

■ Routine vitalité du matin

Réveiller l'énergie du corps et du souffle

Chaque matin est une **renaissance énergétique**. En **Médecine Chinoise**, la façon dont tu démarres ta journée influence la circulation du **Qi (énergie vitale)**, l'équilibre du **Yin et du Yang**, et la clarté de ton esprit pour le reste de la journée.

Cette routine simple, inspirée du **Shiatsu** et des pratiques de **Qi Gong**, te permet d'éveiller en douceur le corps, d'activer la respiration et de nourrir la vitalité intérieure. Elle ne dure que quelques minutes, mais ses effets se ressentent toute la journée.

■■ Étape 1 — Ancrer l'énergie

Objectif : se connecter à la Terre et à sa respiration.

1. Mets-toi debout, les pieds bien à plat, légèrement écartés.
2. Détends tes épaules, relâche la mâchoire, ferme les yeux.
3. Inspire lentement par le nez, sens l'air descendre jusqu'au ventre.
4. Expire doucement par la bouche, comme un soupir de soulagement.
5. Répète 9 respirations en imaginant des racines descendre sous tes pieds.

■ *Astuce : fais-le près d'une fenêtre ouverte pour inspirer la lumière du jour.*

■ Étape 2 — Éveiller le souffle

Objectif : libérer la poitrine et activer la respiration profonde.

1. Pose les paumes de tes mains sur ta cage thoracique.
2. Inspire en ouvrant les bras de chaque côté, comme si tu embrassais l'air.
3. Expire en ramenant les mains sur ton cœur.
4. À chaque inspiration, pense : *j'accueille la vie* ; à chaque expiration : *je relâche les tensions*.
5. Répète 6 fois lentement.

■ *Cet exercice soutient le Poumon et le Cœur, apaise le stress et clarifie l'esprit.*

■ Étape 3 — Stimuler le corps

Objectif : faire circuler le Qi dans tout le corps.

1. Masse ta tête du bout des doigts, du front vers la nuque.
2. Tapote doucement le visage, les tempes et les joues pour activer l'énergie.
3. Frictionne ensuite la nuque, les épaules, puis descends le long des bras jusqu'aux mains.
4. Avec la paume, tapote l'intérieur et l'extérieur de chaque bras (3 fois de chaque côté).

5. Termine en tapotant les jambes du haut vers le bas, puis du bas vers le haut.

■ *Ce geste réveille la circulation et stimule la chaleur interne.*

■ Étape 4 — Réchauffer le centre

Objectif : activer la digestion et renforcer la vitalité de la Rate.

1. Pose tes mains sur ton ventre, paumes chaudes.
2. Fais 36 cercles dans le sens des aiguilles d'une montre, puis 36 dans l'autre sens.
3. Respire calmement, en sentant la chaleur se diffuser.

■ *Ce massage favorise la digestion, réchauffe le centre et harmonise l'énergie du matin.*

■ Étape 5 — Terminer par une intention

Assieds-toi un instant, mains posées sur le cœur. Inspire profondément et pense à une phrase d'ouverture pour ta journée, par exemple :

- "Je choisis d'avancer avec clarté et confiance."
- "Mon énergie circule librement, je me sens alignée et présente."

■■■■■ *Ce moment d'intention aligne le corps, le souffle et l'esprit.*

■ En résumé

Cette routine matinale :

- Active la circulation du Qi et du sang,
- Stimule le système immunitaire,
- Clarifie l'esprit et apaise les émotions,
- Réveille la vitalité du corps et l'élan du cœur.

■ 5 minutes chaque matin suffisent pour commencer ta journée avec énergie, sérénité et ancrage.

Shiatsu Silvia Bernier

www.silvia-bernier.fr

Bien-être, équilibre et harmonie du corps et de l'esprit.