

### SÉQUENCE D'EXERCICES SAMANA : CINQ RITES DE RAJEUNISSEMENT

Connue également sous le nom de « cinq rites tibétains » ou plus simplement « les cinq tibétains », cette série d'exercices a la réputation de nourrir et de régénérer le corps et le mental, renforçant ainsi l'énergie *samana*. Le meilleur moment pour pratiquer est tôt le matin et durant la pratique, dirigez constamment vos pensées vers le siège de votre respiration *samana* nourrissante dans la région du plexus solaire, là où se trouve l'étincelle du feu digestif du corps. La séquence dans son ensemble est très exigeante, et même si certains de ces exercices sont un vrai défi pour vous au départ, assurez-vous d'en faire au moins un de chaque, en augmentant progressivement jusqu'au nombre optimal, 21.

### SÉQUENCE D'EXERCICES TIBÉTAINS

Cette séquence consiste en cinq exercices, chacun étant effectué plusieurs fois, plus une « respiration intermédiaire » pour vous poser entre chaque rite. Commencez en faisant trois à quatre fois chaque exercice, en augmentant progressivement jusqu'à 21 (il vaut mieux ne pas dépasser ce nombre). Avec le temps, vous finirez par être capable de les effectuer tous en cinq à six minutes. Avant de commencer la séquence, restez debout quelques instants les yeux clos. Prenez quelques respirations profondes et imaginez que vous amenez la respiration dans votre plexus solaire, le siège de votre *samana*. Lorsque vous vous sentez prêt, ouvrez les yeux et commencez la séquence, mais revenez à cette position debout statique si jamais vous vous sentez étourdi ou épuisé.

**AVERTISSEMENT :** À ÉVITER SI VOUS ÊTES ENCEINTE, SUJET À UNE TENSION ÉLEVÉE OU À L'ÉTOURDISSEMENT. CONSULTEZ UN MÉDECIN SI VOUS VOUS DEMANDEZ SI CES EXERCICES VOUS CONVIENNENT.

### PREMIER RITE TIBÉTAIN

- 1 Debout, écartez légèrement les pieds. Étirez les bras à l'horizontale en les maintenant parallèles au sol, les paumes ouvertes et tournées vers le bas. Assurez-vous que vos doigts sont tendus et se touchent.



- 2 Regardez à droite et tournez lentement dans le sens des aiguilles d'une montre en gardant les bras déployés. Au départ, ne faites que trois à quatre tours, mais lorsque votre confiance grandira, allez jusqu'à 21 rotations. Avec la pratique, vous vous déplacerez sans vous sentir étourdi et votre corps vous semblera un tourbillon d'énergie dont le centre se situe au niveau du plexus solaire.



- 3 Après avoir tourné, restez debout, les pieds écartés dans l'alignement des cuisses et les mains sur les hanches, puis prenez une « respiration intermédiaire » : inspirez pleinement par le nez, puis arrondissez les lèvres et soufflez pour faire sortir l'air par la bouche. Recommencez deux à trois fois, puis pratiquez le second rite.

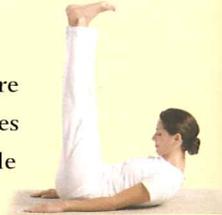


## DEUXIÈME RITE TIBÉTAIN

1 Allongez-vous sur le dos les jambes l'une contre l'autre, bien étendues. Posez les bras le long du corps, paumes vers le bas. Fléchissez les chevilles, étirez les orteils en direction de la tête et pressez le creux des reins contre le sol.



2 Sur l'inspir, levez les deux jambes toujours l'une contre l'autre jusqu'à ce que la plante des pieds soit face au ciel et que vos jambes forment un angle droit. Simultanément, levez la tête en amenant le menton vers la poitrine ; essayez de lever les jambes et la tête en un mouvement fluide. Gardez le bas du dos et les fesses au sol.



3 En expirant par le nez, baissez les jambes et la tête en utilisant l'énergie du plexus solaire pour garder votre dos à plat. Sans faire de pause, essayez de lever à nouveau les jambes et la tête trois à quatre fois, en allant progressivement jusqu'à 21 fois. Levez-vous et faites deux à trois respirations intermédiaires avant de pratiquer le troisième rite.



## TROISIÈME RITE TIBÉTAIN

1 Agenouillez-vous en plaçant les genoux et les pieds légèrement écartés, mais parallèles. Pliez les orteils en dessous des pieds en posant la boule des pieds au sol. Placez les mains sur l'arrière des cuisses, juste en dessous des fesses. Laissez tomber le menton vers la poitrine.



2 En inspirant par le nez, arquez-vous en arrière à partir de la taille en laissant tomber la tête en arrière. Levez le sternum vers le ciel. Vos mains soutiennent votre poids tandis que votre plexus solaire s'étire.



3 Sur l'expir, étirez-vous pour revenir en position de départ, le menton sur la poitrine. Sans faire de pause, passez d'une position à l'autre trois à quatre fois en allant progressivement jusqu'à 21 fois. Levez-vous et faites deux à trois respirations intermédiaires avant de pratiquer le quatrième rite.

## QUATRIÈME RITE TIBÉTAIN

1 Asseyez-vous les jambes étendues. Placez les paumes à côté des hanches, les doigts vers l'avant. Inclinez le menton vers la poitrine.



2 En inspirant par le nez, levez les hanches, pliez les genoux et placez la plante des pieds au sol. Laissez tomber votre tête en arrière si vous le pouvez afin de former « un dessus de table », le corps parallèle au sol de la tête aux genoux. Vos mollets et vos bras constituent les pieds de la table. Essayez de ne pas laisser vos pieds glisser.



3 Sur l'expir, laissez tomber les jambes et les fesses en revenant à la position de départ, le menton vers l'avant. Essayez de ne pas plier les bras pour y arriver, utilisez les épaules comme point de pivot. Recommencez trois à quatre fois à passer de la position assise au dessus de table en allant progressivement jusqu'à 21 fois. Puis levez-vous et faites deux à trois respirations intermédiaires avant de pratiquer le dernier rite.



## CINQUIÈME RITE TIBÉTAIN

1 Allongez-vous sur le ventre, les jambes écartées de la largeur des cuisses. Placez les paumes en dessous des épaules, les doigts tournés vers l'avant et pliez les orteils en dessous des pieds en posant la boule des pieds au sol. Étendez les bras jusqu'à ce que seuls vos orteils et vos mains touchent le sol. Amenez la tête vers l'arrière. C'est la posture du chien tête en haut.



2 En expirant par le nez, levez les hanches vers le ciel, laissez tomber la tête et poussez vers l'arrière en gardant les bras droits. Faites une pression vers l'arrière à l'aide de la poitrine. Poussez les mains et les pieds dans le sol pour répartir votre poids de manière égale. C'est la posture du chien tête en bas (voir page 60).



3 Sur l'inspir, laissez tomber les hanches pour revenir en position du chien tête en haut. Sans faire de pause, passez trois à quatre fois d'une posture à l'autre en allant progressivement jusqu'à 21. Puis roulez sur le dos et détendez-vous, ressentez votre respiration à l'intérieur de votre plexus solaire.