



Gardons
notre Peps !

ZEN RESTONS ZEN

©KARINNEAUROUSSEAU SEVIN 2020

5 - ZEN ZONE sous turbulences et Le délicieux Ronron d'une routine.

Après bientôt 3 semaines de confinement, notre organisme et notre moral sont en déséquilibre. Moins d'action, plus de déplacement, nous perdons notre rythme et le soir venu, de plus en plus difficile de trouver le **sommeil**.

Alors instaurer une routine ou des rituels pour garder notre équilibre est une excellente idée !

Ces petites habitudes peuvent changer notre vie, l'influencer et l'améliorer, à chacun sa cadence, vous être libre d'improviser. Ces rituels sont des repères de vie, de la même façon qu'un enfant aime son histoire avant de s'endormir. Un petit **ronron** quotidien qui apaise et rassure. Apprenons donc à ronronner dès le matin !

Nos Rituels

- Levez-vous tous les jours à la même heure, ou presque.
- Au fond du lit étirez-vous comme un chat, 3 fois, avant de vous lever.
- Trouvez une jolie phrase, qui donnera le ton à votre journée. Vous avez le choix des mots ! Des mots qui vous font du bien. Les 2 citations à suivre sont adaptées à chacun d'entre nous.

Si vous vous sentez d'humeur morose ou que le temps est gris : « Il ne sert à rien de m'encombrer de mauvais souvenirs ou de regrets, temps perdu, stock en trop ! ».

Ou encore « si je regarde dans la bonne direction, il ne me reste plus qu'à avancer » pas mal non plus !

- Vous êtes toujours couché. Les 2 mains sur le ventre, soufflez tout doucement et longuement, votre ventre s'abaisse. Puis laissez l'inspiration revenir toute seule sans forcer, votre ventre se gonfle. Faites le 3 fois, étirez-vous à nouveau. Restez 1 minute assis(e) sur le bord du lit, bouger vos jambes et vos bras et HOP debout !
- Réveillez votre yogi intérieur, une fois debout, relâchez vos épaules, pieds parallèles et largeur du bassin, posez vos mains sur votre cœur et étirez-vous, poussez sur vos pieds, mains vers le ciel, doigts écartés pour récupérer du tonus musculaire. Reposez les mains sur votre cœur et lâchez tout en soufflant fort pour dynamiser votre physiologie. Balancez vos bras, comme un enfant afin de relâcher vos épaules et votre dos.
- De la même façon que vous avez choisi vos mots, choisissez votre tenue du jour, comme si vous alliez travailler. Prenez soin de vous.
- Petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner à heures « fixes ». Si vous avez pris le rythme espagnol, peu importe, gardez le rythme, toujours le même.
- A votre bureau, ou autre, pensez à soulager votre nuque, en la massant, étirez-vous plusieurs fois par jour !!!
- Afin d'éviter les contractures dues à notre sédentarité, allongez vos jambes, pieds flex, étirez vos bras, vos mains, devant vous, doigts écartés, retenez votre souffle et lâchez tout en soufflant fort 3 fois.
- Mobilisez vos épaules et votre cou régulièrement, comme une poule !
- Le soir ralentissez le rythme de votre voix, ce qui aura pour effet de ralentir vos tensions, et d'apaiser ceux qui vous entourent, effet miroir.
- Dans votre lit pensez à relâcher chacun de vos muscles, c'est amusant de ressentir l'apaisement et très efficace ! Commencez en partant des orteils, jusqu'à vos yeux. Soufflez tout doucement, et longuement...Laissez-vous bercer par votre propre rythme....

Ne vous encombrez pas de mauvaises pensées, ce n'est que du temps perdu, et du stock en trop ! Sourire.

#strongertogether #restonschezvous #mercinossoignants #nepascraquer #lovefamily