

Quelques conseils basés sur de différentes techniques de relaxation et de bien-être pour rester en forme pendant cette période !



- Il existe un exercice de relaxation que l'on peut faire facilement en toute situation, c'est la pleine présence ! Quoi que l'on fasse, le simple fait de se concentrer uniquement sur ce qu'on fait à un moment donné est une méthode de relaxation puissante. On laisse de côté pour un moment nos ennuis pour se concentrer uniquement sur le gout du café que l'on boit, sur la beauté d'un arbre que l'on voit à travers la fenêtre ou sur un son agréable.
- **La respiration abdominale.** Et oui ! Respiration ne se fait pas seulement par les narines mais aussi par le **ventre**. Selon les spécialistes des pratiques de bien-être, cette partie du corps peut procurer des bienfaits salvateurs. Ce mécanisme, naturel chez les bébés et privilégié par bon nombre de chanteurs d'opéra, vous permet à la fois de mieux oxygéner votre cerveau, d'améliorer vos performances physiques, et de réduire le stress. L'objectif de cet exercice est de ressentir les va-et-vient du ventre pendant la respiration. A l'inspiration, le ventre se gonfle légèrement, il se relâche sur l'expiration. Le bon rythme ? Trois

fois par jour voire plus, si vous ressentez le besoin de vous relaxer.

- Un exercice de relaxation dérivé de la **sophrologie** qui régénère mieux et plus vite qu'une sieste ! Allongé sur le dos, les bras et les jambes légèrement écartés, on commence par se concentrer sur les points d'appui au sol, après on porte son attention sur la respiration. On peut s'imaginer dans un lieu agréable comme une plage ou une forêt. On essaye de s'imaginer tous les éléments évoqués comme le bruit de la mère, la chaleur du soleil sur la peau, la fraîcheur d'une brise, etc. On essaye finalement de faire le lien entre le souffle et une vague imaginée, entre inspiration et expiration, flux et reflux de l'eau, les va-et-vient du vent dans les branches des arbres...
- La **relaxation de Jacobson**

Cet exercice consiste à **contracter puis à relâcher un groupe de muscles déterminé et à poursuivre l'exercice muscle après muscle dans un ordre précis**. La contraction suivie du relâchement permet de prendre conscience de nos tensions et de la sensation de décontraction. Cet exercice procure une sensation immédiate de bien-être. Installez-vous confortablement, couché de préférence et au calme. Tendez successivement chaque muscle de votre corps, en commençant par exemples par vos poings. Contractez au maximum chaque partie de votre corps pendant quelques secondes puis relâchez le muscle tendu en prenant conscience des sensations de décontraction.

Bonne relaxation à tous !