



Mon Rituel Matinal

5 gestes pour ancrer ton bien-être dès le réveil

Un guide offert par Anaïs Bulot · Thérapeute Holistique
www.deameduna.com

Ta matinée donne le ton de toute ta journée. Ce rituel de 15 à 20 minutes combine des pratiques ancestrales et des données neuroscientifiques pour t'aider à démarrer dans un état de clarté, d'énergie et de présence à toi-même.

Avant de commencer

- ☐ Pose ton téléphone (mode avion idéalement)
- ☐ Prépare un grand verre d'eau la veille au soir
- ☐ Prévois 15 à 20 minutes sans interruption
- ☐ Garde ce guide à portée de main le matin

✦ *À partir d'ici et maintenant, je m'autorise à me retrouver.*

Les 5 Gestes du Matin

① Ancrage — 2 minutes

Avant même de poser les pieds par terre, prends conscience de ton corps. Tu peux poser les deux mains sur ton ventre. Sens le contact de ton corps sur le matelas. Dis intérieurement : « Je suis là, je suis entier(e), je suis prêt(e). »

💡 *Pourquoi ça marche : cela active le système nerveux parasympathique et réduit le cortisol du réveil.*

② Gratte-langue — 1 minute

Avant de boire ou manger quoi que ce soit, utilise ton gratte-langue (en cuivre de préférence – tu peux utiliser une cuillère en inox si tu n'en as pas). Tire la langue, racle doucement de l'arrière vers l'avant, 5 à 7 fois. Rince à l'eau claire.

💡 *Pratique ayurvédique millénaire : élimine les toxines accumulées pendant la nuit et stimule les organes via les zones réflexes de la langue. Super pratique pour aider ton foie !*

③ Hydratation consciente — 2 minutes

Bois ton grand verre d'eau à température ambiante, lentement, debout. Tu peux y ajouter un filet de citron frais. Bois en pleine conscience : sens l'eau descendre, observe comment ton corps se réveille.

💡 *Ton corps est déshydraté après 7-8h de sommeil. L'eau relance le métabolisme, nettoie les reins et améliore la clarté mentale.*

④ Étirements doux — 5 minutes

Quelques mouvements simples pour débloquer le corps :

- ☐ Rotation douce du cou (gauche / droite / avant)
- ☐ Roulement des épaules vers l'arrière x5
- ☐ Étirement latéral : bras levé, penche-toi de chaque côté
- ☐ Torsion assise ou debout : regarde derrière toi de chaque côté
- ☐ Flexion avant : laisse pendre la tête et les bras vers le sol

💡 *Le fascia (tissu conjonctif) se rigidifie pendant la nuit. Ces étirements libèrent les tensions accumulées et boostent la circulation.*

⑤ Respiration consciente — 5 minutes

Installe-toi confortablement, assis(e) ou allongé(e). Pratique la respiration consciente : **inspire 4 secondes, expire 6 secondes** (ou plus longtemps si tu le sens — l'expiration peut durer 7, 8 secondes ou davantage). Répète pendant 5 minutes. Pose une main sur le cœur si tu le souhaites.

💡 *Une expiration plus longue que l'inspiration active le nerf vague et le système nerveux parasympathique : anxiété réduite, concentration améliorée, émotions apaisées pour toute la journée.*

Ton rituel en un coup d'œil

Geste	Durée	Bénéfice clé
① Ancrage	2 min	Calme & présence
② Gratte-langue	1 min	Détox & vitalité
③ Hydratation	2 min	Clarté mentale
④ Étirements	5 min	Énergie corporelle
⑤ Respiration	5 min	Équilibre émotionnel

« La santé est le cadeau le plus précieux,
la satisfaction la plus grande richesse,
la confiance le meilleur des amis. »

— Bouddha

Si ce rituel t'a été utile, partage-le avec une personne qui en a besoin.
Et si tu veux aller plus loin dans ton bien-être — corps, énergie, émotions —
je t'accueille dans mes séances de thérapie holistique à distance.

→ Prends ta place pour le prochain soin énergétique collectif
www.deameduna.com

*© Anaïs Bulloz · Thérapeute Holistique · anaisbulloz.dm@gmail.com
Ce document est offert. Merci de ne pas le revendre. Tous droits réservés.*