

UN RITUEL ZEN PAR JOUR

Cindy Chapelle



**Chaque jour,
renforcer son bien-être**

jou**vence**
EDITIONS

De la même auteure aux Éditions Jouvence

Mon Cahier poche : Ma slow life : je lève (enfin) le pied

Méditer en tout lieu, à tout moment

La Slow Life en pleine conscience

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Apprivoiser ses complexes, Mireille Rosselet-Capt

Construire un couple conscient, Alain Dorat

Manger végane, Amélie Hallot-Charmasson

70 expressions culinaires pour aller mieux, Emmanuelle Turquet

L'Empathie, un chemin vers la bienveillance,

Xavier Cornette de Saint Cyr

100 citations pour réussir dans la vie, Michel d'Aniello

L'Art de questionner, Patrice Ras

12 outils pour capter l'attention des enfants, Marie Poulhalec

L'Art d'écouter, Patrice Ras

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN 978-2-88911-951-6

Mise en pages: Sir

Couverture: Éditions Jouvence

Dessin de couverture: Jean Augagneur

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

Sommaire

Introduction.....	5
Un hiver apaisant	7
Se recentrer	7
Trouver l'inspiration	14
Réveiller son tonus	20
Un printemps revitalisant.....	27
Développer sa créativité.....	27
Renforcer sa vitalité.....	34
Lâcher prise.....	41
Un été relaxant.....	49
Inviter la sérénité.....	49
Ralentir le rythme	57
Se détendre pleinement	63
Un automne souriant	71
Adopter la douceur de vivre.....	71
Stimuler ses ressources.....	78
Voir le verre à moitié plein	86
Bibliographie	93

*« Quand on n'offre aucune résistance à la vie,
on se retrouve dans un état de grâce
et de bien-être. Et cet état ne dépend plus
des circonstances, bonnes ou mauvaises. »*

Eckhart Tolle,
Le pouvoir du moment présent
(Éditions Ariane, 2000).

Introduction

Lorsqu'il nous manque des clés pour parfaire notre bien-être, nous n'avons pas toujours le temps ou l'énergie d'aller les chercher.

Ce livre réunit un ensemble d'inspirations pour prendre soin de soi au quotidien. Car c'est en grande partie cela la clé d'un bien-être durable, une régularité comme une forme d'entraînement pour veiller à son équilibre général quotidiennement.

Pour autant, on n'a pas toujours une heure de temps libre à disposition. C'est pourquoi les rituels proposés sont multiples tant au niveau du temps à leur consacrer que de leur thème.

Un rituel zen peut ainsi être :

- un exercice pratique,
- une technique spécifique,
- une pensée inspirante,
- une nouvelle habitude,
- un plaisir simple,
- une activité sportive ou créative,
- une lecture mensuelle,
- une idée insolite.

On a tous nos petits rituels quotidiens ! Prendre une douche matinale, avaler un mug de café, embrasser ses enfants avant de les déposer à l'école... Les rituels favorisent notre équilibre et invitent à plus de sérénité, à condition de ne pas s'y enfermer au risque d'un quotidien mené à la baguette !

Vous aurez, chaque jour et au gré des saisons, l'occasion de goûter à un rituel singulier inspiré par la méditation de pleine conscience, la sophrologie, le yoga, le tai-chi-chuan mais aussi par la nature, les livres, le quotidien et d'autres sources.

Prenez le temps de vous initier à différentes techniques, de mettre en pratique les exercices, de tester les activités, de piocher des inspirations pour prendre soin de vous, jour après jour. Parmi les rituels proposés, certains deviendront coutumiers et feront partie de votre routine bien-être. Il ne tient qu'à vous de les mettre en lumière !

Un hiver apaisant

Les rituels zen de l'hiver vont nous accompagner tout au long de cette période parfois délicate pour le moral. Cette saison propice au cocooning offre l'occasion de prendre plus de temps pour soi et d'initier de petits changements en intégrant de nouveaux réflexes zen dans sa vie.

Se recentrer

Une première action en faveur de son bien-être qui implique d'être à l'écoute de soi, de son corps, sans pour autant se couper du monde. Plutôt que de se laisser prendre dans l'effervescence du quotidien, on éveille sa conscience à l'instant présent et on se planifie de véritables espaces *off*.

Un mois pour goûter au bien-être (janvier)

1. *Une pensée : Force mentale* • « On voudrait avoir ce courage des oiseaux en hiver. » Françoise Lefèvre, *Consigne de minutes heureuses*, 1998.

2. *Un exercice pratique : Un poids sur les épaules* • On dénoue ses épaules par un auto-massage au niveau de la nuque et des trapèzes. On relâche peu à peu les muscles en « pétrissant » cette zone à pleines mains, un côté après l'autre.
3. *Une nouvelle habitude : Cure saisonnière* • On fait le plein d'énergie avec une belle poignée de fruits secs. Noix, noisettes, amandes, abricots, cranberries... un délicieux mélange.
4. *Une technique spécifique : Goûter au silence* • Et si on méditait lors d'un moment de solitude dans le calme ? On veille à mettre son téléphone en silencieux et on s'installe confortablement au sol ou sur un fauteuil. Assis(e) sur une chaise ou sur un coussin en tailleur, on ferme les yeux pour se recentrer. Durant quelques minutes, on porte son attention sur sa respiration, puis sur des sons plus ou moins lointains qui parviennent à nos oreilles. Ils restent à distance et l'on savoure ce moment de calme en conscience. Lorsqu'on le souhaite, on rouvre doucement les yeux.
5. *Un plaisir simple : Boisson chaude* • Savourer un chocolat chaud à la cannelle...
6. *Une activité : Courir* • On garde le contact avec l'extérieur même en hiver en s'essayant au running de façon douce. On teste une course de 10 minutes à un rythme lent. Le corps se réchauffe vite et c'est bon pour le moral !

7. *Une lecture : Un guide d'éveil spirituel • Le pouvoir du moment présent* (Eckhart Tolle, Ariane, 2000).
8. *Une idée insolite : En pause • Ne rien faire et être à l'écoute de ce que cela éveille en soi.*
9. *Une pensée : Un précieux outil •* « En temps normal, à moins d'être hors d'haleine à la suite d'un effort, de retenir notre souffle ou de respirer profondément pour remplir nos poumons d'air pur, nous sommes à peine conscients de notre respiration. Pourtant, respirer est presque synonyme d'être en vie. Puisque nous respirons sans cesse, nous disposerons d'un outil précieux, car toujours disponible, qui servira en outre de point de référence pour juger de notre distraction ou de notre concentration. » Matthieu Ricard, *L'art de la méditation*, 2008.
10. *Un exercice pratique : Respiration basse •* Autrement nommée respiration ventrale ou diaphragmatique, cet exercice permet de mieux oxygéner son corps et apporte une profonde détente. En position assise, on inspire profondément par le nez tout en arrondissant son ventre comme un ballon puis on souffle par la bouche en le rentrant au maximum. On réitère cette respiration à cinq reprises en prenant bien conscience, une fois l'aspect technique dépassé (synchronisation du souffle avec le mouvement du ventre), des sensations de détente.