

La journée idéale

Les tableaux, en début d'ouvrage, vous ont permis de repérer les pleins et les vides d'une journée type. C'est maintenant le moment d'envisager un fil conducteur pour construire une journée idéale. Chaque mouvement et respiration apporte des bienfaits : « dé-stressant », relaxant, dynamisant... que vous allez appliquer à différents moments suivant vos besoins. Certains vous paraîtront simples et accessibles immédiatement parce que votre sensibilité s'y prête, d'autres nécessiteront plus d'attention : il est donc important de les tester et de les répéter régulièrement afin d'en développer les vertus et les bénéfices.

N'hésitez pas à sélectionner certains mouvements issus des enchaînements, rien n'est figé !



Les trois règles

Une journée doit être équilibrée. Pour cela, voici trois règles à appliquer rigoureusement.

1 Première règle : ne jamais puiser dans sa réserve d'énergie pour rétablir l'équilibre entre vide et trop-plein. On utilise la vitalité disponible que l'on construit et renforce jour après jour.

2 Deuxième règle : toujours être vigilant à maintenir un bon point d'équilibre.

3 Troisième règle : s'autoriser, sans culpabiliser, à prendre du temps pour soi, à prendre soin de soi. Admettre l'idée qu'il est naturel et constructif de se sentir bien et que c'est une forme de respect envers soi-même que de s'autoriser à tout faire pour.

Construire sa journée

Pas question de régime le matin !

• De 7 heures à 8 heures 30

Grâce au repos de la nuit, le matin est le moment où l'on a le plus d'énergie, il faut en profiter ! Servez-vous de la douche pour vous sortir des torpeurs nocturnes : relancez les reins et stimulez la tête et le cerveau en insistant dessus avec le jet d'eau. Faites des cercles sur le ventre, le plexus, les hanches. Ensuite, prenez un bon petit-déjeuner qui vous apportera les apports nutritifs nécessaires pour toute la journée. Puis commencez votre rituel de « passage » entre la vie privée et la vie professionnelle.

• De 8 heures 30 à 10 heures 30

Ce créneau est celui où l'influx nerveux est par nature équilibré. Ne gâchez pas ce moment : calmez-vous si vous vous sentez survolté ou excité et dynamisez-vous si vous êtes trop calme ou encore un peu endormi. Appliquez-vous à bien gérer ce passage afin d'arriver à la première pause sans avoir déjà grignoté toute votre énergie !

• Première pause

Recentrez-vous et, si besoin, faites quelques mouvements pour vous relaxer. Si vous pouvez, mangez quelques fruits secs ou une barre de céréales afin d'avoir de l'énergie jusqu'à la pause déjeuner. Buvez de l'eau !

• De 11 heures à 13 heures

L'influx nerveux, le tonus intellectuel et musculaire commencent à diminuer. C'est le bon moment pour se tonifier par la respiration et effectuer quelques auto-massages.

• Pause-déjeuner

Détendez-vous et mangez à votre faim ! Les apports du petit-déjeuner et de la première pause vous permettent de ne pas surcharger le repas. Favorisez les sucres lents, prenez l'air et du temps pour récupérer et vous vitaliser (surtout si vous êtes enclin à avoir des après-déjeuners difficiles). Bref, aménagez-vous un espace-temps qui vous appartienne totalement !

Évitez le soda car un verre équivaut à 8 sucres rapides !

• De 13 heures 30 à 16 heures

Privilégiez tout ce qui renforce l'attention et la concentration. Certains auront besoin de calme, d'autres de stimulation. C'est un moment clé pour rétablir une bonne posture, surtout si vous êtes très souvent debout en classe, à aller et venir entre les rangées de tables. Les compensations physiques sont souvent inconscientes et c'est vers 16 heures que vous commencez à les ressentir. C'est aussi à ce moment que le stress de la journée devient « visible ».

• Pause de l'après-midi

Même si vous n'en ressentez pas le besoin, faites des mouvements de « dé-stress » et des respirations dynamisantes. Soyez attentif à votre posture et pratiquez des auto-massages du dos, de la nuque... Buvez de l'eau – ou mieux, un jus de fruit – et mangez des fruits secs ou une barre de céréales, surtout si vous rentrez tard ! Cette pause est primordiale pour bien préparer le dernier créneau.

• De 16 heures 15 à 18 heures

Vous devez pouvoir gérer ce créneau sereinement sans avoir à puiser dans vos réserves énergétiques, c'est pourquoi il est important de se sentir bien avant de l'entamer ! Surveillez votre débit vocal, prenez conscience de la vitesse et du rythme des mots, du ton que vous donnez aux phrases, des émotions que vous induisez. Entre les cours, si vous en avez l'occasion, privilégiez les exercices de « dé-stress », les massages du visage et de la tête, les exercices oculaires (le X, le 8 horizontal).

• De 18 heures à 20 heures

Prenez 5 minutes pour rétablir une bonne posture physique. Ensuite, commencez le rituel de passage entre vie professionnelle et vie privé.

*Ces exercices et ces conseils doivent évoluer en fonction de vos ressentis et être enrichis par vos propres expériences...
Mille et un petits « trucs » personnels qui vous permettront d'être zen au quotidien, dans votre vie d'enseignant.*