

La relaxation

C'est une technique qui s'acquiert et qui s'améliore avec la pratique. Bien se relâcher demande du temps et des efforts et c'est en tâtonnant que vient la maîtrise, comme l'apprentissage de toute nouvelle activité.

La relaxation permet :

- De diminuer le stress,
- De diminuer les troubles du sommeil,
- De détendre les muscles,
- De ralentir la respiration,
- De diminuer la tension artérielle,
- D'améliorer la digestion,
- De rendre plus efficace le système immunitaire
- D'améliorer la concentration tout comme la créativité et la précision
- D'améliorer l'humeur, ce qui favorise les relations humaines

La relaxation permet de vivre plus vieux, plus heureux et en meilleure santé.

Le stress tue ! Apprendre à se détendre est certainement l'une des habiletés les plus importantes à acquérir pour prendre soin de sa santé.

« Cultiver des attitudes utiles à la relation »

Se détendre est une vraie habileté qui s'acquiert en s'exerçant régulièrement...il faut donc, dans un premier temps, **accepter** de se détendre. Chacun a son propre cheminement vers la détente et sa vitesse de progression. Inutile donc de fournir trop d'effort ou de viser la perfection. Il est possible que d'autres pensées envahissent l'esprit, c'est normal, inutile de se le reprocher mais rester plutôt tolérant avec soi-même et confiant.

Edmund Jacobson a développé la technique de relaxation progressive dans les années 1920, il souhaitait détendre les muscles. Il a découvert que les muscles se contractaient à cause de pensées négatives ou de situations stressantes. Les contrariétés du quotidien peuvent également générer une certaine tension musculaire appelée tension résiduelle.

Nous sollicitons nos muscles en permanence, ne serait ce que pour tenir debout, lire un livre...Les problèmes surgissent quand les muscles sont contractés sans raison. Par exemple, inutile d'avoir une tension au niveau du front ou la mâchoire crispée ou les épaules hautes pour m'écouter parler ... ça ne vous aidera pas à mieux comprendre.