

Techniques de relaxation

1. La respiration abdominale (ou profonde)

Cet exercice aide à se détendre et à mieux gérer son stress.

1. Assoyez-vous ou étendez-vous sur le dos dans une pièce calme et confortable, puis fermez les yeux.
2. Placez une main au centre de la poitrine et l'autre sur le bas de tes côtes, là où commence l'abdomen.
3. Pensez à votre ventre comme à un ballon. Inspirez lentement et profondément par le nez. Laissez entrer l'air lentement jusqu'à ce que l'abdomen soit pleinement gonflé.
4. Expirez lentement jusqu'à ce que vos poumons soient vides.
5. Répétez cet exercice à plusieurs reprises. À chaque fois, vous vous sentirez de plus en plus détendu.

Durant l'exercice, vous devriez sentir uniquement votre abdomen se soulever.

Offrez-vous une séance de relaxation gratuite: téléchargez les balado diffusions de Passeport Santé!
<http://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx>

La relaxation musculaire progressive

Cette technique contribue à diminuer la tension musculaire et peut favoriser la détente avant le sommeil.

1. Assoyez-vous ou étendez-vous sur le dos dans une pièce calme et confortable, puis fermez les yeux.
2. Serrez les poings pendant cinq secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois. Soyez attentif aux diverses sensations que vous éprouvez alors que vous contractez (tension) et décontractez (relaxation) vos muscles.
3. Répétez cette étape avec tous les groupes musculaires : les bras, les épaules, le thorax, l'abdomen, le dos, les hanches, les cuisses, les mollets et les pieds. Commencez soit par tes pieds, soit par ta tête et continuez tout le long du corps.

Au départ, cet exercice prendra peut-être environ 20 minutes. Avec la pratique, vous arriverez à le faire en cinq minutes environ.

L'habitude vient avec la pratique!

On ne maîtrise pas la relaxation....on l'appivoise!

Votre cerveau et votre corps garderont un souvenir de chaque période de détente, ce souvenir deviendra de plus en plus précis. L'anticipation de la détente deviendra une détente en soi....cela prendra du temps! Le stress vient souvent d'une impression de manque de temps...c'est en prenant quelques minutes de temps pour soi chaque jour qu'on réalise que la vie roule mais que nous sommes libres de nous arrêter, quelques instants, pour prendre du recul et respirer un peu.



Pas besoin d'être assis en lotus pour méditer!
Une position confortable assise ou allongée suffit.



1. La visualisation

La visualisation permet de combattre les pensées négatives, la nervosité, l'angoisse et la peur. L'utilisation d'une image positive aide parfois à remplacer les images négatives et à faire face à la douleur, au défi ou à des situations difficiles. Vous pouvez ainsi atteindre une profonde relaxation physique et mentale.

1. Oubliez tout et partez pour un voyage imaginaire. À vous de choisir la destination. Asseyez-vous dans une chaise confortable ou allongez-vous dans un endroit agréable et sans danger. Fermez les yeux et tentez de vous vider l'esprit pendant un moment. Respirez profondément et, pendant une dizaine de minutes, imaginez-vous là où vous aimeriez être.
2. Ensuite, imaginez que vous visitez l'un de vos lieux relaxants favoris. Cela peut être d'être étendu sur une plage sablonneuse, d'être assis autour d'un feu de camp, de regarder couler une rivière ou de profiter du panorama d'une montagne, de la mer ou d'un vaste champ. Cela pourrait être de regarder le ciel durant une belle journée d'été. Cela pourrait tout aussi bien être de prendre un bain chaud.
3. Essayez d'imaginer ce que chacun de vos sens éprouve. votre peau est réchauffée par le soleil, mais rafraîchie par la brise légère. Imaginez respirer l'air pur avec un subtil parfum de fleurs.
4. Passez quelques minutes à créer votre propre petit univers imaginaire. Ouvrez doucement les yeux et remarquez à quel point vous êtes détendu.