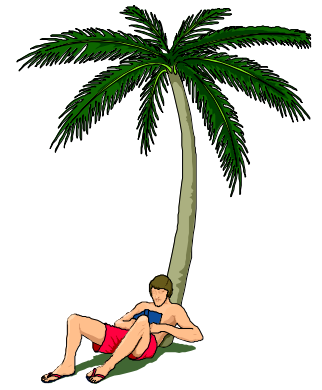


LA RELAXATION... ALLEZ AU-DELÀ DE LA FATIGUE



La relaxation est une des méthodes les plus efficaces et les plus accessibles afin de réduire le stress et la fatigue physique et mentale.

Les bienfaits de la relaxation sur le corps sont multiples:

- facilite le sommeil
- augmente la tolérance à la douleur
- diminue la pression artérielle chez l'hypertendu (10-15%)
- diminue la tension musculaire
- diminue le pouls
- atténue les migraines
- ralentit la respiration
- dilate les vaisseaux sanguins

L'élément important à ne pas oublier c'est de porter attention à la tension que vous avez dans votre corps et de vous détendre dès que vous la sentez. Il est aussi préférable de s'installer dans un lieu calme et confortable. La relaxation peut être pratiquée le matin en vous levant et le soir avant de vous coucher. Écouter de la musique douce peut aussi créer une atmosphère de détente.

Plusieurs techniques de relaxation existent dont les plus populaires sont les méthodes d'autorelaxation: relaxation progressive de Jacobson, le training autogène de Schultz, la méditation transcendantale et le yoga. Ces techniques se maîtrisent rapidement et procurent un « état de détente profond ». Essayez donc l'exercice qui suit afin de découvrir des résultats au bout de 5 minutes!

La pause relaxation

Si vous vous sentez particulièrement stressé, offrez-vous cette pause tous les jours. En moins d'une semaine, vous serez déjà plus calme. Choisissez un endroit tranquille et confortable. Couchez-vous sur le sol, sur un tapis ou une couverture. Les jambes seront légèrement écartées, les bras le long du corps, les coudes un peu repliés et les paumes des mains orientées vers le sol. Vous pouvez aussi poser votre tête sur un oreiller. Fermez les yeux : vous pourrez mieux vous concentrer. Les quatre exercices proposés sont inspirés de la méthode Jacobson. Il est donc important de ne retenir aucune tension dans vos muscles au moment de la phase de relâchement.

- 1 – Tendez TOUT le corps en soulevant le bassin de 3-4 cm (si vous ne pouvez pas, imaginez que vous le faites). Tenez la position 5 secondes puis relâcher complètement, de la tête aux pieds. Constatez à présent la différence de tension qui existe entre la phase de contraction et celle de relâchement. Répétez l'exercice en accentuant cette fois le contraste entre la contraction et la détente musculaire. Puis restez immobile et détendu quelques secondes.
- 2 – Poussez très fort sur le sol avec vos épaules. Tenez la contraction 5 secondes, puis relâcher complètement. Restez ensuite immobile et détendu quelques secondes.
- 3 – Pointez les chevilles devant vous. Vos mollets sont rigides. Tenez la position 5 secondes, puis relâcher complètement. Demeurez ensuite immobile et détendu quelques secondes.
- 4 – Serrez les dents en tirant le coin des lèvres vers les oreilles. Tenez la position 5 secondes. Constatez la tension accumulée dans les joues et les mâchoires. Tenez ensuite la bouche ouverte toute grande durant 5 secondes, puis relâcher les mâchoires. Répétez deux fois. Terminez la pause par quelques flexions-extensions des bras et des jambes.
- 5 – Une fois la détente terminée, faites quelques flexions-extensions des bras et des jambes avant de vous remettre debout. Ces exercices rétablissent le tonus musculaire et facilitent la reprise des activités habituelles.