© 2026 Elisabeth Court · La Sagesse de la Fraise. Usage personnel uniquement : reproduction, diffusion et partage interdits.

FICHE DE PRATIQUE GRATUITE

Le Réveil de la Fraise

9 gestes · environ 5 minutes · du lit au miroir

Chaque matin, un enchaînement simple et doux pour prendre soin de votre système nerveux. Les gestes vont du plus doux au plus actif : le corps se réveille couché, puis assis, puis debout.

Au lit	Au bord du lit	Debout
geste 1	geste 2	gestes 3 à 9, une chaise à portée de main

1	**Le cœur** Au lit · 30 s	Une main sur le cœur, un moment de gratitude avant de poser le pied au sol.
2	**Le souffle** Au bord du lit · 1 min	Trois respirations 4-7-8 : une longue expiration pour apaiser le mental.
3	**Les racines** Debout · 15 s	Les pieds ancrés, trois respirations calmes, comme un arbre.
4	**La séparation du Ciel et de la Terre** Debout · 3 fois de chaque côté	Une main monte vers le ciel, l'autre se tient sous la hanche : la cage thoracique s'ouvre, les épaules et le cou s'assouplissent.
5	**La Danse du Dragon** Debout · 1 min	Des vagues douces qui assouplissent le corps et réveillent la colonne.
6	**Les bras** Debout · 15 s	Réveiller les bras et les méridiens qui y circulent.
7	**Visage, cheveux, oreilles** Debout · 20 s	Des paumes chaudes pour réveiller les sens et détendre le visage.
8	**Libérer** Debout · 45 s	Secouer tout le corps et relâcher ce que la nuit a gardé.
9	**Le miroir** Devant le miroir · 15 s	Un sourire et un high five à votre reflet pour la journée qui commence.

Comment pratiquer

- À votre rythme. Commencez par un ou deux gestes, puis ajoutez les autres.
- Écoutez votre corps. Réduisez l'amplitude d'un geste s'il vous gêne.
- Arrêtez-vous si quelque chose fait mal.

Apprendre chaque geste pas à pas

Le cours en ligne Le Réveil de la Fraise vous guide pendant 30 jours : une vidéo pour chaque geste, la routine complète guidée et un carnet d'accompagnement à imprimer.

lasagessedelafraise.com

Je ne suis ni médecin ni professionnelle de santé. Cette fiche est un contenu éducatif : elle ne pose aucun diagnostic et ne remplace pas un avis médical. Si vous avez un problème de santé, parlez-en à votre médecin avant de commencer.

Respiration 4-7-8 popularisée par le Dr Andrew Weil · La séparation du Ciel et de la Terre, troisième mouvement des Ba Duan Jin (les 8 pièces de Brocart) · La Danse du Dragon, extrait du Qi Gong de la Longévité, tel que me l'a enseigné mon professeur, Filip Rudnyckyj · Le miroir, inspiré du High 5 Habit de Mel Robbins.