

Les Matinaux

Ou comment être
dans une intention positive de la journée

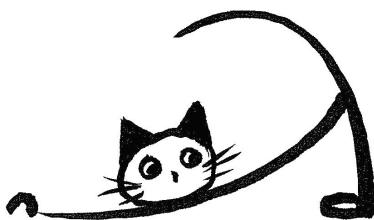
30

1

Avant de se lever

Douceur matinale

Si nous observons un bébé à son réveil, il prend un temps fou à s'étirer de tout son corps, du bout des orteils jusqu'au bout des doigts, moment merveilleux pour l'observateur, d'éveil à la vie en douceur. Notre corps a besoin de cette douceur, de temps pour se remettre en mouvement, retrouver la mobilité.



Vivez quelques belles respirations bien amples et commencez par bouger les orteils, étirez vos jambes ; puis dans l'inspire sentez votre colonne et votre ventre

s'étirer vers le haut du corps, grandir... étirez vos bras sur les côtés et surtout vers le haut, étirez même vos doigts jusqu'au bout des doigts. Prenez conscience comme cela est agréable...

Trouvez un petit plaisir du matin « tiens, je vais me boire un bon café, ou encore : me prendre une bonne douche vivifiante » et levez-vous avec plaisir !

Astuce en plus

De la même manière, associé ou non aux étirements, bâillez aussi grand que vous le souhaitez et ne réprimez pas vos bâillements qui sont une source fabuleuse d'oxygénation du corps et des cellules. À cette heure de la journée, ils peuvent être vivifiants et mettre le corps en éveil.

31

2

Douche sèche

Pour réveiller le corps et se mettre en disponibilité pour sa journée

Debout sans tensions (ou position assise) installez-vous devant votre fenêtre, en tout cas dans un endroit que vous appréciez, les pieds bien stables au sol.

Choisissez le geste adapté à votre envie du matin : doux, tonique... et comme si vous savonniez votre corps, éveillez chaque partie avec ces automassages de la tête aux pieds en prenant votre temps. Gardez bien l'attention sur ce que vous êtes en train de faire.

Restez debout ou asseyez-vous et savourez les sensations agréables, cette vivance du corps. Prenez le temps de bien respirer ces sensations comme pour vous en remplir.

Astuce en plus

Finissez par une affirmation positive plusieurs fois mentalement.

3

Respiration du matin

Force, santé, vitalité

Debout les pieds bien stables au sol, le corps relâché, portez l'attention sur le mouvement de l'inspire et de l'expire en vous, comme un doux mouvement...

Puis dans l'inspire, dites mentalement : « J'absorbe Force, Santé, Vitalité. »

À l'expire : « J'intègre ces forces vitalisantes jusque dans les cellules, ou dans mes os, mon système sanguin... » (au choix)

Faire entre sept et dix respirations complètes.

Astuce en plus

Vous pouvez vous aider d'images, de couleurs, de senteurs...

4

Ancrage du matin

De la stabilité pour la journée

Debout dans votre endroit préféré, frottez vos pieds au sol pour activer les sensations au niveau de la plante des pieds, ou si vous préférez et que vous n'avez pas de voisins grincheux, tapez vos pieds l'un après l'autre, avec énergie, au sol.

Puis posez-vous sans tensions, stable sur vos 2 pieds, les points clés du corps relâchés : mâchoires, épaules et fessiers, genoux légèrement fléchis afin d'observer, sentir, accueillir les sensations dans la plante de vos pieds.

Imaginez, visualisez de belles racines qui vont profondément dans la terre et laissez venir à vous l'image d'un bel arbre, bien fort, bien déployé vers le haut.

Savourez ce bel arbre que vous êtes, vivez quelques belles respirations bien amples et ouvrez vos yeux avec plaisir sur votre journée qui commence !

Astuce en plus

Donnez une qualité ou une force à votre arbre avant d'ouvrir les yeux.

33

5

Bonjour à la journée

**Voici un beau moyen de célébrer la journée
qui commence, de dire bonjour à son corps,
à ses respirations.**

Debout (et oui encore !) posez vos mains sur la cage thoracique et observez le mouvement respiratoire juste sous la paume des mains. Puis dans l'inspire, déployez vos bras sur les côtés, déployez-vous ! À l'expire, revenez poser vos mains au niveau du cœur.

À faire plusieurs fois.

Astuce en plus

Choisissez une qualité, une affirmation positive à la fin de l'exercice, par exemple : je suis rempli de joie ; ou laissez venir un grand sourire.

Les Astucieux

**Ou comment se rendre disponible
pour son repas,
couper avec les préoccupations,
remédier aux coups de fatigue
et pourquoi pas l'utiliser au travail.**

34

Bâillements

**Une autre façon de vivre les bâillements:
les utiliser pour se relâcher, lâcher la pression,
oxygéner le corps et les cellules.**

Debout ou assis, prenez quelques secondes pour vous installer confortablement, sans tension (au besoin, relâchez vos points clés). Prenez également quelques secondes pour sentir le mouvement de l'inspiration, de l'expiration en vous.

Puis en même temps qu'une inspiration, ouvrez grand la bouche, et laissez-la ouverte le plus longtemps possible jusqu'à ce qu'un grand bâillement se déclenche !

Recommencez... et laissez les bâillements se faire. Un bon bâillement en amène un autre ! Plus ils sont grands et sonores, plus vous libérez les tensions, les énergies

négatives, le stress... plus vous oxygénez votre corps et vos cellules.

Astuce en plus

Si vous avez des enfants, faites des concours de bâillements: les plus grands, les plus nombreux, les plus sonores. Ils adorent, s'amuse beaucoup et cela permet de détendre tout le monde et de rire.

7

Séries de respirations

35

Tout simple!

Là où vous êtes, assis ou debout, vivez une série de cinq grands inspires et cinq longs expires.

Faites un temps de respirations naturelles, puis recommencez une autre série de cinq inspires, cinq expires. Vous pouvez en faire une troisième série et prendre le temps de sentir dans le corps la détente, le relâchement des épaules par exemple, la respiration plus libre, l'énergie retrouvée, etc.

Astuce en plus

À la fin laisser venir une belle image, une couleur, une force ou encore une qualité.

Rappel: inspire par le nez; expire par le nez ou la bouche.

8

Jacobson en trois fois

Système de tension détente très efficace !

Assis ou allongé, installez-vous le plus confortable possible. Laissez le rythme respiratoire se poser lui aussi, plus calme.

Lorsque vous le souhaitez, suivez une inspiration comme si elle partait du bout des pieds pour remonter vers la tête ; au bout de cet inspire, mobilisez agréablement votre corps, c'est-à-dire contracter agréablement et en même temps, poumons pleins :

- les muscles du visage ;
- les poings ;
- les fessiers ;
- les orteils.

Puis relâchez bien en expirant profondément plusieurs fois.

Recommencez trois fois et prenez le temps de savourer la détente ou l'énergie retrouvée avant de reprendre votre quotidien.

Astuce en plus

À la fin laissez venir une belle image, une couleur, une force, une qualité ou un mot de calme suivant votre besoin.

9 Massage de la nuque et relâchement des épaules

Très utile devant son ordinateur

Posez les coudes sur votre table ou votre bureau. Basculez la tête vers l'avant. Doucement et à l'aide de vos pouces, massez les muscles de chaque côté de la colonne cervicale en remontant vers la racine des cheveux, autant de fois que vous le souhaitez.

Puis posez vos mains sur les cuisses et laissez descendre vos épaules, comme si elles s'abaissaient à chaque expiration.

Observez la chaleur, la détente de la nuque, de la tête...

Astuce en plus

Prolongez si vous avez un peu de temps en laissant à chaque expiration la détente infuser dans le reste de votre corps.

10 Massage bas du dos et ventre, beau soleil

Pour activer rapidement son énergie vitale

Assis au bord de la chaise les pieds bien au sol, ou debout.

Avec la paume des mains ou les poings, frottez, frictionnez le bas du dos (appelé aussi charnière lombaire),

puis passez au massage en circulaire et avec la paume de la main de votre ventre.

Observez maintenant la sensation ou les sensations dans cette région ; chaleur ou toute autre sensation agréable que vous laissez se diffuser un peu plus à chaque temps expiratoire.

Astuce en plus

Si cela vous plaît, vous pouvez tout à fait imaginer, après l'activation massage, un beau soleil, une belle couleur, une étoile, une jolie fleur, logé au cœur de votre ventre.

Les Récupérateurs

Ou comment utiliser quelques clés
de récupération

39

11

Automatisme de détente en trois expires

Plus vous le faites, plus ça fonctionne,
plus c'est efficace!

Allongé ou assis en fonction de l'endroit, retrouvez ce mouvement inspire-expire en vous. Laissez tranquillement le temps de l'expire s'allonger un peu. Puis à votre rythme, vous vivrez une expiration qui détend toute votre tête et votre visage ; une autre expiration qui détend vos bras et votre buste ; une encore qui détend vos jambes et vos pieds.

Recommencez plusieurs fois afin de vous détendre profondément.

Astuce en plus

Vous pouvez, sur le temps de chaque expire, associer une couleur, une lumière, la pression qui baisse... soyez créatif.

12 Respirations abdominales

Pour cet exercice, desserrez la ceinture!

Allongé ou assis très confortablement, faites le tour de vos points d'appuis avec l'endroit où vous êtes installé et portez l'attention sur le mouvement respiratoire de votre ventre. Sentez comme il se soulève légèrement dans l'inspire, s'abaisse à l'expire. Vous n'avez rien d'autre à faire que de suivre ce mouvement. Au fur et à mesure des respirations, vous constatez que le temps de l'expire s'allonge ou que vos respirations deviennent plus profondes. Laissez-vous aller à une forme de détente ; observez si vous sentez plus de pesanteur, de légèreté, de chaleur dans votre corps et associez-y un mot de calme (ou au contraire plus tonique) de votre choix que vous nommez plusieurs fois sur le temps de l'expiration.

Astuce en plus

Il est possible d'imaginer que le ventre se gonfle comme un ballon à l'inspiration et que ce ballon se vide de son air à l'expiration ; expiration que vous faites en soufflant par la bouche comme si vous laissiez sortir l'air.

13 Suivre le trajet de l'air

Un avant-goût de Prana

Fermez les yeux et portez l'attention sur votre nez.