

Prendre conscience de son corps par le rituel du matin



Ce carnet appartient à :

INTRODUCTION

Qu'est-ce que le rituel du matin ? Le rituel du matin est un ensemble de gestes que nous faisons chaque matin à notre réveil, de façon consciente, avant d'entamer les activités de notre journée. Ces gestes peuvent apparaître comme anodins et sans importance et pourtant ce sont eux qui détermineront le rythme de notre journée.

Peut-être avez-vous déjà un rituel du matin, mais vous n'en avez pas encore conscience parce que tous vos gestes sont faits de manière mécanique et habituelle, peut-être n'avez-vous pas vraiment de rituel du matin. Je vous propose d'expérimenter le rituel ci-dessous.

L'objectif est de permettre la réalisation de ces gestes du matin en conscience, de comprendre comment chaque geste réalisé agit en réflexion et en action sur le plan corporel et émotionnel.

Prendre conscience de son corps en position allongée

A. Au réveil

- Objectif du rituel :
- Durée du rituel : 10 à 20 min
- Date de l'échange sur les facilités et/ou les difficultés de réalisation
- Nombre de fois à effectuer pour un bon résultat

B. Description du rituel :

Avant le coucher la veille : préparer un verre d'eau sur la table de nuit

Avant de quitter le lit au réveil :

- Ouvrir les yeux, respirer calmement et profondément 3 x (inspirer par le nez en gonflant le ventre, puis les poumons, souffler par la bouche en vidant bien le ventre, puis les poumons), prendre conscience du lieu où l'on se trouve,
- Réalisation d'étirements : étirer bras, jambes, faire une rotation des poignets dans un sens, puis dans l'autre, rotation des chevilles dans un sens, puis dans l'autre, s'étirer à nouveau, gymnastique du chat pour étirer le dos, respirer profondément 3 x, s'asseoir sur le bord du lit, prendre conscience du sol avec les pieds, boire son verre d'eau, s'étirer à nouveau, vous êtes prêt pour attaquer la journée.

Après avoir quitté le lit :

Douche sèche : (description) dynamique et énergisante.

Comme son nom l'indique sans eau, on se met dans la posture imaginaire conscientisée

1. Se frotter les mains pendant quelques secondes.
2. Passer les mains en douceur sur le visage.
3. Frotter le bras gauche énergiquement en commençant par l'épaule en descendant jusqu'à la main et remonter par la face interne de celui-ci; à 3 fois renouveler l'opération à droite.
4. Du cou l'abdomen jusqu'au pubis.
5. Le dos : passer les bras plier, les poignets les poser niveau des lombaires frotter selon le même protocole que pour les bras.
6. Les jambes : gauches depuis le haut des cuisses aux pieds avec les deux mains englobent (sensation) mouvements circulaires.
7. Se sécher en douceur en commençant par le visage.
8. Action de se crémér !!!

Objectif : Ce réveil dynamique en conscience est une invitation à l'écoute de sa corporalité, de ses ressentis et vécu en cet instant. Passer à l'action.

Boire un verre d'eau : permet de nettoyer le corps avant de consommer toute nourriture

**Ceci est un extrait de ma méthode.
Contactez-moi pour accéder à la totalité
<http://memcea.free.fr>**