mouvements ne sont pas seulement des postures physiques : ce sont des rituels énergétiques utilisés dans les monastères tibétains pour stimuler les chakras, harmoniser les flux d'énergie vitale (prana) et ralentir les effets du vieillissement.

Ils sont souvent pratiqués le matin à jeun, de façon rituelle, pour activer l'énergie pour la journée.

2. Bienfaits sur le corps humain (physiologie)

Physiquement, ils agissent comme un yoga dynamique qui stimule l'ensemble des systèmes du corps :

- **SYSTÈME HORMONAL** : ils activent les glandes endocrines (thyroïde, hypophyse, surrénales...) en lien avec les chakras.
- **SOUPLESSE ARTICULAIRE** : les torsions, extensions et flexions renforcent les articulations, les muscles posturaux et les abdominaux profonds.
- **CIRCULATION SANGUINE ET LYMPHATIQUE** : favorisée par les mouvements en rythme et en conscience.
- **SOUTIEN DIGESTIF** : notamment via le massage interne des organes dans certains rites.
- **ÉNERGIE VITALE ACCRUE** : ils relancent la vitalité, souvent comparée à un "rechargement cellulaire".

3. Bienfaits sur la santé mentale et psychique

Les Cinq Tibétains ne sont pas de simples exercices : ils sont méditatifs, rituels, intentionnels.

Voici ce qu'ils favorisent à ce niveau :

- **APAISEMENT DU MENTAL** : en synchronisant souffle et mouvement, on entre dans une forme de méditation active.
- **CLARTÉ MENTALE ET CONCENTRATION** : la régularité de la pratique crée un ancrage, une stabilité de l'attention.
- **LIBÉRATION DES TENSIONS ÉMOTIONNELLES** : comme le corps se décrisphe, l'énergie peut mieux circuler, libérant des blocages inconscients.
- **RÉDUCTION DE L'ANXIÉTÉ** : le travail sur le souffle, les étirements, et la lenteur du mouvement apaisent le système nerveux.
- **STIMULATION DES CHAKRAS** : chaque rite est associé à un ou plusieurs centres énergétiques, qui influent directement sur notre état émotionnel.

4. Bienfaits spirituels et énergétiques (approche bouddhiste et tantrique)

Dans la vision tibétaine :

Ces rites visent à réaligner les canaux subtils (nadis), où circule l'énergie de vie. Ils stimulent la kundalini (énergie dormante à la base de la colonne) pour l'éveiller de façon douce. La régularité dans la pratique est une discipline intérieure qui ancre la présence, la vigilance, et la gratitude. Ils symbolisent les cinq éléments (terre, eau, feu, air, espace) et leur équilibre dans le corps et l'esprit.

5. En résumé : pourquoi les pratiquer ?

- **PHYSIQUEMENT** : pour la tonicité, la souplesse, la vitalité.
- **MENTALEMENT** : pour l'apaisement, la clarté, la sérénité.
- **ÉMOTIONNELLEMENT** : pour libérer les tensions, réguler l'humeur.
- **ÉNERGÉTIQUEMENT** : pour rééquilibrer les chakras et les flux de vie.
- **SPIRITUELLEMENT** : pour élever sa conscience et entrer dans un rythme intérieur sacré.

Rite 1

La Toupie (Rotation)

BUT PROFOND :

Équilibrer les champs énergétiques et ouvrir tous les chakras.

EXÉCUTION :

- Debout, bras tendus à l'horizontale, paumes vers le sol.
- Tourner sur soi-même dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Commencer par 3 rotations, et augmenter jusqu'à 21 max.

EFFETS PHYSIQUES :

- Stimule l'oreille interne (équilibre), active le système vestibulaire.
- Améliore la coordination et l'orientation spatiale.

EFFETS ÉNERGÉTIQUES/SPIRITUELS :

- Ouvre et aligne les 7 chakras.
- Purifie les corps subtils (mental, émotionnel, spirituel).
- Crée un vortex d'énergie intérieure (comme les derviches tourneurs).

Rite 2

L'Élévation (Levé de jambes)

BUT PROFOND :

Réactiver le feu digestif et renforcer le centre.

EXÉCUTION

- Allongé sur le dos, bras le long du corps.
- En inspirant, lever les jambes tendues à 90° + relever la tête vers la poitrine.
- Expirer en redescendant lentement.

EFFETS PHYSIQUES :

- Renforce les abdominaux profonds, le plancher pelvien.
- Stimule la digestion et le système lymphatique.

EFFETS ÉNERGÉTIQUES/SPIRITUELS :

- Active le chakra du plexus solaire (Manipura).
 - Relance la volonté, la confiance en soi, l'affirmation.
 - Libère les émotions coincées dans le ventre.
-

Rite 3

L'Arc (Chameau modifié)

BUT PROFOND :

Ouvrir la gorge et le cœur, rétablir la verticalité de l'âme.

EXÉCUTION

- À genoux, mains sous les fesses
- En inspirant, pencher la tête en arrière et cambrer le dos.
- Expirer en revenant et faire dos rond.

EFFETS PHYSIQUES :

- Ouvre la cage thoracique.
- Étire la colonne cervicale et les muscles respiratoires.

EFFETS ÉNERGÉTIQUES/SPIRITUELS :

- Stimule le chakra de la gorge (Vishuddha).
 - Favorise l'expression de soi, la vérité, la libération émotionnelle.
 - Apaise l'anxiété par l'ouverture du souffle.
-

Rite 4

La Table (Pont inversé assis)

BUT PROFOND :

Ancrer l'énergie vitale et renforcer l'axe intérieur.

EXÉCUTION

- Assis, jambes allongées, mains au sol près des fessiers.
- En inspirant, pousser sur les bras pour élever le bassin (corps en table).
- Expirer en redescendant lentement.

EFFETS PHYSIQUES :

- Renforce les bras, épaules, fessiers, la colonne vertébrale.
- Ouvre les hanches et tonifie le dos.

EFFETS ÉNERGÉTIQUES/SPIRITUELS :

- Active le chakra racine (Muladhara) et le chakra sacré.
- Donne de la stabilité, de la sécurité intérieure.
- Favorise l'enracinement et la présence au monde.

Rite 5

Le V inversé (Chien tête en haut / chien tête en bas)

BUT PROFOND :

Stimuler la circulation d'énergie le long de la colonne.

EXÉCUTION

- Partir en planche.
- Inspirer en passant en chien tête en haut (bassin au sol, regard vers le ciel).
- Expirer en allant en chien tête en bas (bassin vers le ciel, talons au sol).

EFFETS PHYSIQUES :

- Étirement complet de la chaîne postérieure.
- Renforcement des épaules, du dos, et des jambes.

EFFETS ÉNERGÉTIQUES/SPIRITUELS :

- Active le chakra solaire, chakra de la gorge et cœur.
- Circulation puissante de la Kundalini.
- Stimule la jeunesse cellulaire, équilibre le feu intérieur.

Conseils du moine :

Commencer avec 3 répétitions de chaque rite. Puis augmenter progressivement jusqu'à 21.

(Émilie a une régularité depuis plus de deux ans avec trois répétitions pour éviter que ça soit trop long, mais durable dans le temps).

- Pratiquer le matin à jeun, dans le silence ou avec un fond sonore méditatif.
- Toujours respirer en conscience, en synchronisant souffle et mouvement.
- Rester quelques secondes entre chaque rite pour observer l'effet intérieur.