

Auto-relaxation

Entraînement personnel

Comment apprendre à se relaxer soi-même.
Comment retrouver l'équilibre juste
entre tension et détente.

Document élaboré par Nathalie Treuil
Partenaire du Centre de relaxation TheraCh'i
à Viriat (<http://therachi-ain.fr/>)
Relaxation, écriture et médiation cognitive

La diffusion de ce document est totalement libre et gratuite.

Février 2010

Comment vous détendre grâce aux postures

Pour (re)trouver un **équilibre juste** entre tension et détente dans la vie quotidienne, utilisez tout simplement des postures justes. En **position debout**, pliez très légèrement les genoux, ce qui bascule automatiquement votre bassin, soulage votre colonne vertébrale, redresse votre dos. Vérifiez que vos épaules sont basses, que votre regard est à l'horizontale et vos pieds bien à plat sur le sol. Percevez le sol sous vos pieds et le poids de votre corps. Percevez votre tête « dans le ciel ».

En **position assise**, calez-vous bien au fond du siège, les jambes légèrement écartées et les pieds bien posés sur le sol, les épaules basses. Sentez le sol sous vos pieds et le poids du corps. Faites cela en voiture, lorsque vous attendez au feu, au bureau, dans une salle d'attente...

Avec **l'habitude** ces postures deviendront naturelles et vous apporteront une détente très rapide. En particulier la posture debout (plus difficile au départ), que vous pourrez utiliser dans de nombreuses circonstances.

Comment faire de votre petite voix une alliée

A tout moment, vous pouvez utiliser votre petite voix intérieure d'une façon consciente et positive. Utilisez simplement vos « **affirmations positives** » le plus souvent possible, en état Alpha ou dans la vie quotidienne (en voiture par exemple).

Dans certaines circonstances, faites-le à haute voix, c'est encore mieux !

Faites votre affirmation positive au présent, utilisez des termes positifs avec les verbes choisir, parvenir, arriver à. Veillez à y mettre une idée de progression: de mieux en mieux, de plus en plus, etc.

Exemples : « Je choisis d'être de plus en plus..... »

« J'arrive de mieux en mieux à »

« Je suis de plus en plus en toutes circonstances »

« Je parviens de mieux en mieux à »

Comment vous mettre en état Alpha

Au début, faites-le allongé, dans un lieu calme et à un moment tranquille. Avec l'habitude, vous le ferez en **quelques minutes**, assis, et même les yeux ouverts (attention quand même à rester discret, en réunion par exemple !).

Veillez bien à **ne pas fermer les yeux**, fixez votre regard sur un point situé à 1 mètre devant vous, plutôt vers le haut. Utilisez votre **respiration** et **voire petite voix** en même temps: « à chaque respiration je me détends un peu plus ». Répétez cela jusqu'à ce que vos yeux se ferment irrésistiblement. Fermez-les yeux et continuez à répéter votre affirmation positive. Vous pouvez dès lors « **inspirer du calme** » et « **éliminer les tensions** ».

Vous pouvez également **décompter de 20 à 1** le plus lentement possible, et à **1**, fermer les yeux.

Lorsque vous aurez un peu plus l'habitude, vous pourrez choisir n'importe quelle affirmation positive de départ et la garder pour l'ensemble de l'exercice. Par exemple: « je choisis de sourire de plus en plus » ou « je choisis d'être toujours à l'heure » ou « je suis de plus en plus à l'aise en société », etc. Votre affirmation positive doit être **calquée sur votre respiration**, répétée de plus en plus lentement et sans interruption.

Où et quand faire vos exercices

Dans toutes les **situations d'attente** où vous n'avez rien à faire. Aux toilettes, personne n'ira vérifier ce que vous faites. Entre 2 rendez-vous, en voiture, dans le train (tout le monde croira que vous dormez !),etc.

Faites un **sas de décompression** entre la travail et la maison et inversement, entre des activités différentes !

Profitez-en pour **visualiser** ce que vous allez faire pour vous y préparer et être parfaitement présent en le faisant. C'est ce que font les grands sportifs. Pourquoi ne pas le faire aussi !

Comment évacuer les pensées obsédantes, négatives et inutiles

Ecrivez-les tout simplement, dessinez-les, avec rage s'il le faut, avec des feutres, des couleurs, dans tous les sens et avec autant de feuilles que vous voulez !

Si cela est nécessaire, faites-le le soir avant de vous coucher !

A chaque jour suffit sa peine. Ne vous en rajoutez donc pas la nuit !

Comment vous sentir de plus en plus souvent positif

Utilisez le « **faire semblant** » des enfants. Faites comme si vous étiez souriant et **souriez**. Faites comme si vous étiez sûr de vous et vous serez de plus en plus sûr de vous. Faites comme si vous étiez calme et vous serez de plus en plus calme ! Vous verrez, cela marche vraiment, **c'est magique** !

Cela a été prouvé scientifiquement grâce à l'imagerie médicale !

Ensuite, profitez de vos moments seuls (douche, voiture...) pour faire des **grimaces** ! Vous vous ferez vraiment du bien et vous rirez sûrement !

Et lorsqu'on peut, **danser** librement sur des musiques de percussion en se laissant totalement aller, en tapant des pieds et des mains, en sautant...

Comment revenir à votre état de veille habituel

Décomptez simplement de 10 à 1 ou de 20 à 1. D'abord respirez un peu plus fort, inspirez plus intensément, **bougez** les mains et les pieds, visualisez l'endroit où vous êtes, bougez, **étirez-vous**, **baillez**, etc.

Et maintenant, à vous !