



Julien LEVY
Océane CHAVANEL
Lugdivine MEYTRE
Christine KLEIN
Claudine JASSEY

Ma bulle *bien-être* du *souff*



Rituels de yoga, automassages,
Pilates et sophro



JouVence

SOMMAIRE



Introduction.....	5
<i>Chapitre 1. Une bulle yoga.....</i>	<i>9</i>
Avec Julien Levy	
<i>Pour améliorer la qualité de son sommeil</i>	
<i>Chapitre 2. Une bulle massage.....</i>	<i>59</i>
Avec Océane Chavanel	
<i>Pour apaiser ses émotions</i>	
<i>Chapitre 3. Une bulle Pilates.....</i>	<i>95</i>
Avec Lugdivine Meytre	
<i>Pour souffler et se défouler</i>	
<i>Chapitre 4. Une bulle sophro.....</i>	<i>139</i>
Avec Christine Klein et Claudine Jassey	
<i>Pour évacuer son stress</i>	
Conclusion générale.....	187
Bibliographie.....	189
Notes.....	191
Des mêmes auteurs aux Éditions Jouvence.....	192
Mes notes.....	201

Avertissement

Les exercices proposés, descriptions posturales et conseils présentés dans cet ouvrage s'adressent à des personnes en bonne condition physique. Si vous souffrez d'une pathologie ou d'une fragilité spécifique, consultez votre médecin avant de pratiquer. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant l'utilisation qui pourrait être faite du contenu de cet ouvrage.

INTRODUCTION



Le soir est, pour certains, synonyme de créativité ; ne dit-on pas à ce titre que l'inspiration nous vient la nuit ? Pour d'autres, le soir est plutôt une source de stress, lié au fameux « tunnel du soir avec les enfants », à une angoisse du sommeil ou encore à une solitude difficile à supporter. Mais le soir peut aussi être vu comme un moment de relâchement, de décompression, de ressourcement. Nous avons tous nos routines préférées et nos appréhensions face à ce moment particulier de la journée. Le soleil se couche pour laisser place à la nuit, à une énergie lunaire plus yin, plus douce, plus profonde. Cela peut autant créer de l'inquiétude que de l'apaisement selon notre situation, notre parcours de vie, notre environnement... Quoi qu'il en soit, se créer une bulle de douceur en lien avec nos besoins du moment et en lien avec les énergies nocturnes peut être une excellente opportunité de ritualiser ses soirées. On parle souvent du *Miracle morning* pour démarrer sa journée du bon pied, mais il est tout aussi important de mettre en place quelques routines en fin de journée pour atteindre la sérénité et l'apaisement qui nous permettront de fondre en douceur dans les bras de Morphée.

Vous trouverez donc dans ce livre autant de pratiques différentes que d'objectifs divers. Bulle de douceur, bulle de décompression, bulle de protection... À vous de choisir ce qui vous fera le plus de bien et ce dont vous avez besoin au jour le jour. Fermez les yeux, repensez à la journée que vous venez de passer, écoutez votre corps et laissez-vous guider. Après une journée de travail dense et prise de tête, une séance de Pilates pour se vider la tête et décompresser peut être une excellente idée, tout autant qu'un automassage du foie pour apaiser la colère. À la fin d'une journée stressante, prévoyez plutôt une séance de sophrologie antistress ou de yoga nidra pour préparer votre corps et votre mental au sommeil. Si vous êtes en vacances, pourquoi ne pas en profiter pour essayer l'automassage du cœur afin de démultiplier la joie ou

une séance de Pilates pour vous aider à vous détendre complètement ? Les possibilités sont multiples et toutes adaptables en termes de difficulté et de contraintes horaires. Pour les séances longues, des options vous sont en effet proposées pour les soirs pressés, et pour les séances courtes, sentez-vous libre de les combiner si vous avez le temps et une forme olympique afin d'associer les bienfaits de chaque pratique.

Bien entendu, chaque praticien qui intervient dans ce guide est expert dans son domaine et vous propose ainsi un cadre théorique accessible et sécurisant pour vous mettre en confiance avant de vous guider dans une pratique personnalisée. **Julien Levy** est professeur de yoga et formateur d'enseignants, ancien rédacteur en chef de *Yoga Journal*. **Océane Chavanel** est naturopathe, formée entre autres au massage thaï, au drainage lymphatique et au *chi nei tsang*. **Lugdivine Meytre** est instructrice Pilates certifiée FPMP, formée également au kundalini yoga. **Christine Klein** et **Claudine Jassey** sont toutes les deux sophrologues et ont créé ensemble l'Institut de formation des sophrologues professionnels de Lyon.

Vous voilà entre de bonnes mains. Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter de belles soirées en perspective !

Le pouvoir de l'intention

Afin de multiplier les bienfaits et d'installer une nouvelle routine durablement dans votre quotidien, nous vous invitons à poser une intention particulière à chaque début de séance. En ayurvéda, on parle de *sankalpa*. C'est une bonne résolution pour vous-même, un engagement à honorer, une affirmation qui guide vos choix.

En posant une intention chaque soir, vous prenez la responsabilité de choisir la direction à donner à votre vie. Il est nécessaire de la formuler avec clarté et précision et de concentrer votre attention à cet endroit

...

...

pour agir ensuite au service de votre intention. La pratique d'un auto-massage ou d'une séance de yoga, de Pilates ou de sophrologie permettra ensuite de l'ancrer en vous et sera comme une première étape qui vous rapprochera de cette intention.

Pour vous entraîner, vous pouvez commencer par réfléchir à l'intention que vous souhaitez poser en lisant ce livre et en instaurant de nouvelles routines du soir : quel est votre désir profond ? Quel vœu résonne en vous ? Quel est votre besoin derrière l'objectif ? Commencez par quelque chose de simple, qui vous fait vibrer.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chapitre 1

Une bulle yoga

Avec Julien Levy

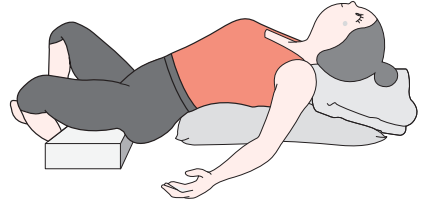
Pour améliorer la qualité
de son sommeil

Mon programme de 10 jours

Jour 1

Cordonnier allongé (*Supta Baddha Konasana*)

● **Accessoires** : un traversin ferme (*bolster*), une couverture et deux blocs de yoga. À défaut, un gros coussin et trois plus petits.



● **Position de départ** : assis, pliez les genoux, joignez les plantes de pieds et ramenez les talons vers le bassin pour former un losange.

● **Posture** : placez le *bolster* dans la longueur contre le bas du dos et allongez-vous dessus. Les fessiers sont au sol et la tête repose sur le support. Pliez la couverture et glissez-la sous votre tête. Calez chaque genou avec un bloc (ou des coussins) de manière à être totalement relaxé dans les adducteurs. Laissez vos bras s'écarter et se détendre, paumes tournées vers le ciel.

● **Respiration** : elle est complète, du bas-ventre aux clavicules à l'inspiration ; de la poitrine à l'abdomen à l'expiration, sans forcer. Laissez votre respiration ralentir progressivement, devenir souple et apaisée. Observez le mouvement du souffle et le mental se calmer.

● **Durée** : 5 minutes au minimum, mais vous pouvez rester ainsi aussi longtemps que vous le souhaitez.

● **Sortir de la posture** : sur une inspiration, étirez les bras derrière la tête ; à l'expiration, ramenez les genoux ensemble. Une prochaine expiration permet de rouler sur le côté droit en position fœtale. Restez ainsi un instant et profitez des bienfaits avant de vous relever en douceur. *Savasana* optionnel, car cette posture peut tout à fait le remplacer.

Chapitre 2

Une bulle massage

Avec Océane Chavanel

Pour apaiser ses émotions

Émotion je te fuis
Parce que regarder au-dehors
M'est si indolore
Je préfère ce confort à la sombre nuit.

Émotion je te hais
De me faire vivre tant de peines
Et de me faire sentir à la chaîne
Une fontaine de plaies.

Émotion je te suis
Je décide de te faire confiance
Car toi seule hérites de mes confidences
Déverse en mon sens ta douce pluie.

Émotion je t'adore
Pour ce que je comprends
Pour ce que je vis à présent
Et maintenant, quand reviendras-tu encore ?

Je suis prêt(e). Je t'attends.

INTRODUCTION

Le temps est un précieux ami qui nous manque souvent. Le rythme imposé par la société de production nous pousse à lui courir après. Et pourtant, il serait intéressant d'inverser la tendance afin de créer des espaces de qualité. J'entends aussi que cinq minutes peuvent suffire à rendre le quotidien plus agréable. C'est un peu comme un sourire qu'on vous envoie dans un jour de grisaille. Cela vous égaye et améliore votre journée. L'avantage avec l'auto-massage, c'est que vous n'êtes pas dépendant d'autrui, mais bel et bien votre propre satisfaction. Vous êtes votre source de bonheur et cela n'a pas de prix ni de valeur. Cela redonne de la confiance en soi à travers la magie des mains.

J'entends souvent l'idée que les automassages sont difficiles à pratiquer, car ils demandent du temps. Nous pensons qu'installer un rituel du soir est contraignant et inflige une discipline. Nous imaginons qu'il faut être un expert pour effectuer correctement les manœuvres. Selon l'enquête Harris Interactive pour WW réalisée en août 2020, « près de 90% des Français jugent simultanément prioritaire de se sentir bien dans leur tête (89%) et dans leurs corps (88%) ». L'étude a été réalisée pendant la crise sanitaire pour démontrer fortement l'impact de cette période sur les habitudes des Français. Je n'ai pas trouvé les chiffres permettant de connaître le nombre de personnes qui prennent le temps de s'automasser, toutefois, on peut imaginer qu'une forte proportion préfère laisser leur corps sous les mains des masseurs professionnels, et ce, simplement parce que la coutume de massage est peu répandue en Occident.

Et si je vous disais que l'automassage est à la portée de tout le monde et que quelques minutes suffisent à améliorer votre qualité de vie ? Les massages sont reconnus depuis des millénaires pour leurs bienfaits. Ils participent à l'équilibre de notre vie interne en soulageant les douleurs du corps, en relâchant le mental, et en favorisant l'alignement émotionnel.

Si vous tenez ce livre entre vos mains, c'est que vous êtes prêts à vous consacrer du temps de qualité. Enclencher de petits changements dans votre quotidien grâce aux rituels peut redéfinir tout votre ensemble. J'aime cette idée de sortir de sa zone de confort pour évoluer vers le mieux-être.

LES BIENFAITS DE L'AUTOMASSAGE

Automassage et émotions

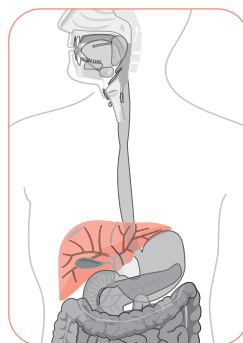
Le stress est une personne à double visage. Il nous pousse à agir et à nous défendre dans le meilleur des cas, mais il peut tout autant nous faire basculer dans le désarroi intérieur lorsqu'il se prolonge. L'anxiété incite le système sympathique (aussi appelé système orthosympathique) à s'activer. Ce système nerveux autonome permet au corps de créer une réaction de défense face à un danger immédiat en augmentant la température corporelle, en dilatant les pupilles, en augmentant le rythme cardiaque, etc. Dans une situation contraire, le système parasympathique permet la détente et le relâchement du corps dans une phase de pause ou de sommeil. Quand le système nerveux sympathique se répète trop souvent, le corps intègre ce fonctionnement dans un schéma quotidien et donc le stress devient récurrent. Hans Selye (1907-1982) est le premier médecin à parler de stress chronique en détaillant la réaction du corps en trois phases face aux stimuli : phase d'alarme, phase de résistance et phase d'épuisement. La première phase correspond à « une réponse aiguë » face au stimulus. C'est la réponse immédiate face au danger. La seconde est la régulation du stimulus face à la répétition, et c'est à ce stade que le stress chronique s'installe. La dernière phase apparaît quand le corps est dépassé et que les pathologies s'implantent et créent peu à peu des effets nocifs tels que les inflammations, la fatigue, l'insomnie, l'irritabilité, etc.

Et si je vous proposais de trouver l'équilibre dans votre quotidien grâce aux automassages ?

Le corps est un support indispensable afin de matérialiser toutes les pensées. Sans ce véhicule fait de chair et d'os, il serait difficile de concrétiser une idée. Le corps, c'est la création et l'action. Un ensemble extraordinaire et complexe. Comme tous les véhicules, il demande un entretien régulier. Le corps a besoin qu'on s'occupe de lui pour agir correctement et cela requiert de la coopération et une écoute attentionnée.

Automassage du foie pour apaiser la colère

1. Portez un vêtement confortable. Asseyez-vous et fermez les yeux. Prenez le temps de respirer ample-ment en visualisant la zone du foie pendant 1 à 2 minutes.



2. Frottez vos mains pour les chauffer et placez-les sur la zone foie. Ressentez la chaleur qui se dégage de vos mains. Cela vous aidera à chasser le flux incessant des pensées.



3. Placez vos doigts sous vos côtes droites, là où se situe votre foie. Pour cela, relâchez votre dos en faisant des mouvements de droite à gauche afin de tâter la zone du bout des doigts et de trouver le placement correct.



4. Inspirez dans 4 temps.

5. Et expirez totalement l'air, en courbant votre dos vers l'avant tout en enfonçant vos doigts à l'intérieur des côtes. Maintenez vos doigts enfoncés jusqu'à la fin de l'expiration.

6. Répétez 5 fois ce mouvement.



Chapitre 3

Une bulle Pilates

Avec Lugdivine Meytre

Pour souffler
et se défouler

INTRODUCTION

« *Ce que l'esprit croit, le corps le réalise*¹. »

Joseph Pilates

La méthode Pilates vise à renforcer et tonifier les muscles du corps, à améliorer la posture, la souplesse et l'équilibre, et enfin à augmenter la conscience du corps.

Plus qu'un énième concept ou une série d'exercices de fitness, cette méthode est une philosophie qui veut entraîner le mental et le corps à travailler ensemble. Si on pratique le Pilates ou tout autre exercice physique sans engager son mental, on ne fait finalement que la moitié du travail. C'est en effet la façon la moins efficace d'atteindre ses objectifs. En Pilates, on utilise l'imagerie mentale pour engager l'esprit à accéder à notre système anatomique complexe : si je vous dis « Allongez votre colonne vertébrale comme si le sommet du crâne allait repousser le plafond », non seulement vous utiliserez votre esprit pour visualiser et ressentir cette sensation, mais vous utiliserez aussi des myriades de petits muscles dont vous ne soupçonniez même pas l'existence auparavant.

« *En 10 séances, vous sentirez la différence. En 20 séances, vous verrez la différence, et en 30 séances vous aurez un nouveau corps*². »

Le Pilates connaît actuellement un regain d'intérêt. En effet, à l'instar du succès grandissant de la méditation de pleine conscience, la pratique du Pilates nécessite également d'être présent à ce que l'on fait, d'intérioriser les mouvements, de privilégier l'attention et la concentration sur les mouvements plutôt que la répétition et l'automatisation. Le Pilates est en quelque sorte une méditation en mouvement. Apprendre à travailler tous les muscles du corps en même temps, plutôt qu'isoler certains groupes musculaires ; telle est la

1. *Return to Life Through Contrology*, Joseph Pilates et William J. Miller, Presentation Dynamics, 1998.

2. *Op. cit.*

philosophie du « *balanced body* », un corps équilibré. Et si, au début, les mouvements sur tapis semblent déconnectés de la vie quotidienne, on comprend avec de la patience et de la persévérance comment ils sont aussi des outils de connaissance du corps. Une fois cela compris, le contrôle de nos muscles peut être transposé à nos activités quotidiennes : marcher, courir, porter, soulever des poids, s'asseoir, etc. pour finalement atteindre l'objectif de bien-être global, « *mind and body* » !

MES FONDAMENTAUX PILATES

Les principes de la méthode Pilates

Suivre les 6 principes ci-dessous vous aidera à profiter de tous les bienfaits des exercices tout en vous entraînant de façon sécuritaire.

1. Respiration : « *La respiration est le premier acte de la vie et le dernier³* », et par conséquent il est impératif d'apprendre à respirer correctement. La respiration est le trait d'union entre le corps et l'esprit. En inspirant et surtout en expirant complètement, jusqu'à vider l'air des poumons, on expulse les gaz toxiques du corps et on inspire de l'air frais qui énergise et revitalise notre système. En Pilates, la respiration est intégrée à chaque mouvement afin de concentrer notre conscience sur ce que nous faisons et d'améliorer cette capacité pulmonaire. Vous découvrirez qu'une respiration correcte aidera à contrôler les mouvements à la fois durant le *matwork*⁴ mais aussi dans la vie quotidienne.

3. *Op. cit.*

4. Tous les termes anglais utilisés dans cet ouvrage et issus de la méthode Pilates sont utilisés couramment dans la pratique du Pilates, c'est pourquoi ils ne seront pas traduits en français.

2. Concentration : la concentration est l'élément central du Pilates pour fusionner le corps et l'esprit. Afin d'entraîner votre corps de façon efficace, vous devez être présente⁵ avec votre esprit : c'est lui qui mettra votre corps en action ! Joseph Pilates disait souvent : « *Il vaut mieux réaliser⁵ répétitions parfaitement que 20 sans y prêter attention⁶.* »

3. Contrôle : Joseph Pilates a fondé sa méthode sur cet objectif du contrôle musculaire. Être dans le contrôle signifie comprendre et maintenir la structure, l'alignement et l'effort nécessaires pendant toute la durée de la séance. Les exercices de Pilates sont toujours réalisés en engageant l'esprit pour les efforts et mouvements effectués par le corps.

4. Centrage : toute l'énergie des exercices en Pilates commence par le centre, que Joseph Pilates appelait le « *powerhouse* » – les muscles de notre abdomen, le bas du dos, les hanches et les fessiers –, et circule jusqu'au bout des doigts. De cette façon, nous pouvons nous appuyer sur une structure forte et solide, utile dans nos activités quotidiennes.

5. Précision : la précision est la capacité à réaliser un exercice dans l'alignement idéal, et dans un minimum d'effort. La précision est la finalité de la concentration, du contrôle, du centrage et de la pratique.

6. Fluidité : il n'y a pas de mouvement statique ou isolé en Pilates car ce n'est pas comme ça que notre corps fonctionne naturellement. Une énergie dynamique remplace les mouvements rapides et automatiques que l'on pourrait retrouver dans d'autres pratiques : on porte notre attention sur la grâce du mouvement par rapport à la rapidité.

En plus de ces principes, j'ajouterai l'intuition : pour réussir les exercices, il faut être à l'écoute de son corps. On oublie le « No pain, no gain » très en vogue dans les salles de sport mais qui ne tient pas forcément sur la durée

5. Le public de l'autrice étant principalement féminin, l'éditeur a préféré le genre féminin au masculin pour cet ouvrage.

6. *Op. cit.*

(en plus du risque de douleur, de fatigue, il y a aussi celui de la blessure). Le Pilates repose sur l'idéal du bien-être global du corps et de l'esprit, pas sur une solution rapide pour entrer dans un Bikini juste avant l'été. Il nous enseigne à utiliser la dose d'effort nécessaire pour réaliser l'exercice correctement, pas plus, pas moins. Apprendre à relâcher les tensions inutiles dans notre corps nous aide à trouver l'aisance et la fluidité dans nos mouvements et dans notre quotidien.

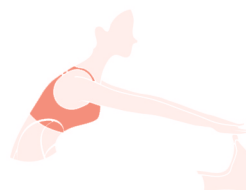
Ne forcez pas ce qui n'est pas naturel pour vous : si un mouvement vous fait mal, et que vous sentez votre limite arriver, n'allez pas au-delà de vos capacités. Apprenez à écouter votre corps et à recommencer le jour suivant, et à persévérer ! Comme vous allez travailler seule, il est vraiment important de savoir vous écouter et de vous faire confiance. Au fil des entraînements, vous serez capable de ressentir l'efficacité des exercices !

Les points incontournables avant de se lancer

- **La respiration** : l'inspiration se fait par le nez, sans la forcer, en remplissant d'air sa cage thoracique comme un ballon. On peut placer ses mains sur les côtes, sous la poitrine et ressentir l'expansion de la cage thoracique à chaque inspiration, avec les côtes qui se soulèvent et qui s'abaissent. Le ventre ne se gonfle pas, contrairement à ce qui se passe dans la pratique du yoga, car le centre reste engagé. L'expiration s'effectue généralement par la bouche (mais ce n'est pas une obligation, on peut tout faire par le nez aussi comme au yoga) avec l'envie de vider les poumons complètement comme si on les essorait. Il n'y a pas besoin de faire du bruit, juste imaginer qu'on fait de la buée devant un miroir en remontant le bas du ventre vers le nombril et en soulevant le nombril vers l'arrière et vers le haut des poumons. La respiration est coordonnée avec les mouvements, comme si elle guidait les exercices et les facilitait. Le plus important est de ne pas bloquer son souffle pendant les exercices !

• **L'engagement du centre ou le « scoop »** : c'est

l'idée de creuser le bas du ventre et de le ramener vers soi qui est présentée ici ! Le « scoop » fait référence à la cuillère qui forme la boule de glace : on tire le nombril vers la colonne vertébrale et on le soulève jusqu'à l'arrière des poumons. L'image la plus souvent utilisée en Pilates pour comprendre l'engagement de nos abdominaux est celle du « *zip up* », la fermeture Éclair que l'on remonte des talons jusqu'au périnée et du périnée jusqu'à la cage thoracique, avec celle du corset un peu trop serré. Commencer chaque mouvement en engageant le centre permet d'anticiper ces mouvements, de les optimiser et de garder l'alignement. Si l'on a du mal à creuser les abdominaux, on peut s'allonger sur le dos et placer une main à plat sur le bas du ventre, puis presser avec la paroi abdominale contre la paume de manière à bien prendre conscience de ce qu'il ne faut pas faire ; ensuite on essaie au contraire de creuser le ventre et d'avalier la main.



• **Le *wrap*** : c'est l'action de resserrer les adducteurs et les ischions en même temps, avec la sensation que la direction des fibres musculaires des cuisses est en orientation externe, pour se rejoindre sous le pli fessier. Le *wrap* va avec le V Pilates. La lumière ne passe pas entre vos cuisses quand elles sont dans cette position *wrap*.



• **Le V Pilates** : cette position des jambes en légère rotation externe au niveau des hanches, avec les talons collés ensemble et les orteils écartés comme pour former un V, est utilisée pour engager et stabiliser le bas du corps. Elle permet de détendre les quadriceps (les muscles de l'avant des cuisses) et d'engager à la place les hanches, les fessiers, l'intérieur et l'extérieur des cuisses : les cuisses sont tournées vers l'extérieur, et on fait comme si on tenait une balle de tennis à l'intérieur des cuisses. Les genoux sont tendus mais pas verrouillés.