

UN ESPACE POUR SOI

S'arrêter pour ne pas se noyer dans l'étang

Nous vivons dans un contexte de relation continue: à soi, aux autres et aux situations qui nous entourent.

Si parfois le contexte professionnel nous fatigue c'est que certaines relations (avec les autres, au contexte, avec nous mêmes) dysfonctionnent.

Il peut être intéressant alors de s'arrêter un instant et regarder ce qui se passe pour nous.

Prenez 5' pour vous asseoir au calme. Si vous le souhaitez, fermez les yeux. Respirez et posez l'attention sur votre respiration. Suivez l'inspiration et l'expiration et le mouvement de votre cage thoracique. Prêtez attention aux sensations corporelles et ressentez l'air qui rentre et qui sort pendant 12 respirations.

Ensuite posez-vous la question "Quelles émotions sont là en ce moment?" "Qu'est-ce que je ressens?" Peut-être vous verrez en même temps quelle relation, quelle interaction est celle qui déclenche les émotions qui sont là en ce moment. Mais ne cherchez pas à analyser. L'objectif de cet exercice est de ressentir. Restez quelques instants avec vos émotions.

Puis, portez à nouveau votre attention à la respiration pendant 6 à 8 respirations.

Les émotions nous donnent des informations sur ce qui nous convient et ce qui ne nous convient pas dans nos relations avec nous-mêmes, avec les autres et/ou avec le monde. Elle ne peuvent être ni niées ni contrôlées, sinon elles grandissent et peuvent nous submerger ou décider à notre place. Leur gestion inefficace participe à entretenir les problématiques qui nous plongent dans le mal-être. Les reconnaître est déjà un premier pas.

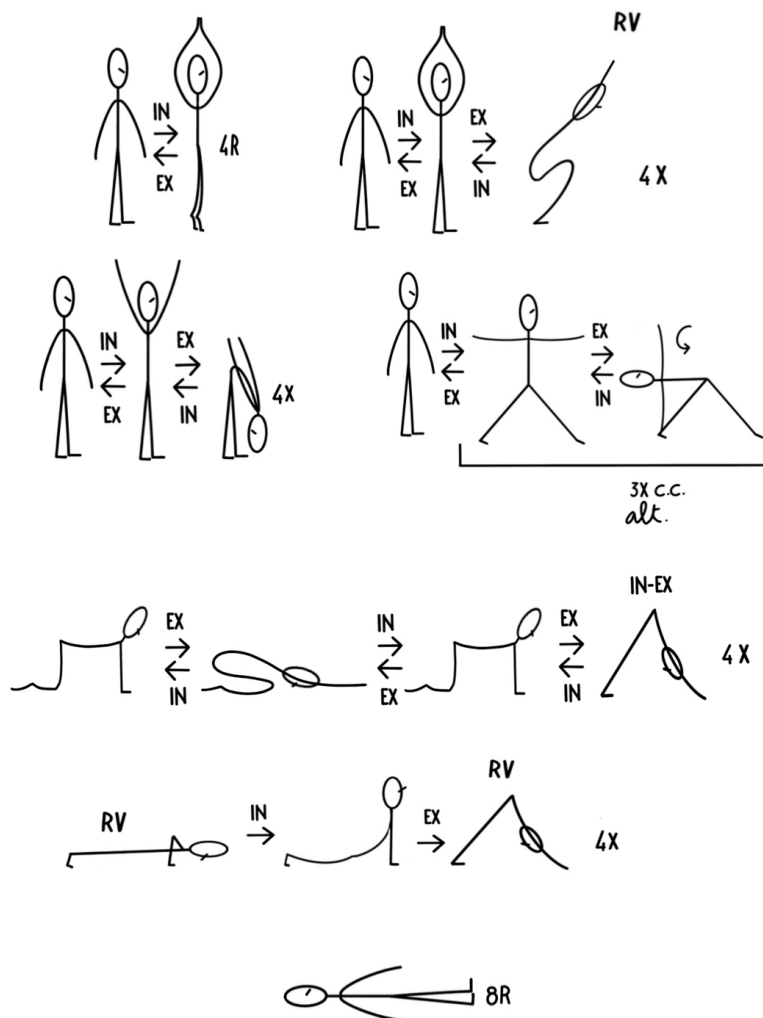
Quand vous vous trouvez dans une situation relationnelle problématique qui vous bloque, il est difficile de se sortir de l'étang soi-même en se tirant par ses propres cheveux (comme le raconte l'histoire du baron de Munchhausen), mais s'arrêter pour regarder ce qui se passe peut s'avérer intéressant. S'arrêter peut surtout permettre de flotter dans l'étang et de ne pas se noyer en attendant de décider s'il est nécessaire d'agir pour se faire aider ou si finalement l'eau étant peu profonde ça suffit de faire quelques pas dans la bonne direction pour en sortir.

Valeria Busoni
DMV, coach et enseignante de yoga et mindfulness

Un séance de yoga à pratiquer au réveil

La séance de yoga ci-dessous a comme objectif la mobilisation et le réveil du corps. Elle est adaptée à une pratique du matin. Chaque mouvement est accompagné par la respiration qui en yoga se fait par le nez. La séance se termine par 8 respirations réalisées en position couchée.

R = respiration, IN = inspiration, EX = expiration, RV = Rétention à poumon vide



Valeria Busoni, DMV, coach et enseignante de yoga et mindfulness