

Stress, ruminations, fatigue...

5 rituels pour se

Besoin d'apaiser le corps ou le mental, de ralentir? On adopte illico ces exercices courts, faciles à intégrer dans notre quotidien.

Par Aude Tixeront



sentir mieux

en quelques minutes!

Notre experte



Alice Vivian

Conférencière, coach en bien-être et professeure de yoga, fondatrice de Mojom (mojom.fr)



Expérimentez!

« La fatigue s'accumule souvent à l'approche des fêtes, on manque de lumière et on a moins d'énergie. Pour vivre plus sereinement cette période, la bonne parade est d'activer nos ressources intérieures en nous reconnectant à notre corps et en restant à l'écoute de ce dont on a besoin. Il n'y a pas de recette miracle ni un exercice qui convienne à tout le monde. À vous d'expérimenter différentes choses et d'observer ce qui vous fait du bien! »

.....

WESTEND61. MOMENTRF/GETTYIMAGES

Je veux démarrer ma journée du bon pied

Le rituel à adopter : la petite météo intérieure



Le bon moment. Chaque matin, pour s'offrir un temps pour soi et faire un état des lieux de son état mental, comme émotionnel.

En pratique. Assise, les yeux fermés et le visage détendu, le dos droit et la poitrine ouverte, prenez un instant pour respirer, vous relaxer. Observez – sans juger, avec bienveillance – ce que vous dit votre corps : y a-t-il des tensions, des sensations de chaud, de froid, de la fatigue, de l'énergie qui circule? Passez ensuite à l'observation de votre cœur : est-il calme, agité? Léger, lourd? Serré, ouvert? Quelles sensations remarquez-vous? Peut-être pouvez-vous ressentir une émotion blottie là? Puis demandez-vous « de quoi ai-je besoin ce matin? ». De repos, de calme, de douceur? De parler? D'énergie? Terminez en posant une intention pour la journée, en vous disant « aujourd'hui, j'ai be-

soin de sérénité ». Ou d'inclusion avec les autres, de légèreté, d'action, etc. Répétez trois fois mentalement le mot choisi en respirant calmement, le temps que celui-ci s'infuse dans vos cellules et jusque dans votre cœur.

Les bienfaits. On se reconnecte à notre moi profond, notre corps et nos émotions, ce qui permet de prendre la mesure de notre état intérieur, d'écouter nos besoins et de donner le ton souhaité à notre journée.



Je veux me rebooster

Le rituel à adopter :

la mise en énergie express



Le bon moment. En cas de coup de mou, pour retrouver de l'entrain physique et mental.

En pratique. Debout, donnez-vous des petites tapes sur les pieds, les mollets, les cuisses, devant et derrière, le ventre, la poitrine, le bas du dos, les trapèzes, les avant-bras et les bras. Activez de même l'énergie sur votre visage, puis votre crâne, par des pressions du bout des doigts. Finissez en sautillant pendant 15 secondes. Revenez à une posture statique, les pieds bien ancrés dans le sol et le dos droit. Prenez trois grandes respirations en levant les bras vers le ciel, puis redescendez-les devant votre poitrine.

Les bienfaits. Cet exercice, inspiré des techniques de Do-In (automassages issus de la médecine chinoise), active le flux d'énergie qui circule dans tous les méridiens de notre corps. Coup de fouet garanti!



Je veux évacuer les tensions

Le rituel à adopter : la respiration abdominale et la respiration complète



Le bon moment. Dès que le besoin de faire redescendre la pression dans le corps et l'esprit se fait sentir.

En pratique

● **La respiration abdominale.** Assise, dos droit, épaules relâchées, pieds à plat au sol, une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre, videz l'air de vos poumons en expirant longuement par la bouche. Inspirez ensuite profondément par le nez en gonflant le ventre comme un ballon (sentez la main posée dessus se soulever), puis expirez profondément par la bouche entrouverte en appuyant doucement sur votre abdomen, de façon à vider tout l'air qu'il contient (il doit rentrer légèrement, comme pour rapprocher le nombril de la colonne vertébrale). Poursuivez ainsi pendant quelques minutes, en vous laissant bercer par ce mouvement du ventre qui se gonfle et se dégonfle, en prolongeant le plus possible l'expiration.

● **La respiration complète.** Cette dernière, comme son nom l'indique, nous invite à respirer sur trois niveaux :

1^{er} stade : la respiration abdominale, détaillée précédemment (zone située entre le nombril et le pubis).

2^e stade : la respiration thoracique (zone de la cage thoracique, devant, côtés et dans le dos).

3^e stade : la respiration claviculaire (zone en haut des poumons, des clavicules et à la base de la gorge). Assise, inspirez par le ventre (comme vu plus haut) et faites remonter l'air dans votre poitrine, puis sous vos clavicules, le plus haut possible. L'expiration, elle, se fait par le nez, redescend naturellement par les clavicules en vidant les poumons, puis le ventre. Recommencez sur une dizaine de respirations, de la façon la plus fluide et confortable possible. Restez concentrée sur votre souffle et sur chaque zone du corps sollicitée.

Les bienfaits. Grâce à ces exercices sur le souffle, on prend conscience de notre respiration, on gagne en capacité respiratoire, on calme notre système nerveux et on évacue les tensions physiques.



Je veux retrouver le calme intérieur

Le rituel à adopter :
l'exercice du « STOP »



Le bon moment. Quand on se sent comme une cocotte-minute, prête à exploser à tout moment.

En pratique. Effectuez cet exercice, qui repose sur 4 étapes.

- **S (stop) :** arrêtez-vous un instant et fermez les yeux.
- **T (« take a breath », qui signifie « respirer » en français) :** prenez une profonde respiration, en vous concentrant sur l'air qui rentre dans vos poumons et en ressort.
- **O (« observe »/observer) :** prenez conscience des pensées, des émotions et des sensations physiques présentes. Observez ce qui se passe en vous, calmement, sans jugement.
- **P (« proceed »/poursuivre, avancer) :** définissez quelle action vous semble la plus juste à mettre en œuvre à ce moment précis pour retrouver votre équilibre. Par exemple, devriez-vous simplement sortir de la pièce où vous vous trouvez? Exprimer quelque chose à quelqu'un (et quels seraient les mots appropriés)? Demander du soutien ou bien une faveur?

Les bienfaits. On sort de la boucle du stress où le cerveau est en mode « alerte », afin de retrouver un état de calme intérieur et d'être à même de prendre les décisions les plus sensées, pour pouvoir agir et non de réagir sous l'effet du stress, de la colère, de la fatigue ou de la peur.

J'ai besoin d'un moment pour moi

Le rituel à adopter : la déttox émotionnelle



Le bon moment. En fin de journée, tel un sas de décompression, pour se libérer des blocages mentaux, mais aussi physiques.

En pratique

● **Le bébé heureux.** Allongée sur le dos, les genoux fléchis et écartés, saisissez la partie externe des pieds en passant les bras entre vos genoux. La main droite se place sur la plante du pied droit, la gauche sur la plante du pied gauche. Relâchez la nuque et les épaules. Gardez les pieds au-dessus des genoux. Respirez profondément et lentement.

● **Le pigeon allongé.** Allongée sur le dos, pliez les genoux vers la poitrine et placez la cheville droite en ap-

pui sur la cuisse gauche, de sorte à former un angle à 90°. Saisissez le haut de votre tibia droit avec vos mains et ramenez votre genou vers la poitrine. Les pieds sont flex.

Les bienfaits. Ces deux postures sont centrées sur l'étirement du psoas et l'ouverture des hanches, que l'on considère comme le siège émotionnel. Elles permettent de libérer les émotions somatisées, comme la colère, la frustration, la peur.



Ces exercices sont issus de **Et si le corps était la clé?**, d'Alice Vivian (éditions Points Vivre). Retrouvez dans ce livre les 5 étapes de la méthode et de nombreux autres rituels à intégrer dans votre quotidien.