

Une action de relaxation rapide effectuée toutes les (environ) 10 minutes tout au long de la journée permet :

- de déstresser
- d'économiser de l'énergie vitale
- de diminuer les douleurs ressenties
- de contribuer à un meilleur contrôle de son corps physique

L'idée est donc de saupoudrer toute sa journée de relaxations rapides pour réduire considérablement le stress.

Conseil : Il faut pratiquer tout le temps, et pas seulement quand "ça ne va pas", car la relaxation participe aussi du bon entretien du corps physique.

méthode 1 : la projection mentale

En fermant les yeux, voir ses propres bras (depuis les épaules jusqu'aux ongles) constitués uniquement de spaghettis cuits à l'eau. (*nota: le spaghetti cuit à l'eau est l'objet le plus mou et relaxé au monde, aucune rigidité ne peut l'habiter*). Faire cela pendant quelques secondes, avec de l'entraînement, 5 secondes suffisent pour obtenir une bonne relaxation.

Le principe est que le corps physique va chercher à imiter le comportement de ce que l'on visualise pour lui...

On peut visualiser ; des spaghettis cuits à l'eau, une poupée de chiffon ou de fil...

méthode 2 : la respiration V-2-4

V = ventrale (respiration en agissant par le diaphragme)

2 = inspiration progressive sur 2 secondes

4 = expiration progressive sur 4 secondes

La partie relaxante est l'expiration: plus l'expiration est longue, plus elle est relaxante (avec de l'entraînement, il est facile d'expirer 6, 8, ou 10 secondes).

Un blocage entre l'inspiration et l'expiration provoque un début d'expiration trop rapide (comme un bouchon qui saute). Pour éviter cela, en fin d'inspiration, continuer de "tirer la pompe" (*c'est à dire chercher à inspirer plus*), puis relâcher; cette technique permet un enchaînement fluide entre l'inspiration et l'expiration.

Tout se fait par le nez, bouche fermée.

méthode 3 : les bras pesants

Laisser pendre ses bras le long du corps, sans aucun mouvement, pendant 30 secondes (avec de l'entraînement 10 secondes suffiront).

Cela provoque une hyper relaxation des bras. Cette relaxation diffuse dans les parties voisines du corps: thorax, dos, tête.

On peut aussi le faire sur un seul bras (ce qui permet de garder un bras actif pour effectuer une tâche, comme écrire, etc...)

En pratique : saupoudrez votre journée en pratiquant alternativement l'un des 3 exercices ci-dessous toutes les (environ) 10 minutes. C'est facile, ça ne prend pas beaucoup de temps.