

MÉTHODES DE RELAXATION

Avant de préconiser des traitements spécifiques ou des séances chez les spécialistes, la relaxation apparaît comme une méthode simple et efficace pour soigner certains maux.

A qui s'adresse la relaxation ?

- **Au niveau psychologique :**
 - insomnies,
 - crise de panique, agoraphobie,
 - spasmophilie, syndrome dépressif.
- **Au niveau cardio-vasculaire**
 - hypertension artérielle,
 - palpitations, tachycardie.
- **Au niveau respiratoire**
 - rhumes, toux, dyspnée,
 - asthme chronique.
- **Au niveau uro-génital et sexuel**
 - énurésie, tension prémenstruelle,
 - troubles de l'érection, éjaculation précoce et frigidité féminine,
- **Au niveau digestif**
 - troubles de la déglutition, spasmes de l'oesophage,
 - gastrites et ulcères.
- **Pathologies dermatologiques**
 - d'origine psychosomatique ou allergique,
 - prurit anal et vulvaire,
 - psoriasis, eczéma.
- **Autres**
 - sciatique
 - hyperthyroïdie
 - diabète,
 - migraines et fatigue oculaire.

Contre-indications

- Sujet inconscient qui n'est pas à l'écoute de ses sensations,
- Pathologies lourdes (schizophrénie, troubles cardiaques, paranoïa)
- Epilepsie
- Personne sujette aux vertiges.

Les différentes méthodes de relaxation

- **Musicothérapie**
 - repose sur le processus de la visualisation dans un environnement musical,
 - permet d'évacuer les tensions en étant soutenu par la musique.
- **Reiki**
 - séance d'une heure chez un praticien,

- transfert d'énergie par imposition des mains.
- **Training autogène**
 - principe de l'autohypnose enseigné par le thérapeute,
 - focalisation sur le plexus solaire pour évacuer la douleur.
- **hypnose**
 - relâchement des muscles de la respiration,
 - le sujet accède à son inconscient pour traiter des problèmes anciens et oubliés.
 - Conseils
 - Seul un membre du corps médical peut pratiquer l'hypnose, la plupart du temps les psychiatres, mais aussi généralistes et spécialistes confrontés à la douleur et au stress.
 - Dans un cadre médical, il n'y a aucun danger à pratiquer l'hypnose, son influence sur notre inconscient n'est pas toute puissante. (plus d'infos : Institut français d'Hypnose).
- **Sophrologie**
 - phases de médiation qui favorisent la détente corporelle,
 - le thérapeute libère des angoisses passées,
 - souvent utilisée pour faciliter l'accouchement.
 -

[©sante-médecine.journaldesfemmes.com](http://sante-medecine.journaldesfemmes.com)