

www.infobienetre.com

SECRETS DE JEUNESSE ET DE VITALITE



**5 Rituels découverts
dans les monastères retirés
de l'Himalaya**

DROITS DE DIFFUSION GRATUITS

Vous pouvez distribuer librement et gratuitement des exemplaires de cet ouvrage, que ce soit à vos amis, famille, collègues, l'offrir en cadeau aux visiteurs de votre site Internet, etc.

Vous n'avez pas le droit de modifier le contenu de cet e-book de quelque manière que ce soit.

Vous ne devez pas faire de **SPAM*** pour le distribuer.

***Le terme « SPAM » désigne du courrier électronique non sollicité par les destinataires.**

Vous n'êtes pas autorisés à le vendre.

© www.infobienetre.com pour cette édition.

Tous droits réservés pour tous pays.



ATTENTION SPECIALE:

Le bénéfice énergétique des exercices suivants peuvent aggraver certaines conditions de santé : telles que problèmes cardiaques, sclérose en plaques, maladie de Parkinson, l'arthrite sévère de la colonne vertébrale, l'hypertension artérielle non contrôlée, une hyperthyroïdie ou des vertiges. Ces problèmes peuvent également être occasionnés si vous prenez des médicaments qui causent des étourdissements. Je vous prie de consulter votre médecin avant de commencer ces exercices si vous avez des problèmes de santé difficiles.

Sommaire

<i>Attention spéciale</i>	<i>Page 2</i>
<i>Introduction</i>	<i>Page 4</i>
<i>Bienfaits</i>	<i>Page 5</i>
<i>Le fonctionnement</i>	<i>Page 5</i>
<i>Les chakras</i>	<i>Page 6</i>
<i>Chakra racine</i>	<i>Page 7</i>
<i>Chakra sacré</i>	<i>Page 8</i>
<i>Chakra du plexus solaire</i>	<i>Page 9</i>
<i>Chakra du cœur ou cardiaque</i>	<i>Page 10</i>
<i>Chakra de la gorge ou laryngé</i>	<i>Page 11</i>
<i>Chakra frontal ou troisième oeil</i>	<i>Page 12</i>
<i>Chakra coronal ou couronne</i>	<i>Page 13</i>
<i>Comment sont-ils apparus</i>	<i>Page 14</i>
<i>Conseils</i>	<i>Page 14</i>
<i>La désintoxication</i>	<i>Page 16</i>
<i>Exercice de respiration</i>	<i>Page 17</i>
<i>Premier rite</i>	<i>Page 17</i>
<i>Deuxième rite</i>	<i>Page 18</i>
<i>Troisième rite</i>	<i>Page 19</i>
<i>Quatrième rite</i>	<i>Page 20</i>
<i>Cinquième rite</i>	<i>Page 21</i>
<i>Conclusion</i>	<i>Page 22</i>

INTRODUCTION

Il s'agit de 5 différents et puissants exercices utilisés traditionnellement par les moines tibétains afin de vivre longtemps, d'une manière dynamique et saine.

Ils ont été tenus secrets jusque vers les années 30, mais c'est seulement vers le milieu des années 80, que Monsieur **Peter Kelder** publia pour la première fois cette suite d'exercices dans un livre intitulé **The Ancient Secret of the Fountain of Youth**. (*Littéral.: Les Anciens Secrets de la Fontaine de Jouvence*). Dans le livre original un sixième exercice est présenté. (Il s'agit d'un rite de transformation de l'énergie sexuelle en un véritable « Elixir de Vie ». Ainsi que tout un chapitre apportant un éclairage particulièrement intéressant sur la nourriture et la manière de se nourrir des Lamas). Pour en savoir plus : [cliquez ICI](#)



Bienfaits

Voici une liste non exhaustive des avantages apportés par la pratique quotidienne du «Rite des cinq tibétains»

- Amélioration du sommeil
- Renforcement du niveau énergétique en général
- Apaisement des douleurs
- Renforcement de la mémoire
- Soulagement de l'arthrite
- Perte de poids
- Amélioration de la vision
- Rajeunissement
- Amélioration de la force physique
- Augmentation de l'endurance
- Plus de vigueur
- Equilibre émotionnel
- Renforcement du sentiment de bien-être et d'harmonie

Le fonctionnement

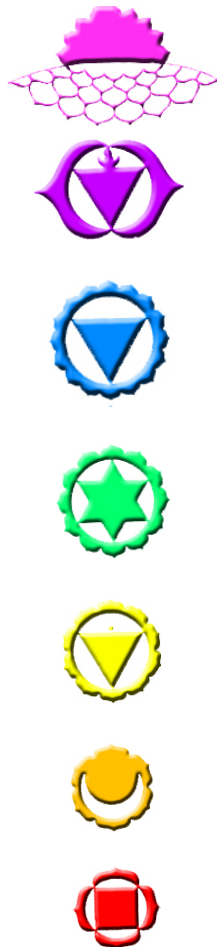
Les Tibétains affirment que ces exercices activent et stimulent les sept chakras principaux qui, à leur tour tonifient les glandes du système endocrinien. Le système endocrinien est responsable du fonctionnement global de l'organisme et du processus de vieillissement. Cela signifie que le rituel des Cinq Tibétains aura une incidence sur le fonctionnement physique, psychique et émotionnel de notre être.



Les chakras

Le terme chakra vient du sanskrit et signifie roue, vortex, ... Les chakras sont des centres énergétiques situés dans les corps subtils. Pour mieux comprendre le concept, on peut imaginer les chakras comme des transformateurs par lesquels passe le prana, le chi ou l'énergie universelle. Pour illustrer ce propos, j'invoquerais la métaphore de l'électricité. Quand vous avez du courant électrique de 380 volts qui arrive à l'entrée de la maison et que vous devez utiliser du 220 volts pour faire fonctionner vos différents appareils. En ce qui concerne les chakras et l'énergie subtile, le 380 volts est l'énergie cosmique qui nous nourrit et les appareils électriques sont les différents organes, les différentes glandes de notre corps. En résumé, ils régissent le flux énergétique afin de nous vitaliser.

Ils sont alignés le long de la colonne vertébrale et chacun d'eux représente une qualité, une caractéristique, une structure spécifique ainsi qu'une couleur dominante. Ils fonctionnent de manière complémentaire et ne peuvent agir séparément les uns des autres.



1) Chakra racine :

Nom sanscrit :	Muladhara - Racine, fondation, sécurité
Situation :	Périnée (Point situé entre l'anus et les organes génitaux)
Elément :	Terre
Couleur :	Rouge
Sens :	Odorat
Glandes endocrines :	Surrénales - équilibre des électrolytes
Qualité :	Innocence et sagesse
Système corporel :	Les reins, la vessie, la colonne vertébrale, le squelette, la lymphe
Correspondances :	Survie, stabilité, confiance primordiale, sécurité matérielle



2) Chakra sacré :

Nom sanscrit :	<i>Svadhithana – création, sensualité, reproduction</i>
Situation :	<i>Région du sacrum (au-dessus des organes génitaux)</i>
Elément :	<i>Eau</i>
Couleur :	<i>Orange</i>
Sens :	<i>Goût</i>
Glandes endocrines :	<i>Gonades – ovaires, testicules</i>
Qualité :	<i>Connaissance et créativité</i>
Système corporel :	<i>Les organes de reproduction</i>
Correspondances :	<i>Sexualité, procréation, créativité, conscience du moi</i>



3) Chakra du plexus solaire :

Nom sanscrit :	Manipura – puissance, personnalité
Situation :	Entre le sternum et le nombril (dans la région de l'estomac)
Elément :	Feu
Couleur :	Jaune
Sens :	Vue
Glande endocrine :	Pancréas – métabolisme, transport du glucose
Qualité :	Assurance, ouverture au changement
Système corporel :	Digestion
Correspondances :	Volonté, contrôle de soi, pouvoir



4) Chakra du cœur ou cardiaque:

<i>Nom sanscrit :</i>	<i>Anahata – confiance en soi, amour, responsabilité</i>
<i>Situation :</i>	<i>Au centre du sternum</i>
<i>Élément :</i>	<i>Air</i>
<i>Couleur :</i>	<i>Vert</i>
<i>Sens :</i>	<i>Toucher</i>
<i>Glande endocrine :</i>	<i>Thymus – Système Immunitaire</i>
<i>Qualité :</i>	<i>Comportement juste, amour, sécurité</i>
<i>Système corporel :</i>	<i>Respiration</i>
<i>Correspondances :</i>	<i>Compassion, amour inconditionnel</i>



5) Chakra de la gorge ou laryngé:

Nom sanscrit :	Vishuddha – diplomatie et détachement
Situation :	Gorge, dans le creux du cou, dans la région du larynx
Élément :	Ether
Couleur :	Bleu clair
Sens :	Ouïe
Glande endocrine :	Thyroïde, contrôle du métabolisme et gestion du calcium
Qualité :	Diplomatie, relation pure avec autrui, énergie spirituelle
Correspondances :	Sens de la communication, inspiration, autonomie, vérité



6) Chakra frontal ou troisième oeil:

Nom sanscrit :	<i>Ajna – centre du pardon et de la compassion</i>
Situation :	<i>Entre les sourcils, à la racine du nez</i>
Elément :	<i>Lumière</i>
Couleur :	<i>Bleu indigo</i>
Sens :	<i>Intuition</i>
Glande endocrine :	<i>Hypophyse, chef d'orchestre de toutes les glandes endocrines</i>
Qualité :	<i>Pardon, humilité, mémoire, conscience</i>
Système corporel :	<i>Croisement du thalamus, chiasma optique</i>
Correspondances :	<i>Conscience immédiate des choses, imagination, sagesse</i>



7) Chakra coronal ou couronne:

<i>Nom sanscrit :</i>	<i>Sahasrara – racine du ciel</i>
<i>Situation :</i>	<i>Fontanelle</i>
<i>Élément :</i>	<i>Vibrations</i>
<i>Couleur :</i>	<i>Violet or</i>
<i>Sens :</i>	<i>Compréhension cosmique</i>
<i>Glande endocrine :</i>	<i>Pinéale, gestion de bio-rythmes et cycles circadiens</i>
<i>Qualité :</i>	<i>La conscience devient globale et absolue</i>
<i>Système corporel :</i>	<i>Système nerveux central</i>
<i>Correspondances :</i>	<i>Expérience des mondes spirituels, union cosmique, illumination</i>



Les « cinq tibétains » accélèrent la rotation des chakras, coordonnent leurs conséquences pour qu'ils soient en parfaite harmonie afin de distribuer au mieux l'énergie dans le système endocrinien, ainsi qu'à tous les organes et processus dans l'organisme. C'est l'une des principales conditions requises pour atteindre une dynamique de santé, de rajeunissement et de jeunesse.

Comment sont-ils apparus ?

Le yoga est une science qui unit le corps et l'esprit. Monsieur **Peter Kelder**, l'auteur du livre estime que le yoga a été introduit au Tibet en provenance de l'Inde au 11e ou 12e siècle et que les moines tibétains ont, au fil du temps, modifié ces exercices et développé un programme efficace que la société occidentale appelle maintenant "Le rituels des cinq tibétains". La plupart des exercices de yoga et les pratiques enseignées dans le monde occidental aujourd'hui sont récentes. Les rituels des cinq tibétains existent depuis que les anciens tibétains les ont développés au fil des siècles. Par conséquent, il est très important d'effectuer les Rites précisément tels qu'ils sont présentés. Il est aussi important de savoir qu'il faut être en bonne santé et en forme pour pratiquer ces exercices.

Conseils

- Pour la première semaine, faire chaque exercice trois fois par jour.
- Si vous êtes inactif, si vous avez du surpoids ou vous avez des problèmes de santé, commencez ces exercices en effectuant seulement les trois premiers 1 seule fois par jour.
- Il est primordial d'être totalement confortable. Si vous avez des inquiétudes, des mal-être de quelque nature que ce soit, il est préférable de consulter votre médecin.
- Si vous êtes en surpoids n'effectuez pas les exercices N°4 et N°5 jusqu'à ce que vous ayez développé une certaine force et endurance.
- Ne faites pas ce qui vous met mal à l'aise. La première semaine, on peut commencer par un seul mouvement pour chaque exercice. La deuxième semaine, on peut « passer » à deux mouvements pour chaque exercice. Ou encore, trois fois chaque exercice la troisième semaine, etc. Vous pouvez aussi les faire à un rythme plus rapide, à la seule condition que vous n'ayez pas des ressentis inconfortables quand vous les exercerez.

- **Vous ne devez jamais faire plus de 21 fois chaque exercice, c'est vraiment le maximum.** Si vous voulez améliorer votre programme, faites les exercices à un rythme plus rapide, mais pas plus de 21 fois chaque exercice chaque jour.
- **Faire plus de 21 répétitions de chaque exercice par jour, aura une incidence négative sur vos chakras et peut créer des déséquilibres dans votre organisme.**
- Entre autres effets, les «Cinq Rites » stimulent la désintoxication et, peuvent créer des symptômes physiques désagréables. C'est pourquoi il est recommandé d'augmenter le nombre de chaque exercice progressivement sur une base hebdomadaire.
- Si vous n'avez pas exercé pendant un certain temps, il est préférable de recommencer votre programme comme si c'était la première fois que vous le faisiez.
- Vous pouvez encore augmenter les résultats bénéfiques de ces exercices en effectuant 30 minutes de marche par jour.
- Une alimentation sans sucre et faible en matières grasses est un soutien important lors de l'intégration des « Cinq Rituels » dans votre vie. Soyez aussi attentif aux sensibilités digestives de votre alimentation et éliminez tous les aliments que vous digérez difficilement.
- La répétition est importante, il faut effectuer ces exercices tous les jours. Si vous effectuez ces exercices moins de six jours par semaine, les résultats seront grandement réduits.
- Si, certains jours, votre temps est limité, faites au moins 3 répétitions de chaque exercice. Cela prend moins de cinq minutes.
- Pour le maximum de profit, il est recommandé de faire les exercices avant le petit-déjeuner le matin, dans la mesure du possible. Si ce n'est pas possible vous pouvez les faire à tout moment de la journée.

La Désintoxication

La désintoxication est un processus qui aide à nettoyer le corps des toxines ou des poisons qui se sont accumulés dans vos cellules, vos organes, vos systèmes énergétiques. (Aura, chakras, méridiens et tous les systèmes électromagnétiques). Pour accélérer le processus de désintoxication découlant des « 5 Rites », vous pouvez « suivre » un programme de désintoxication alimentaire ou énergétique. (Elixirs floraux, programmes alimentaires, différentes essences, tisanes, etc.)

Cette approche de désintoxication est totalement complémentaire à l'exercice des «Cinq Tibétains». La désintoxication est essentielle pour être dynamique et avoir une vie saine et de longue durée.

Je ne peux que vous recommander d'acquérir le livre original, car il fournit des informations détaillées sur la méthodologie, les interrogations et les avantages de cette méthode. Dans le livre original de Monsieur **Peter Kelder**, vous trouverez également un sixième exercice, qui a pour objectif de diriger l'énergie sexuelle vers les différents chakras, permettant encore d'augmenter la vitalité de manière significative. *Ainsi que tout un chapitre apportant un éclairage particulièrement intéressant sur la nourriture*). Détails qui ne sont pas compris dans le présent livre électronique... Pour en savoir plus : cliquez ICI

ATTENTION SPECIALE:

Le bénéfice énergétique des exercices suivants peuvent aggraver certaines conditions de santé : telles que problèmes cardiaques, sclérose en plaques, maladie de Parkinson, l'arthrite sévère de la colonne vertébrale, l'hypertension artérielle non contrôlée, une hyperthyroïdie ou des vertiges. Ces problèmes peuvent également être occasionnés si vous prenez des médicaments qui causent des étourdissements. Je vous prie de consulter votre médecin avant de commencer ces exercices si vous avez des problèmes de santé difficiles.

EXERCICE DE RESPIRATION

Il doit être effectué avant et après chacun des 5 rites.

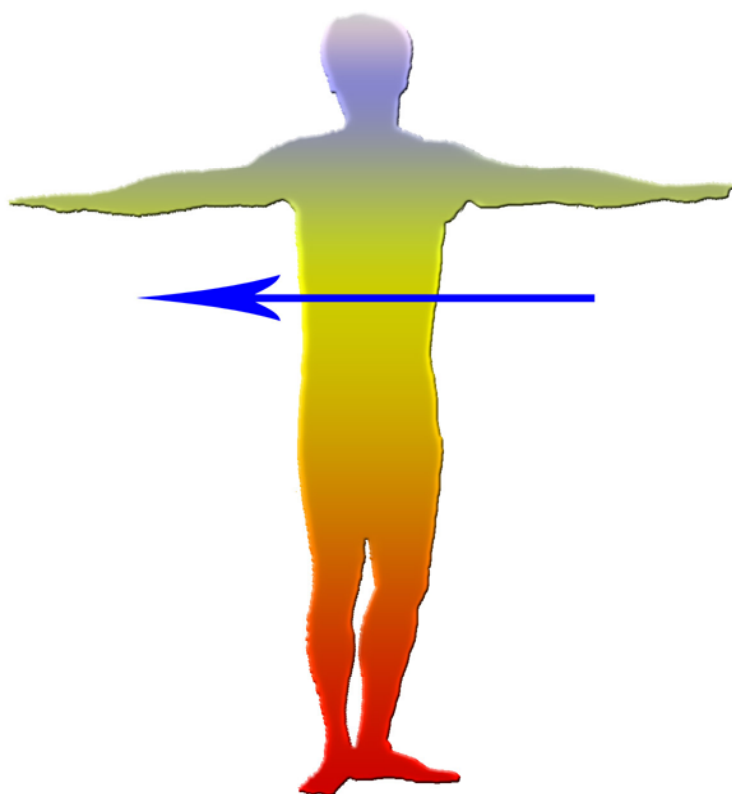
Debout, pieds joints, les mains sur les hanches, respirez profondément en inspirant par le nez.

Expirez par la bouche en formant un O avec les lèvres.

PREMIER RITE

Le premier rite a pour but d'augmenter la vitesse de l'énergie du corps. Il s'agit, pour cela, de se tenir debout en tendant les bras horizontalement dans le prolongement des épaules, puis de tourner sur soi jusqu'à avoir une sensation de léger vertige. Il y a une seule précaution à prendre: il faut tourner de gauche à droite, c'est à dire dans le sens des aiguilles d'une montre lorsqu'elle se trouve au sol.

Au fur et à mesure qu'on le pratique, l'énergie du corps s'accroît et on peut faire le mouvement un nombre de fois un peu plus grand. (Ces mouvements ont un effet très bénéfiques, toutefois, ils peuvent avoir un effet dévastateurs s'ils sont pratiqués avec excès.



DEUXIEME RITE

Allongez-vous sur le dos. Les bras le long du corps, paumes à plat au sol. Les jambes tendues pieds joints.

Inspirez par le nez, soulevez les jambes en formant un angle droit avec le torse, sans plier les jambes. Soulevez la tête en poussant le menton vers le torse.

Expirez par le nez ou la bouche en redescendant les jambes vers le sol. Faites une pause de quelques secondes.

Si l'on pratique ce rite sur le sol, on utilisera un tapis ou une couverture pour que le corps ne soit pas en contact avec un sol trop froid.



TROISIEME RITE

Le troisième rite doit être effectué immédiatement après le deuxième.

Mettez-vous à genoux, les pointes des pieds appuyées sur le sol, les mains le long de vos cuisses. Le dos bien droit et la tête penchée en avant avec le menton appuyé sur le haut du corps.

Inspirez par le nez et inclinez le haut de votre corps vers l'arrière.

Poussez le plus possible vers l'arrière en vous aidant de l'appui de vos mains sur le haut de vos cuisses.

Expirez par le nez ou la bouche en revenant dans la position initiale.

Maintenez un rythme soutenu et régulier.



QUATRIEME RITE

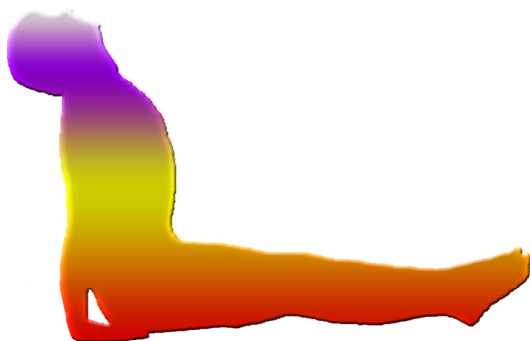
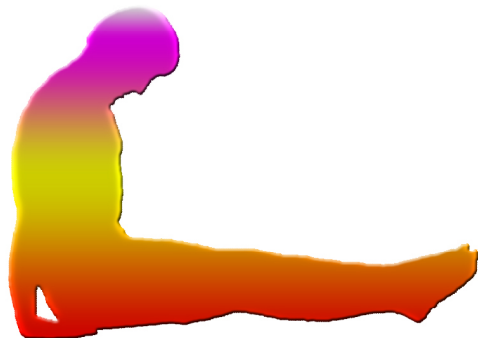
Le quatrième exercice est un peu moins facile à exécuter. Il s'agit de s'asseoir sur le sol avec les jambes tendues, le dos bien droit. Puis de placer les bras le long du corps en appuyant les mains sur le sol, de lever ensuite le corps en pliant les genoux de sorte que les jambes et les bras soient à la verticale. Le reste du corps, des genoux aux épaules, se trouvera à l'horizontale.

Inspirez avec le nez et soulevez les hanches, le dos, le ventre en pliant les genoux et en portant doucement la tête en arrière, tout en gardant le dos parallèle au sol, les jambes perpendiculaires.

Expirez avec le nez ou la bouche et revenez dans la position de départ.

Attention : les pieds doivent rester bien en contact avec le sol et les bras tendus...

On revient ensuite à la position assise et on se relaxe quelques instants avant de répéter le rite.



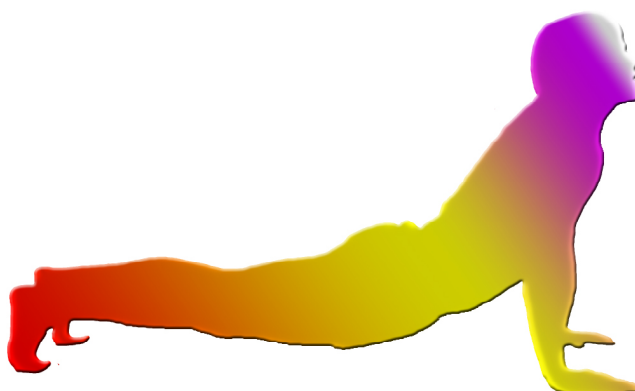
CINQUIEME RITE

La meilleure façon d'accomplir ce rite est de placer les mains sur le sol avec un écartement correspondant à la largeur de vos épaules, puis de tendre les jambes avec les pieds écartés correspondant à la largeur de vos hanches, tête en arrière.

On lève ensuite les hanches aussi haut que possible en s'appuyant sur les orteils et sur les mains, le menton en contact avec la poitrine, puis on laisse le corps revenir tranquillement à la position de départ, en remontant la tête et en la poussant vers l'arrière aussi loin que possible.

Après quelques semaines, lorsque cet exercice est devenu facile à exécuter, on laissera le corps redescendre vers le bas sans toucher le sol. Ainsi, les muscles seront mis sous tension lorsque le corps est tendu vers le haut et, à nouveau, lorsqu'il est tendu vers le bas. En un peu plus d'une semaine, ce rite peut être pratiqué facilement par la plupart des gens.

Au fil des jours et des semaines, vous pourrez réaliser ces exercices avec beaucoup plus de facilité et d'aisance et effectuer chacun de ces rites 21 fois.



CONCLUSION

Pratiquez ces exercices tous ensemble car ils se complètent les uns et les autres et forment un tout. Ces exercices doivent être pratiqués le matin. Au début, en les exécutant le matin et le soir, ils créent une stimulation qui peut perturber le sommeil. Avant de commencer, il est bon de se tenir debout, les mains sur les hanches et d'effectuer une ou deux respirations profondes... Progressez à votre rythme...

*Dans le livre original un sixième exercice est présenté. (Il s'agit d'un rite de transformation de l'énergie sexuelle en un véritable « Elixir de Vie ». Ainsi que tout un chapitre apportant un éclairage particulièrement intéressant sur la nourriture et la manière de se nourrir des Lamas).
Pour en savoir plus : [cliquez ICI](#)*

***Ce livre électronique fait partie de la collection de livres gratuits
de bien-être, de santé et d'épanouissement personnel
mis à votre disposition et que vous pouvez télécharger chez :
www.infobienetre.com***

Faites bénéficier vos amis intéressés par cette info gratuite !