



## Trois courtes séances pour se relaxer

Nous proposons trois approches complémentaires sous forme de courtes séances, qu'il est facile de pratiquer à la maison. Chacune dure moins de 15 mn. Elles peuvent être pratiquées soit séparément soit en continu dans l'ordre proposé.

1. Libérer les tensions dans les articulations
2. Agir sur la respiration : ventrale et complète
3. Relaxation dirigée en position allongée

### 1 – Libérer les tensions dans les articulations

Cette série peut être proposée à tous, à tout moment : pas de contre-indications. Convient aussi aux personnes affaiblies, malades. Conseillé en cas d'insomnie avant de se coucher.

Prépare le corps et le mental au calme.

Sa facilité d'exécution n'ôte rien à son efficacité avec des effets subtils profonds.

Point essentiel : Synchroniser le souffle et le mouvement, inspirer sur la partie ascendante du cercle et expirer sur la partie descendante : augmente la concentration, réduit l'agitation mentale, meilleure détente. Exécuter ces mouvements dans une grande détente, sans aucun effort. Trois tours dans un sens, trois tours dans l'autre.

#### Ordre des articulations

[Chevilles, genoux, hanche](#) (allongé sur le côté du corps, un bras au-dessus de la tête),  
[Revenir sur le dos](#), pédaler dans un sens puis dans l'autre, bien maintenir les lombaires au sol.

[Poignets, coudes, épaules.](#)

[Les cervicales](#) : avec une grande douceur. Massage nuque

[Les doigts de pied, les doigts de main](#)

[Le papillon](#) : assis contre le mur si possible, le dos bien plaqué contre le mur : plier les jambes, les pieds face à face, mains posées sur les genoux, inspirer redresser et étirer la colonne, cambrer et pousser sur les genoux (en douceur) puis expirer et relâcher, 2 fois

[Etirements](#) : déplier les jambes, poings fermés placés à côté des cuisses, inspirer, pousser sur les talons, ramener les doigts de pied vers soi, étirer la colonne, expirer relâcher, 2 fois

[Les oreilles et massage des cervicales.](#)

#### Pour résumer :

- Respecter l'enchaînement du bas vers le haut du corps :
- Chevilles, genoux, hanches, puis poignets, coudes, épaules, cervicales,
- Les extrémités : doigts de pieds, doigts de mains,
- Etirement assis en poussant sur les talons,

- Massage des oreilles et massage des cervicales.

## **2 - Agir sur la respiration : assis ou allongé**

1 – Observer la respiration sans vouloir la modifier. 2 à 3 mn.

2 - Installer une respiration ventrale : douce, aisée et silencieuse. Maintenir la sangle abdominale ferme pendant l'inspiration mais sans tension.

- Installer un rythme lent et régulier : le ventre se soulève et s'abaisse calmement et régulièrement.
- Peu à peu, installer un expir plus lent et plus long que l'inspir.
- Puis, ajouter une courte pause en fin d'expir (2 à 3 s).

3 - Installer une respiration complète

Vider les poumons : expirer profondément. Inspir, ventre, côtes, haut de la poitrine. Expir lentement et totalement, revenir vers le bas-ventre, serrer doucement le bas-ventre en fin d'expir. Pause 2 à 3 secondes. La relaxation profonde se situe pendant les quelques secondes de pause à poumons vides.

## **3 - Apprendre à détendre son corps : allongé**

Relaxer du bas vers le haut du corps, sensation de pesanteur du corps. Nommer intérieurement les différentes parties du corps. Laisser faire. On ne peut se détendre par la volonté. Impossible de se 'forcer' à se détendre.

Peu à peu, penser à se détendre en toute circonstance, même en contexte de tension.

Me relaxer est primordial pour agir avec efficacité et justesse.

Alors, nous retrouvons souplesse d'adaptation, centrage et calme. Nous savons mieux maintenir notre concentration sur ce qui pour nous est essentiel. Le silence s'installe en nous : nous écoutons et accueillons notre vraie Nature...