

FLORENCE VERTANESSIAN
ILLUSTRATIONS DE SOPHIE LAMBDA

RELAX' MINUTE

.....

12 JOURS POUR ÊTRE
BIEN DANS SON CORPS ET DANS SA TÊTE

.....

jouVence
EDITIONS

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 - 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 89 - 1226 Thônex (Genève)

Site internet : **www.editions-jouvence.com**

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2014

978-2-88911-515-0

Illustrations de couverture et intérieur : Sophie Lambda

Maquette de couverture et intérieur : Stéphanie Roze

Mise en page : Stéphanie Roze

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction	8
---------------------	---

1^{er} JOUR CULTIVEZ L'EUTONIE

Vivre à chaque instant agréablement relâché	11
Test - Vivez-vous en eutonie ?	12
Les gestes à bannir	13

2^e JOUR LA DÉTENTE, ÇA S'APPREND

☺☺ Vivre zen à chaque instant	
La relaxation intégrale	18
☺ Express Relax'minute	
7 secondes chrono	22
La détente du masque	23
La symbolique de l'arbre	25
☺☺ Vivre zen à chaque instant	
Kin-hin, la relaxation en marche	27
Les <i>asanas</i>, ou l'impassibilité hindoue	29
☺☺ Vivre zen à chaque instant	
<i>Sasankasana</i> , la posture de lune	30
<i>Makaravakrasana</i> , la posture du crocodile	33

3^e JOUR L'ART DU SOUFFLE

☺ Express Relax'minute	
La respiration abdominale	38
La respiration ronron	41
La respiration avec rétention	41

4^e JOUR LES BIENFAITS DE L'EAU POUR SE RESSOURCER

☺☺ Vivre zen à chaque instant	
La douche chaude en conscience	46
Détente et vitalité - La douche froide s'apprivoise	47
Le bain relaxant	48
Le bain détoxiquant	51
Le bain de mer, un bain de jouvence	51
Pour soulager les tensions nerveuses des pieds fatigués et gonflés	53
Le bain de soleil	55
Oui, ça marche : La luminothérapie	56

5^e JOUR LA PUISSANCE DU TOUCHER

☺☺ Vivre zen à chaque instant	
Le palming global du corps et du visage	60
☺ Express Relax'minute	
Le palming oculaire	62

☺☺ **Vivre zen à chaque instant**

Le palming oculaire chaud-froid	64
L'automassage	65
L'automassage du ventre	65
Automassage du pied	68
Automassage du dos	70
☺ Express Relax'minute	
Acupression digitale	71
1 ^{re} Acupression digitale	71
2 ^e Acupression digitale	72
3 ^e Acupression digitale	72

6^e JOUR

HARMONISER SON ESPRIT

Nettoyez votre tête	76
☺☺ Vivre zen à chaque instant	
Se débarrasser des idées nuisibles	77
Nettoyage par la lumière blanche	78

7^e JOUR

PLANTEZ UNE PENSÉE CONSTRUCTIVE

La force de la pensée positive	81
☺ Express Relax'minute	
La pensée positive se construit en mots	82
Plantez la pensée du matin	82
Sac à pensées positives	84
☺☺ Vivre zen à chaque instant	
Le <i>sankalpa</i>	85

8° JOUR
L'ANTIDÉPRIME : LE RIRE

Inventaire de nos rires et sourires	90
😊😊 Vivre zen à chaque instant - Observons-nous	91
Test - Savez-vous prendre du recul ?	93
😊 Express Relax'minute - Se nourrir de sourires	94

9° JOUR
SE CHOUCROUTER, LE MEILLEUR DES CALMANTS

Inventaire	98
😊😊 Vivre zen à chaque instant	
Jouir de la vie se conjugue au présent	99
😊 Express Relax'minute	
Trouvez votre Relax'minute	100
Le plaisir des sens stabilise notre humeur	101
😊😊 Vivre zen à chaque instant	
Inventaire des aliments qui vous enchantent	102
😊 Express Relax'minute	
Mangez des pâtes	103
Lâcher la bride à vos envies	103
Halte au coup de pompe - Vive le goûter !	103
😊😊 Vivre zen à chaque instant	
Abusez de la tisane	104

10^e JOUR
REGARDER LA VIE EN COULEUR

☺ **Express Relax'minute**

La couleur qui vous fait du bien 108

11^e JOUR
FAITES LA PAIX

☺ **Express Relax'minute**

Namaskare mudra 112

Jnâna mudra 113

12^e JOUR
LES SECRETS DE LA ZEN ATTITUDE

Qu'est-ce qu'être zen ? 117

Test - Êtes-vous zen ? 118

☺ **Express Relax'minute**

L'étirement, un remède miracle 119

La contraction du corps 121

☺☺ **Vivre zen à chaque instant**

La posture zen en lotus 122

Test - Vivez-vous la zen attitude ? 123

Les 10 commandements de la Zen Attitude 126

INTRODUCTION

Lorsque le surmenage, le stress et la fatigue nous submergent au quotidien, que notre corps et notre mental croulent sous le régime intensif auquel ils sont soumis, il semble urgent de faire une pause, de retrouver notre capacité à nous détendre... et rapidement. Il est mille façons de calmer l'âme et la chair. Massage, *mudra*, respiration, visualisation, relaxation sont prompts à nous rendre la vie plus douce. Toutes les techniques présentées dans cet ouvrage ont été choisies pour leur simplicité et leur efficacité étonnantes. Issues des traditions du monde, elles sont le plus souvent délicieuses à l'usage. Goûtez, en quelques minutes, les bienfaits d'un relâchement profond du corps. Apprenez en un clin d'œil à stopper les pensées tourbillonnantes et à immerger votre mental dans un océan de sérénité.

S'ensuivent irrémédiablement une libération des tensions, une diminution du rythme cardiaque et des déséquilibres émotionnels ainsi qu'une économie des forces nerveuses.

Ces savoir-faire essentiels abordent différents aspects de notre quotidien ainsi que les situations d'urgence. Des tests, des astuces, des conseils, des recettes, des exercices, nous conduisent pas à pas à construire une relation au monde apaisée.

Un parcours idéal pour ceux qui souffrent d'insomnies, de migraines et autre mal-être chronique.

Expérimentez et délectez-vous sans restriction du plaisir de vivre, actif, sans tension, mieux ! faites-en un mode de vie.

L'enjeu est de taille, mais à la portée de tous : le renforcement de votre vitalité et, ainsi, de votre santé.

Nous connaissons tous des moments durant lesquels nous vivons agréablement détendus tant sur le plan physique que mental. Ces moments sont bien trop rares. Le piège du stress se referme rapidement sur nous avec son lot de tension, d'angoisse, de peur, de douleur, qui nous use le corps et l'esprit. Pourtant, il n'y a pas de fatalité, nous pouvons tous tourner le dos au stress et reprendre la main sur la sérénité.

La détente est à la portée de tous, profitons-en.

Dans cet ouvrage vous découvrirez deux types de technique complémentaires qui ouvrent les chemins de la zen attitude.

Indiquées par ce signe ☺, les techniques **Express Relax'minute** diminuent instantanément les tensions physiques et psychiques. À effectuer en urgence dans des situations d'angoisse, de peur, de doute, de manque de confiance en soi, elles se présentent comme un efficace service de soins intensifs.

Indiquées par ce signe ☺☺, les techniques **Vivre zen à chaque instant** proposent un savoir-faire qui construit en nous une sérénité profonde, indéfectible.

BON À SAVOIR

- Plus vous répétez ces savoirs, plus vous les maîtriserez et plus ils seront efficaces. Vous pourrez ainsi vous ouvrir de nouveaux horizons, vous confronter à des situations que la crainte, le stress ne vous permettraient pas d'aborder.
- Dans votre apprentissage ne cherchez pas la perfection, faites ce que vous pouvez.
- Obligez-vous à être parfaitement concentré lorsque vous effectuez une technique.



1^{er} JOUR

**CULTIVEZ
L'EUTONIE**

VIVRE QUOTIDIENNEMENT AGRÉABLEMENT RELÂCHÉ

Tous les spécialistes vous le diront, un des secrets de la sérénité demeure dans l'eutonie. Cette discipline, devenue un terme générique, mise au point dans les années cinquante par un professeur de rythmique, l'Allemande Gerda Alexander, révolutionne en profondeur la perception occidentale du rapport au corps. Le mot « eutonie », construit à partir des racines grecques « eu » pour « bon » et « tonos » pour « tonus », exprime clairement le concept : Chacun doit apprendre à vivre sa quotidienneté avec un corps ni trop tendu ni trop relâché, mais dans une juste tension. En évitant de mettre en jeu certains muscles qui n'ont pas à l'être, nous économisons de l'énergie et nous ne gaspillons pas notre corps vainement. L'exécution des mouvements dans leur justesse installe physiquement et psychiquement la quiétude en nous. Manger, boire, conduire, téléphoner, tous nos gestes se conjuguent en eutonie.

TEST - VIVEZ-VOUS EN EUTONIE ?

En voiture, êtes-vous cramponné à votre volant ?

oui **non**

Vous discutez avec quelqu'un, avez-vous tendance à vous pencher vers lui ?

oui **non**

Avez-vous souvent la nuque et les épaules crispées ?

oui **non**

Devant la télévision, avez-vous des parties de votre corps sous tension ?

oui **non**

Vos poings sont-ils ordinairement fermés ?

oui **non**

Plus de oui : *Non, vous ne vivez pas en eutonie, vous crispez facilement certaines parties de votre corps sans certainement vous en rendre compte. Votre corps travaille inutilement, ce qui crée des tensions et un grand gaspillage d'énergie. Travaillez sur la détente et n'oubliez pas de vous observer dans le quotidien.*

Plus de non : *Bravo ! Vous arrivez à bien dissocier les moments où vous devez mettre en jeu certains muscles et les moments où ce n'est pas nécessaire.*

LES GESTES À BANNIR POUR CONSTRUIRE L'EUTONIE

- S'accrocher trop fermement au téléphone et/ou au volant de la voiture et/ou autre.
- Avoir trop souvent les épaules levées.
- Avoir trop souvent la nuque tendue.
- Serrer les fesses et/ou les dents ou autres parties du corps en permanence.
- Vivre les poings fermés.
- Recroqueviller les orteils.



2^e JOUR

**LA DÉTENTE,
ÇA S'APPREND**

INITIEZ-VOUS AU LÂCHEZ-PRISE

S'adonner à la détente du corps et du mental peut paraître, pour certains, rébarbatif, pour d'autres, ce moment demeure un enchantement. Quel que soit votre goût, cet exercice de relâchement du corps est indispensable. Durant ce moment d'abandon, les barrages et autres tensions s'effacent dans notre corps, la réharmonisation de la circulation sanguine, de la respiration et du drainage du corps s'installe progressivement. Le rythme cardiaque se calme. S'ensuit une diminution des déséquilibres émotionnels et des perturbations de la structure corporelle. Insomnies, migraines, petits maux et autres tensions chroniques disparaissent.

😊😊 VIVRE ZEN À CHAQUE INSTANT

LA RELAXATION INTÉGRALE

Cette technique demeure la base de toutes les relaxations. Il vous faut l'amadouer pour l'expérimenter avec aisance et profiter de toutes les pratiques qui vont suivre. Cela vous permettra de vivre recentré à chaque instant.

Consignes de mise en pratique :

Lors des premières relaxations vous pouvez lire le texte ci-dessous et vous laisser aller à la résonance des mots. Improvisez lorsque vous le souhaitez. Cette relaxation est à moduler en fonction du temps et des conditions que vous pouvez lui consacrer. Si vous avez une dizaine de minutes, vous pouvez simplement fermer la porte de votre bureau, vous asseoir dans un fauteuil ou même sur une chaise et étendre les jambes si cela est possible.

Si cela ne l'est pas, la relaxation sera efficace quand même.

Il est important de faire avec les moyens du bord, de vous adapter.

Pour vous ressourcer en profondeur, vous pouvez vous allonger confortablement sur le dos dans un endroit paisible, agréable,

dans lequel vous vous sentez bien. Ce peut être sur votre lit ou dans un bon fauteuil, mais pourquoi pas sur l'herbe ou le sable chaud !

Couvrez-vous ou gardez une couverture à portée de main, car relâcher le corps génère une légère

Si vous vous endormez, c'est que le besoin est grand !

fraîcheur. Plus vous donnez du temps à cette pratique, plus ses effets bienfaisants s'incarneront dans la durée. Laissez-vous guider par une musique douce et extrêmement lente si cela peut vous aider à lâcher prise.

IMPORTANT

Insistez sur certaines parties du corps que vous souhaitez relâcher particulièrement. Vous pouvez également occulter les parties du corps que vous n'avez pas envie de ressentir. Expérimentez très librement.

CONSEIL DU COACH

Durant cette pratique, faites l'effort de canaliser votre attention sur le déroulement de la relaxation. Si vos idées s'égarerent, revenez. Tenir votre pensée participe à votre détente. Vous serez obligé de sortir de vos idées quotidiennes, donc de prendre du recul.

Déroulement :

Étape 1 : Vous pouvez fermer les yeux pour vous couper du monde extérieur. Appréciez un instant ce retour vers vous. Sentez le poids de votre corps sur le sol ou sur un fauteuil. Écoutez les bruits de votre respiration.

Étape 2 : Mise en route de la respiration. (Voir le chapitre sur la respiration.) Posez les mains sur votre ventre et effectuez trois ou quatre respirations abdominales, le plus lentement possible.



Étape 3 : *Sentez le poids de chaque partie du corps. Sentez le poids de vos pieds, de vos jambes, de votre bassin, de votre dos, de vos épaules, de vos bras, de vos mains et de votre tête. Laissez-vous aller à votre propre poids.*

Étape 4 : *Vous allez maintenant percevoir et abandonner chaque partie de vous-même au relâchement le plus total.*

- *Commencez par vous concentrer entièrement sur vos pieds. Laissez vos pieds complètement s'abandonner. Maintenant, relâchez vos chevilles. Sentez les points d'appui de vos mollets et relâchez-les également.*
- *Essayez de percevoir la forme et le volume de vos cuisses et relâchez-les.*
- *Vos jambes sont agréablement relâchées.*
- *Sentez les points d'appui du bassin, sa forme et son volume. Concentrez-vous sur le bassin et relâchez-le. Donnez du temps à ce relâchement qui s'installe progressivement dans tout cet espace de votre corps.*
- *Concentrez-vous maintenant sur le bas du dos, les lombaires, relâchez-les.*
- *Dirigez votre attention sur le ventre et laissez s'élargir la ceinture abdominale. Le ventre se dilate, donnez du temps à votre ventre qui se dilate. Tous les organes internes se dilatent également.*
- *Sentez le haut du dos, laissez-le trouver sa place sur le sol. Le haut du dos se pose bien confortablement sur le sol; laissez-le prendre de plus en plus de place sur le sol. Maintenant, la détente va se diffuser dans tout l'espace de la poitrine, au niveau de la peau, dans l'espace interne de la poitrine. Sentez comme vos*

épaules sont lourdes et laissez-les se poser dans leur lourdeur. Vous ressentez également la lourdeur des bras et des mains.

- Le cou se détend et vous prenez le temps de bien sentir le poids de la tête. Vous laissez aller le crâne, le cuir chevelu, les os du crâne, le cerveau. Glissez maintenant sur le visage et laissez le relâchement envahir le front. Votre front est lisse, et la détente se diffuse sur le point situé entre les deux yeux. Restez sur ce point un instant. Relâchez les yeux, les paupières, l'espace autour des yeux. Les pommettes se relâchent, les joues, les mâchoires, le menton. La bouche se détend, les lèvres, l'intérieur de la bouche, la langue, le palais et les gencives également.
- Le visage est bien détendu. L'oreille droite se détend, l'oreille gauche se détend. Vous êtes agréablement détendu et vous pouvez prendre conscience de vous-même lorsque vous êtes dans cet état global de détente.

IMPORTANT

Si vous pouvez aisément descendre vers une détente profonde, vous pouvez et devez, une fois que vous êtes bien relâché, **remonter vers la tonicité** dès que vous le souhaitez.

LE PLUS

Ici, nous commençons la relaxation de la tête aux pieds, mais **libre à vous de modifier le parcours** en allant des pieds jusqu'à la tête.

