

# RELAXATION

## ➤ LES BIENFAITS DE LA RELAXATION

Au quotidien, la relaxation aide à retrouver la sérénité, le bien-être et la détente corporelle. Elle aide chacun à libérer ses ressources et ses énergies en agissant d'une manière préventive et curative sur notre organisme.

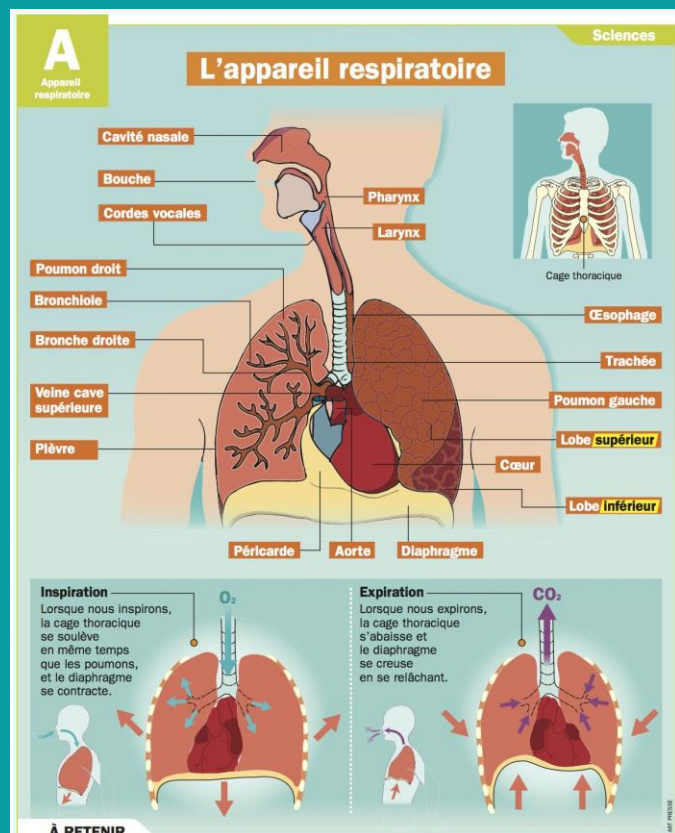
Elle agit sur le système nerveux parasympathique et induit le cerveau à produire des hormones qui sont des morphines naturelles. Quelque soit la méthode utilisée, elles ont toutes les mêmes finalités mais elle est plus bénéfique pour celui qui la pratique régulièrement.

## ➤ SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Détente musculaire profonde
- Dissolutions des tensions superficielles
- Récupération physique
- Sommeil plus réparateur
- Agit sur les troubles digestifs
- Soulage la douleur
- Améliore notre métabolisme
- Meilleure connaissance de ses fonctionnements
- Moment de bien-être

## ➤ SUR LE PLAN PSYCHIQUE

- Trouver le calme, agir efficacement
- Meilleure gestion du stress
- Développer la concentration
- Facilite l'apprentissage
- Améliorer la mémoire
- Favoriser l'imagination
- Ouverture d'esprit
- Recentrage
- Retrouver la confiance en soi
- Maîtrise de ses émotions
- Vaincre l'anxiété, l'angoisse, les phobies
- Permet de s'affirmer et prendre des décisions de manière responsable



# RELAXATION / RESPIRATION

## ➤ LA RESPIRATION COMPLETE

En position allongée

- Poser une main sur l'abdomen, l'autre sur la poitrine
- **Expirer** à fond en vidant les 3 étages (scapulaire, thoracique, abdominal)
- **Inspirer** lentement par le nez en remplissant d'abord l'abdomen puis la poitrine
- **Retenir** quelques instants
- **Expirer** lentement en relâchant le ventre puis le thorax.

## ➤ LA RESPIRATION CARREE

Une fois la respiration complète installée dans cette tranquillité, commencer la respiration carrée. 4 phases de respiration avec chacune la même longueur, la même durée.

- **Inspiration**
- **Rétention** poumons pleins
- **Expiration**
- **Rétention** poumons vides

## ➤ LA RESPIRATION DU DORMEUR

Porter son attention sur la base de la gorge (poser son doigt)

- **relâcher la glotte** (sentir la gorge comme un passage rond)
- **Respirer** en ayant l'impression que **l'air rentre et sort** sous le doigt.
- Respirer tout **en écoutant** le son produit.

## ➤ LA RESPIRATION CALMANTE

L'expiration est plus longue que l'inspiration.

- **Inspirer** profondément
- **Expirer le plus lentement possible**
- **Se concentrer** sur une image qui évoque le calme, la détente, l'harmonie

## ➤ LA RESPIRATION ENERGISANTE

L'inspiration est plus longue que l'expiration.

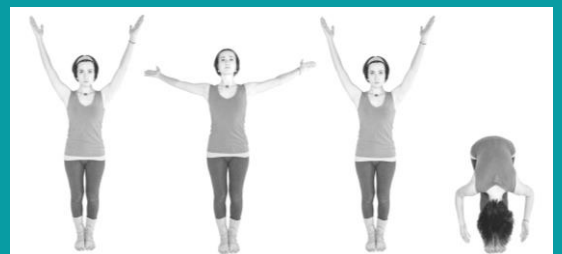
- **Inspirer** profondément et lentement
- **Expirer d'un seul coup** comme pour souffler 50 bougies d'anniversaire d'un coup
- **Se concentrer** sur une image qui provoque l'énergie, le dynamisme

## ➤ LA RESPIRATION DE LA JOIE

**Inspirer en 3 étapes**

- Bras tendus au dessus de la tête
- Ramener les bras à l'horizontal
- Bras tendus au dessus de la tête

**Expirer avec le son HA en se fléchissant vers le bas**



# RELAXATION PHYSIQUE

## ➤ LE SPORT

Toute forme d'activité physique est la façon la plus naturelle d'évacuer le stress.

## ➤ UNE BALADE AU CALME

Une petite balade au calme, profiter de l'air frais suffit pour évacuer les hormones du stress, ici les hormones du bonheur sont sécrétées.

## ➤ LE SEXE

Votre corps va alterner entre phases de détente et de tension. Ainsi le stress sera réduit grâce aux hormones du bonheur sécrétées.

## ➤ LE YOGA

Mélange entre exercices physiques, méditation, respiration et exercices de concentration. Originaire de la culture Indienne.

## ➤ LE QI-GONG

Une autre forme de mouvements qui sollicite la concentration et la respiration. Méthode Chinoise permettant de dénouer les blocages énergétiques. Les tensions corporelles se dénouent, l'esprit arrive à se détendre. Mouvements lents sur une position fixe.

## ➤ LE TAI CHI

Méthode chinoise ayant pour but de favoriser le flux d'énergie du corps. Permet de trouver l'équilibre entre le corps et l'esprit. Mouvements souples.

## ➤ LA RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE

Technique permettant de tendre et détendre des muscles bien précis de façon consciente. Ce processus améliore la relation avec le corps et permet de se détendre de manière consciente.

## ➤ JOUER ET ECOUTER DE LA MUSIQUE

## ➤ LES SAUNAS ET BAINS RELAXANTS

La chaleur permet aux muscles de se détendre.

## ➤ LES MASSAGES

Une manière rapide de dénouer les tensions musculaires.

## ➤ LE RIRE (conscient et forcé)

Le rire permet de sécréter des hormones du bonheur, le stress est tout simplement évacué.

## ➤ BOIRE DU THE

Le thé fournit des minéraux et aide à se sentir bien. Prendre le temps pour soi.

# RELAXATION MENTALE

## ➤ LE TRAINING AUTOGENE

Le training autogène est une technique de relaxation qui s'effectue en position assise ou allongée. A faire avec un relaxologue ou bien simplement en ligne. La méthode consiste à vous laisser imaginer plusieurs états corporels. Par exemple : votre bras est lourd ou chaud.

Ces états agréables sont simplement votre imagination, mais permettent très vite à votre corps de se détendre.



## ➤ LA MEDITATION

Utilisée pour calmer le corps et l'esprit, aide à la détente. Vous vous concentrez sur vous-même, sur vos pensées, votre corps, vos sentiments, créant ainsi un profond sentiment de détente.

## ➤ LA PLEINE CONSCIENCE

C'est la perception conscient de ses actions.

Expérience à tester : avec un carré de chocolat

Se mettre en position détente, dans un endroit calme.

Fermer les yeux.

Déposer un carré de chocolat dans la main.

Laisser un moment pour le toucher, le sentir, le respirer.

Caresser les lèvres avec le chocolat. Puis le ramener vers l'oreille et écouter le morceau se casser en deux.

Mettre sur la langue un des morceaux et laisser fondre, ressentir toutes les saveurs.

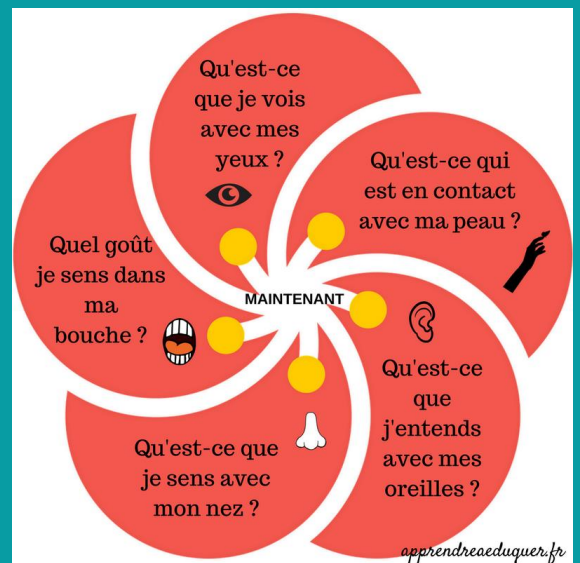
Penser en dégustant le chocolat, à tout ce qu'il y a eu comme étapes avant qu'il ne se retrouve dans votre bouche (de la cueillette de la fève jusqu'au supermarché en passant par toutes les différentes étapes).

Observer le nombre de personnes qui sont intervenues pour rendre cette dégustation possible et les remercier.

## ➤ LA VISUALISATION GUIDÉE

Comme pour le training autogène, vous aurez besoin d'un relaxologue (physique ou via internet, CD,..) Il va raconter une histoire, une sorte de voyage fantastique idéal. Visualiser ce voyage devant les yeux.

Cette histoire doit parler à tous les sens. Il est d'ailleurs possible, à force de se détendre, de s'endormir.



# RELAXATION YOGA

## EXERCICE

### ➤ LA SALUTATION AU SOLEIL

La salutation au soleil est un enchaînement de douze postures des plus intéressants.

Pratiquée quotidiennement, à raison de 6 cycles (environ 12 minutes !), la **salutation au soleil** apporte non seulement **souplesse et force**, mais aussi **joie et apaisement** quand elle est synchronisée d'une manière consciente avec le souffle.

