

SE RELAXER

LA RELAXATION décharge les tensions musculaires comme l'activité physique **et diminue l'agitation mentale.** Les tensions se localisent surtout au visage, dans la nuque, les épaules, le dos sans qu'on en soit conscient.

Elle permet une détente similaire à celle que procure le sommeil. La pratique régulière développe l'attention, la mémoire, l'apaisement, la présence à soi et aux autres,

Elle ne nécessite aucune compétence et peut se pratiquer régulièrement.

1. Séance de 15 mn

Enlever chaussures, montre, lunettes, ceinture et bien s'installer allongé sur un tapis ou assis.

Couché au sol, écartez légèrement les bras et les jambes, paumes vers le ciel.

Inspirez profondément (voir la fiche respiration)

Contractez tout le corps : pieds, jambes, fesses, ventre, dos, épaules, visage en retenant l'air. Relâchez d'un coup en expirant. Recommencez 3 fois

Ensuite, prenez le temps de trouver un rythme respiratoire profond et apaisé

Portez attention à toutes les parties de votre corps en remontant des pieds à la tête. Laissez peser chaque partie sur le sol avant de passer à la partie suivante.

Si des pensées perturbatrices surgissent, laissez les passer et ramenez votre attention sur le corps.

Si des tensions persistent à certains endroits, concentrez-vous sur ces zones pour les relâcher. Restez en état de relaxation totale quelques instants et profitez des sensations que vous ressentez.

Sortir progressivement de cet état : respirez profondément, bougez mains, pieds, tête. Etirez-vous, baillez, ouvrez les yeux. Pour vous lever, tournez-vous sur le côté en gardant votre calme et évitez tout geste brusque.

2. Petite pause de 5mn

A la fac, à la maison, dans les transports, assis ou couché....Fermez les yeux et laissez-vous complètement aller en respirant à fond, en relâchant tous les muscles et en vidant l'esprit.

Si des pensées surviennent, laissez les passer sans lutter contre elles ; peu à peu l'esprit va s'apaiser.

3. Dans la vie quotidienne

Prenez conscience de votre état de tension en vous rappelant l'état de détente ressenti pendant la relaxation et les sensations de votre corps. Plus vous le ferez régulièrement et plus cette attitude deviendra naturelle.

Par exemple, vous lisez : la nuque est-elle contractée, les sourcils froncés, les mâchoires serrées : relâchez les !

Vous écrivez ou vous travaillez à l'ordinateur : les épaules, les bras, la nuque pourraient-ils être plus relâchés, les mâchoires, le ventre ? Seule la main et les doigts travaillent, le reste du corps peut être détendu.