

## ZEN ZONE

### « Lâcher l'affaire et lâcher prise ! »

**Besoin d'un anti grisouille, moral en berne que faire ?** On se dit **OK**. OK je n'ai pas le moral. OK j'ai envie de râler. OK j'en ai ras le bol. OK je n'en vois plus le bout. OK je n'ai pas la force ni l'envie de me mettre en action. OK tout m'agace et tout m'énerve. Ajoutez, personnalisez et peaufinez vos « OK ». Vous avez le droit de râler ! Parce qu'accepter notre état et, nous l'autoriser nous permet de ne pas décharger nos tensions sur les autres, de ne pas monter en pression et d'éviter de ce fait tout ce qui est conflictuel.

Et surtout, n'oubliez pas que vous avez toujours le pouvoir reprendre la main et vous dire que, envers et contre tout vous désirez et choisissez de passer une agréable journée. OK ? Alors, verbalisez tout seul, lâchez tout ! Soufflez fort, dégagez et **souriez**, le cerveau enregistrera cette dernière donnée « - OK il/elle a décidé de ne pas se pourrir la journée même si... ».

**N'oubliez jamais que le corps humain est fait pour être debout et en action !**

Une très jolie citation de *Jean Giono* reprend merveilleusement cette constante de la physiologie :

« Si tu n'arrives pas à penser, marche. Si tu penses trop, marche, si tu penses mal, marche encore ». Et si tu n'aimes pas marcher, pense aux bienfaits de ce verbe d'action et avance ! Là c'est de moi.

**Lâcher l'affaire et lâcher prise pourquoi est-ce si important ?** Parce que nous avons besoin de libérer de l'espace entre nos 2 oreilles. Notre cerveau a besoin de déstocker afin de préserver de l'espace pour ce qui est réellement important. Parmi tout ce que nous lisons, écoutons et regardons au cours d'une journée, il nous reste peu de données enregistrées et cela est bien normal, le cerveau sélectionne uniquement ce dont il a besoin, pour le reste, si intéressante soit l'information, si pas d'utilité, elle sera déstockée après un certain temps, et c'est tant mieux pour notre équilibre physiologique. N'oubliez jamais que nous ne pouvons faire deux choses à la fois sans puiser dans nos réserves. Si nous y arrivons et c'est le cas, les jours où nous sommes en grande forme, nous y consommons beaucoup d'énergie.

Alors Passons à l'essentiel en essayant de ne pas nous disperser dans un univers qui nous sollicite en non-stop et gagnons en efficacité, performance, santé et bien-être.

**Comment procéder ?** En fait le procédé est bien plus facile que nous ne le pensons puisqu'il suffit de passer par l'action. L'action est le plus court chemin pour apaiser notre mental. Prendre conscience de notre corps en le mobilisant.

1) **Relâchez la pression avec...**

Une musique comme celle des Monkeys, ou Shala-lala-la, sur un exercice hyper efficace, dynamisant, simple et amusant. Remettre le corps en mouvement alors que nous sommes, fatigués voir épuisés, avec bien souvent un moral plus Down que UP. Cet exercice délie nos tensions physiques et nerveuses et soulage les douleurs, il a un effet myorelaxant.

Secoue-toi ! Bouge tes mains, tes doigts, tes épaules, ton bassin, tes hanches, tes jambes, tes pieds. Exerce des petits sauts. Danse comme un sioux autour d'un feu, et pense à relâcher tes muscles, tes membres comme un petit monkey. Tu actives ainsi ta circulation sanguine, tu stimules ta physiologie, c'est une **relaxation** dite dynamique.


Musiques : *Dance Monkey - Tones and I* ou *Shala-lala-la de Waldeck*

2) **Respiration énergisante**, inspire et monte tes mains au-dessus de la tête, descend les bras et les mains de chaque côté en soufflant fort et « dégage » la pression, tes tensions. Ouvre la cage thoracique. Faire 4 séries de 4 ou 6 respirations. Pense à bien récupérer entre deux en fermant les yeux et en soufflant tout doucement et longuement, relâche les épaules.

Tu peux pratiquer cet exercice tout doucement. Inspire et monte les mains de la même façon, mais laisse retomber tes bras en les balançant jusqu'à ce qu'ils s'arrêtent d'eux-mêmes, naturellement. Laisse faire... A toi de choisir ton rythme suivant ta condition physique et tes besoins du jour.

3) **Libérer et ouvrir** la cage thoracique dans sa verticalité et son ouverture en gagnant de l'amplitude, respirer alors plus profondément. Mais également **délier la nuque et renforcer le dos**. Allonge les bras devant toi, mains parallèles, puis enroule tes bras comme pour t'enlacer en soufflant, enroule la nuque. Inspire et monte tes coudes au-dessus de la tête, ouvre tes bras de chaque côté, en cactus et regarde vers le ciel. Puis repars loin devant, allonge les bras et enchaîne le mouvement sur un rythme qui te fait du bien, fais-toi confiance.

Musique : *The Sad Eyed Chief - Sacred Spirit*

- 
- 4) **Renforcer le dos** en positionnant tes bras en cactus, excepté que les tiens sont au même niveau, sourire. N'oublie pas d'écarter les doigts afin de solliciter ton tonus musculaire. Monte, inspire, puis redescend les coudes, reviens en cactus, ouvre bien la cage thoracique. Sur un souffle colle tes coudes, tes mains, puis ouvre à nouveau, mains de chaque côté, coude pliés, mains positionnées au niveau du visage. Souffle et lâche tout de chaque côté ! Remonte les coudes mains de chaque côté du visage à nouveau, doigts souples, coudes au corps, épaules basses et relâchées et recommence, inspire et monte...
- 5) **Mobilise ton corps pour gagner en puissance et en concentration. Renforce ta physiologie, avec un objet, coussin ou autre.** En position debout, pieds parallèles, largeur du bassin. Inspire et monte ton coussin au-dessus de la tête souffle et descend-le derrière la nuque, inspire et remonte, sur un souffle descend le coussin sur tes genoux, bras tendus. Plie les jambes et pose au sol. Inspire remonte sur le même chemin... Tes cuisses, inspire et monte au-dessus de la tête... Décompose bien l'exercice.

Zen restons Zen 