

Hélène Jamesse  
Illustrations de Valérie Leblanc

# ZÉRO

MODE D'EMPLOI

# STRESS

40 JOURS POUR VOUS DÉTENDRE  
mouvements → respirations → méditations



LA MAISON  
hachette

# BIENVENUE

Vous allez découvrir (ou redécouvrir) trois outils fondamentaux pour quitter le stress quotidien. Vous allez vous occuper de vous, de votre forme physique et mentale, et vous faire du bien quotidiennement. Une des clés de réussite est la régularité de votre pratique. Chaque jour, accordez-vous entre 10 et 15 minutes, libre à vous de moduler le temps de la séance en fonction de votre disponibilité.

Les efforts à fournir sont progressifs, faites confiance à votre programme, il est conçu pour vous, et son objectif est de vous donner le courage et l'envie de le suivre entièrement afin d'être autonome dans cette démarche.

C'est une approche simple qui vous donnera le goût de ces trois activités.

Les mouvements permettent une bonne mobilité du corps physique, la respiration a des bienfaits incroyables sur le bon fonctionnement de votre corps, de vos organes et de votre esprit, et la méditation apprend à regarder ce qui est, sans le rejeter, à être présent à soi-même.

Quant à la durée du programme, 40 jours, ce n'est pas un hasard. Cette durée permet d'installer ce nouveau rendez-vous avec vous-même dans votre quotidien. Ce chiffre est autant symbolique que pratique. Dans de nombreuses cultures, 40 jours représentent le cycle qui amène à la transformation. D'autre part, 40 jours permettent de vous proposer quatre étapes de progression : trois cycles de 12 jours, afin de découvrir et d'installer chaque exercice et, pour finir, 4 jours au cours desquels vous consacrerez un peu plus de temps à votre pratique. Ces 40 jours se font d'affilée, le cycle ne doit pas être interrompu.

*Lire plus dans le livre*

Le programme commence ici

JOUR 1

Chaque jour est le premier. Commencez avec sincérité ce programme. Prenez une longue inspiration et une longue expiration avant de commencer la séance.

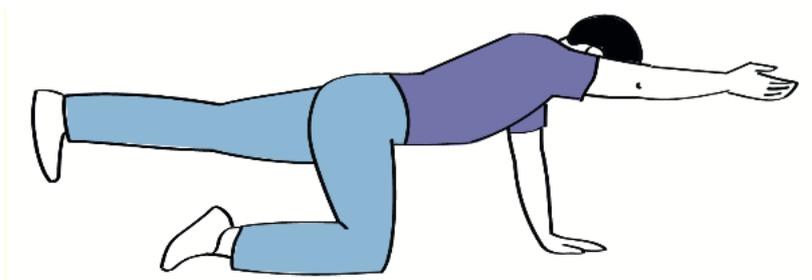
# MOUVEMENTS

## TOUT LE CORPS

**Posture initiale :** à quatre pattes.

12

1. Dans une inspiration allongée, levez un bras et la jambe opposée dans le prolongement du buste. Alignez le bras, la tête, la colonne vertébrale et la jambe. Restez dans cette posture pendant 2 respirations en étirant. Dans une expiration, revenez à quatre pattes.
2. Dans une inspiration allongée, levez et étirez l'autre bras et l'autre jambe. Restez ainsi pendant 2 respirations en étirant. Recommencez les étapes 1 et 2, trois fois.

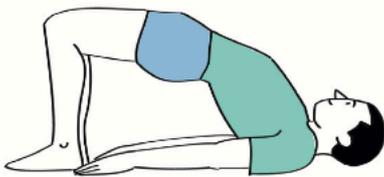


**Passez sur le dos.**

## LES FESSIERS ET LA POITRINE

**Posture initiale :** allongé, les bras le long du corps.

1. Pliez les genoux, écartés à la largeur des hanches. Vos talons sont proches des fessiers, les paumes des mains au sol.
2. Inspirez, soulevez le bassin. Le menton se rapproche de la poitrine. Respirez dans la posture.
3. Dans une expiration, reposez le bassin au sol. Recommencez les étapes 2 et 3, quatre fois.

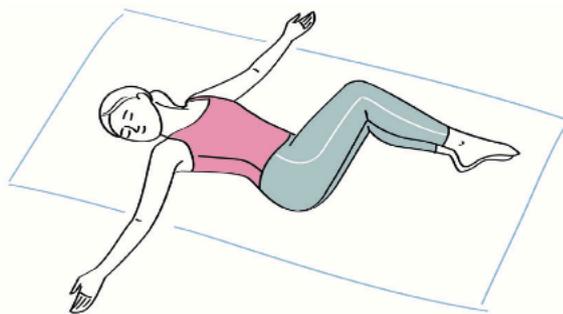


**Restez sur le dos.**

## LA COLONNE VERTÉBRALE ET LE VENTRE

**Posture initiale :** allongé.

1. Les bras au sol, en croix. Conservez cette posture pendant les mouvements.
2. Inspirez, ramenez les genoux contre la poitrine.
3. Expirez, basculez les jambes d'un côté, laissez-les se déposer au sol, même si votre épaule opposée se soulève. Invitez le corps à se relâcher dans une respiration naturelle.
4. Revenez dans la posture initiale sur une inspiration, et effectuez les étapes 2 et 3 de l'autre côté.



**Restez allongé, le temps d'une respiration, avant de vous assoir au sol ou sur une chaise.**

# MÉDITATION

## FOCUS SUR LA RESPIRATION

Concentrez votre attention dans une des zones liées à la respiration. Au niveau des narines, vous sentez leurs mouvements subtils et les sensations de frottement de l'air à l'extérieur et à l'intérieur, ainsi que les variations de température. Dans la poitrine, vous vous mettez à l'écoute des mouvements de va et vient des côtes : l'expansion de la cage thoracique à l'inspiration et son dégonflement à l'expiration. Quant au mouvement du ventre, il se situe autour du nombril : vous sentez également ses va et vient. Si cela vous aide, posez vos mains sur vos côtes ou votre nombril. Essayez de rester sur la même zone, toute la séance. Vous pouvez en changer d'une séance à l'autre. Laissez votre respiration circuler naturellement.

14

1. Sentez le mouvement et/ou la sensation de la zone à l'inspiration.
2. Sentez le mouvement et/ou la sensation de la zone à l'expiration.
3. Sentez ainsi votre respiration pendant 3 minutes.

**Passez délicatement vos mains sur votre visage, votre cou et votre gorge. Avec le sourire, frottez vos mains comme si vous les laviez avec minutie, tel un chirurgien avant une opération, pendant au moins 30 secondes. Votre séance est terminée. Bravo !**

autre exemple avec le 13ème jour

JOUR 13

Allongez-vous et étirez-vous de tout votre long, les bras, les mains, les jambes et les pieds. Puis, dans une expiration, remontez et asseyez-vous pour commencer votre pratique. Bienvenue au 13<sup>e</sup> jour !

# MOUVEMENTS

## LES CÔTÉS

**Posture initiale :** assis au sol, les jambes croisées.

1. Inspirez et posez une main au sol, étirez l'autre bras au-dessus de votre tête.
2. Expirez, laissez la main au sol glisser latéralement afin d'étirer tout le côté du bras levé.
3. Revenez dans une inspiration et recommencez les étapes 1 et 2 de l'autre côté, puis recommencez deux fois de chaque côté.

46

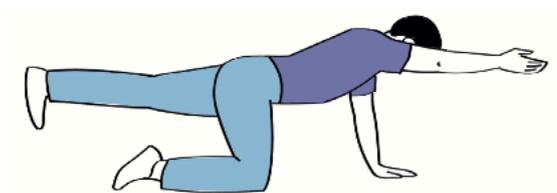


**Basculez le buste vers l'avant, appuyez sur vos mains et passez à quatre pattes.**

## TOUT LE CORPS

**Posture initiale :** à quatre pattes.

1. Dans une inspiration allongée, levez un bras et la jambe opposée dans le prolongement du buste. Alignez le bras, la tête, la colonne vertébrale et la jambe. Restez dans cette posture pendant 2 respirations en étirant. Dans une expiration, revenez à quatre pattes.
2. Dans une inspiration allongée, levez et étirez l'autre bras et l'autre jambe. Restez 2 respirations en étirant.
3. Recommencez les étapes 1 et 2, trois fois.



**Asseyez-vous confortablement, au sol ou sur une chaise.**

# RESPIRATION

47

## ALTERNÉE

Respirez sans forcer, laissez les temps d'inspiration et d'expiration s'allonger naturellement avec la pratique. Positionnez la main droite au niveau du nez. Bouchez la narine droite avec le pouce et la gauche avec l'annulaire.

1. Bouchez la narine droite, inspirez lentement par la narine gauche.
2. Dans un geste lent, bouchez la narine gauche et libérez la droite. Expirez puis inspirez à droite.
3. Bouchez la narine droite et libérez la gauche. Expirez puis inspirez à gauche.
4. Recommencez le cycle depuis l'étape 2 pendant 2 minutes, et terminez par une expiration à gauche.

**Secouez les mains et les bras au-dessus de votre tête avant de commencer la méditation.**

# MÉDITATION

## FOCUS SUR LE CORPS

Concentrez votre attention dans votre corps afin d'être présent à vos sensations. Vous pouvez ressentir le poids de la jambe sur le sol, des picotements, une sensation dans un muscle, une articulation, une chaleur ou toutes formes de circulation. Ne rejetez aucune manifestation. Essayez de ne pas analyser ce que vous ressentez. Par exemple, si le mot « picotement » résonne dans votre esprit au moment où vous ressentez un picotement dans la plante des pieds, revenez intérieurement, avec votre respiration, dans la plante des pieds et dans la sensation ; qu'elle soit bel et bien un picotement ou non n'a pas d'importance, vous êtes présent à cette sensation.

48

1. Commencez par la plante des pieds et remontez dans les genoux, passez par les cuisses jusqu'au bassin, les fessiers, restez pendant 1 ou 2 respirations dans chaque partie du corps.
2. Continuez : le bas-ventre, le bas du dos, l'avant du corps jusqu'à la poitrine, l'arrière jusqu'aux épaules, les bras jusqu'aux mains. Laissez quelques respirations avant de continuer.
3. Terminez par la zone du cou, le visage et tout le crâne. Restez en contact avec les sensations de votre corps avant de terminer la méditation.

**Laissez votre corps se poser, allongé au sol, relâchez-le pendant quelques respirations, puis roulez sur un côté afin de sortir de cette courte relaxation. Votre séance est terminée !**