

Relaxation 3G

Claude Cléret

Avec la participation du
Dr Charlotte Marican



AVERTISSEMENT LEGAL

Ces informations sont un partage d'expériences destiné à vous permettre de tirer le plus de bienfaits possible des produits que nous proposons. Elles n'ont cependant pas de vocation médicale ou thérapeutique.

Si vous rencontrez des problèmes psychiques ou psychologiques, vous devez consulter un professionnel.

Comme tous les produits de relaxation musicaux, les exercices proposés ici peuvent induire de la somnolence ou un déficit d'attention lors de leur utilisation.

Les utiliser lors de la conduite de véhicules, ou de toute situation pouvant présenter un risque pour soi ou pour autrui est fortement déconseillé. De même, si vous êtes sujet à des crises d'épilepsie ou tout autre désordre ou maladie, réel ou somatique, vous êtes invité à consulter votre médecin traitant avant d'utiliser ces produits.

La responsabilité d'Univers-Cité.com et de ses partenaires ne pourrait être engagée en cas de non-respect des consignes ci-dessus.

Table des Matières

AVERTISSEMENT LEGAL	2
Introduction	5
Partie 1 : La Relaxation Corporelle.....	10
Définition du stress corporel.....	10
Quelques exemples de maux dus au stress corporel	10
Pourquoi la relaxation corporelle est importante.....	11
Principes de base de la relaxation corporelle.....	12
Conseils et exercices pratiques.....	12
Ayez une meilleure hygiène de vie	12
Découvrez la détoxification.....	15
Adoptez les massages	17
<i>Application : exercice de relaxation corporelle instantanée.....</i>	<i>18</i>
<i>Application : exercice de réflexologie plantaire</i>	<i>19</i>
En résumé.....	21
Partie 2 : La Relaxation Emotionnelle et Mentale	22
Définition du stress émotionnel	22
Quelques exemples de maux dus au stress émotionnel et mental	22
Pourquoi la relaxation émotionnelle et mentale est importante	25
Principes de base de la relaxation émotionnelle et mentale	26
Conseils et exercices pratiques.....	27
Prenez du temps pour vous.....	27
Découvrez l'aromathérapie et les huiles essentielles.....	29
Fabriquer vos élixirs floraux avec les fleurs de Bach.....	30
Utilisez la chromothérapie	31
Relaxez-vous grâce à l'hypnose.....	36

Techniques pour vivre pleinement dans le moment présent	40
<i>Application : exercice de lâcher-prise</i>	43
<i>Application : exercice de visualisation positive</i>	43
En résumé	44
<i>Partie 3 : Méthodes Holistiques de Relaxation</i>	<i>46</i>
Définition du terme « holistique »	46
Techniques et exercices pratiques	46
Techniques de respiration.....	46
<i>Application : exercices respiratoires</i>	<i>48</i>
Acupuncture et acupressure.....	49
Les bases de la sophrologie	49
<i>Application : Sophrologie</i>	<i>50</i>
Les bases du yoga	52
<i>Application : Postures de Yoga</i>	<i>53</i>
En résumé	56
<i>Partie 4 : Pour Aller Plus Loin – Relaxez-vous ici et maintenant avec les .mp3 fournis</i>	<i>58</i>
Exercice de Relaxation Profonde	58
Posture à adopter	58
Déroulement de la séance	59
La « Relaxation Alpha » et les bases de la méditation.....	60
Introduction à la Méditation Profonde	63
<i>Conclusion</i>	<i>65</i>



Introduction

Bienvenue et félicitations pour votre investissement dans votre bien-être et votre Relaxation !

En choisissant de lire ce guide, vous avez fait le premier pas vers un plus grand épanouissement personnel et nous vous remercions pour la confiance que vous nous accordez.

La relaxation est un vaste sujet, souvent mal abordé ou alors de façon très complexe et peu concrète et nous espérons sincèrement que cette présentation vous permettra de mieux comprendre ce qu'elle peut vous apporter.

Pour commencer, nous vous proposons de redéfinir le mot « relaxation ».

De quoi s'agit-il exactement ?

La meilleure explication possible est dans doute la suivante : il s'agit de retrouver l'état naturellement détendu que nous avons tous connu lorsque nous étions bébés.

Les bébés ne savent pas ce que c'est que d'avoir le cou tendu, les mâchoires serrées, la migraine à force d'inquiétudes ou les mains qui tremblent par peur d'échouer. Ils ne connaissent pas les crises d'insomnie ou les accès de panique (contrairement à leurs parents☺).

Ils sont confiants, ouverts au monde et capables d'absorber ce qui les entoure, sans effort particulier.

Vous avez connu un jour l'état de plénitude de l'enfant qui vient de naître... mais vous l'avez malheureusement perdu en grandissant, stress après stress, au fil des chagrins et des échecs qui jalonnent tout chemin de vie.

Les multiples soucis qui vous assaillent, le rythme trop soutenu qui vous est souvent imposé par la vie moderne et tous les problèmes que vous êtes amené à affronter vous éloignent peu à peu cet état naturel qui était le vôtre.

Mais il est parfaitement possible de vous en rapprocher et de le retrouver !

Derrière les nuages qui obscurcissent parfois votre quotidien, votre soleil intérieur brille toujours, même quand vous ne le voyez plus, même quand vous désespérez de pouvoir le contempler à nouveau un jour.

Sous le stress négatif de la vie, votre état primordial de relaxation, de détente est de bien-être est toujours là, caché mais bien présent. Il n'attend qu'une chose : que vous le retrouviez !

La détente totale dont nous vous parlons ne s'arrête pas au relâchement superficiel de quelques-uns de vos muscles.

En effet, la vraie relaxation, la relaxation complète, intégrale, totale, comprend plusieurs facettes complémentaires qui interagissent continuellement :

- La relaxation physique ou corporelle ;
- La relaxation émotionnelle ;
- La relaxation mentale ;
- Et enfin, la relaxation spirituelle.

Chacune de ces approches permet de combattre des stress négatifs bien particuliers qui peuvent aller de la simple fatigue corporelle accumulée jusqu'au véritable stress spirituel, lorsque vous vous sentez coupé de vous-même et à la dérive.

C'est donc en s'intéressant aux multiples formes de relaxation qu'il devient possible d'atteindre l'état de détente totale, celui ou tout votre être retrouve l'état de plénitude qui était naturellement le sien aux premiers jours de votre vie.

Il est bien évident que la relaxation est une véritable nécessité, malheureusement souvent oubliée et même rejetée par notre monde moderne et ses contraintes asservissantes.

Lorsque les gens en parlent, ils ont tendance à la présenter comme une perte de temps inutile, voire de l'alibi de « losers » paresseux pour passer leur journée devant la télé.

Pourtant, cette apparence est bien trompeuse...

Les grands champions, les professionnels de talent, les artistes exigeants le savent bien : c'est à travers la Relaxation qu'ils atteignent le summum de leur performance... et qu'ils y restent !

Toutes les études démontrent en effet que la relaxation contribue à une meilleure santé et à un état général plus épanoui, en permettant notamment :

- Une baisse des fréquences cardiaque, pulmonaire et artérielle ;
- Une réduction des migraines et des insomnies ;
- Une meilleure prise en main des phobies, des crises d'anxiété et de la dépression nerveuse ;
- Une meilleure gestion de la fatigue, de la douleur et des émotions négatives, comme la colère;
- Un meilleur fonctionnement du système immunitaire ;
- Une augmentation du bien-être global ;
- Le développement de nos capacités créatives et la naissance de nouvelles idées innovantes
- La réussite scolaire, sportive et professionnelle.
- Et bien d'autres points importants pour notre épanouissement personnel...

Bref, la relaxation est loin d'être un objectif anodin et n'est certainement pas un divertissement réservé aux dilettantes ou aux oisifs.

Vous n'avez pas besoin de beaucoup de temps libre ou de gros moyens financiers pour prendre soin de vous... Vous devez simplement décider d'agir, ici et maintenant, et de suivre l'exemple de ceux qui réussissent le mieux.

Nous irons même plus loin en disant que non seulement vous avez le droit de vous relaxer, mais qu'en plus vous en avez le devoir !

En effet, c'est lorsque vous découvrirez à quel point vous pouvez véritablement vous détendre que vous deviendrez plus productif dans votre travail, plus disponible pour vos proches et plus à l'écoute de votre entourage.

Bref, lorsque vous vous sentez mieux... vous devenez aussi meilleur ☺

La relaxation a en effet une action très positive sur votre image personnelle, votre confiance en soi, votre productivité, votre capacité à prendre de bonnes décisions et votre réussite au sens large.

Qui pourrait refuser un tel programme ?!

Pour optimiser l'efficacité de votre relaxation, vous devez vous intéresser à toutes ses facettes, qu'il s'agisse de la relaxation physique, émotionnelle, mentale ou spirituelle.

On parle alors de méthodes holistiques ou globales, capables de vous faire avancer simultanément dans tous ces domaines.

C'est un peu comme la réparation d'une voiture : changer les pneus lorsqu'ils sont usés est indispensable mais cela ne résoudra pas vos problèmes de moteur !

C'est seulement en vous intéressant à votre être dans son ensemble que vous vous rapprocherez de l'équilibre parfait.

Pour répondre à ce besoin de relaxation complète, nous vous proposons ce guide simple et pratique, qui s'intéresse à toutes ces questions... et vous apporte les réponses que vous recherchez.

Oubliez les techniques compliquées qui nécessitent des centaines d'heures d'apprentissage pour être efficaces et encore... seulement si vous avez le courage et le temps d'aller jusqu'au bout !

Notre approche se veut résolument pratique et accessible à tous, car elle regroupe des méthodes simples et rapides à mettre en œuvre, pour chaque type de relaxation.

Nous vous invitons à utiliser ce guide comme une boîte à outils dans laquelle piocher la technique qui vous correspond le plus et qui répond le mieux possible à votre situation personnelle.

De multiples portes mènent à la relaxation... c'est à vous de décider lesquelles vous avez envie d'emprunter, dans quel ordre et à quelle fréquence.

De la simple relaxation corporelle à la détente totale de tout votre être, c'est vous qui choisissez suivant votre ambition et vos objectifs !

Les conseils et exercices pratiques qui suivent sont là pour vous accompagner sur le chemin de la relaxation, au fil des pages et des méthodes proposées.

Lisez, apprenez, testez et constatez rapidement vos progrès !

Il vous suffira de quelques minutes à chaque étape pour mettre en pratique les techniques que je vous propose.

Eh oui, contrairement à ce qu'on veut souvent vous faire croire, quelques minutes suffisent pour apprendre une nouvelle façon de vous redécouvrir !

Et dans peu de temps, vous constaterez par vous-même que vous ne vous étiez pas senti aussi bien depuis longtemps.

Et lorsque vous aurez été convaincu des vertus de la relaxation, nous avons même prévu pour vous une partie dédiée à la découverte de ce que nous considérons comme la relaxation ultime : la méditation.

Retrouvez de nombreuses informations à ce sujet dans la dernière partie de ce guide et accédez à un degré de bien-être spirituel encore supérieur, grâce à des méthodes révolutionnaires !

A vous de jouer maintenant, en partant à la découverte de l'état originel de votre corps : la détente absolue.

Lorsque vous l'aurez retrouvé, vous verrez qu'il devient impossible de s'en passer à nouveau !

Nous vous souhaitons une très bonne lecture et d'agréables moments de relaxation en notre compagnie.

Claude Cléret

Dr Charlotte Marican





Partie 1 : La Relaxation Corporelle

Contrairement à une croyance populaire, le stress n'est pas mauvais en soi...car il peut être positif !

Par exemple, un jeune entrepreneur qui reçoit son premier client peut se sentir incroyablement stressé, c'est-à-dire soumis à une pression inhabituelle, mais cela aura pour effet de lui donner l'énergie nécessaire pour présenter son offre.

Ce stress, intense mais de courte durée, sera l'équivalent d'une bonne dose d'adrénaline et n'aura pas d'effet négatif sur le long terme. C'est ce qu'on appelle l'eustress, ou stress positif. Une petite quantité de stress est d'ailleurs nécessaire pour notre évolution et notre progression.

Ce qui rend le stress négatif – et dangereux – est lié à la durée, à la répétition et à l'accumulation : soumis à des pressions extérieures non désirées pendant de trop longues périodes et trop fréquemment, nous sommes alors comme blessés et affaiblis.

Lorsque je parle de stress dans ce guide, il est donc important de comprendre qu'il s'agit bien du stress négatif, celui qui est nuisible et improductif.

Définition du stress corporel

Le stress corporel se manifeste par une surcharge physique, comme une batterie dans laquelle on enverrait plus de courant qu'elle n'est capable d'en stocker.

Dès que vous dépassez la limite raisonnable de stress pour vous, votre corps n'est plus capable de s'adapter et vos muscles se tendent ou se raidissent.

Cette tension, parfois inconsciente, est due au déséquilibre de votre système nerveux. La communication vers le cerveau est dérangée, ce qui peut vous causer des douleurs, de la rigidité et de multiples sensations désagréables.

Quelques exemples de maux dus au stress corporel

Ce stress corporel est tout sauf anodin. Avec le temps, il peut se traduire par les manifestations suivantes :

- Maux de tête, vertiges ou nausées ;
- Dos et cou douloureux et raidés ;
- Hernies ;

- Douleurs dans les épaules ;
- Picotement ou insensibilité dans les bras, jambes, doigts et orteils ;
- Douleurs dans les hanches, jambes et cuisses ;
- Jambes agitées, genoux et chevilles douloureux ;
- Crampes dans les mollets ;
- Aigreurs, constipation ou diarrhée ;
- Problèmes de la vessie ;
- Etc.

Bref, des maux qui peuvent être extrêmement déplaisants voire même invivables pour peu qu'on les supporte depuis trop longtemps sans aucun répit !

Pourquoi la relaxation corporelle est importante

Si vous subissez un ou plusieurs des maux décrits plus haut, il est clair que votre qualité de vie s'en ressent.

Vous pouvez bien entendu soigner les symptômes à l'aide de médicaments, mais ces derniers ne font que traiter le problème en surface... Ils ne changent rien à la cause.

Dans de telles situations, le corps lance des appels à l'aide, il signale son déséquilibre intérieur, il manifeste sa détresse : il vous demande de prendre en compte le degré de tension intérieure qu'il est en train de subir et qui devient intolérable !

Si votre maison brûle, vous n'éteignez pas l'alarme sous prétexte que le bruit vous dérange - vous appelez les pompiers !

Voilà pourquoi la relaxation corporelle devient rapidement la seule bonne réponse au problème.

Elle va non seulement chasser le stress qui a envahi votre corps mais elle va aussi naturellement agir sur les symptômes qui en découlent, en faisant diminuer leur intensité ou en les supprimant, tout simplement.

Loin d'une simple « relâche », se relaxer corporellement est donc une véritable thérapie, un traitement de fond qui permet à votre corps de retrouver son équilibre.

En effet, au-delà de la sensation de bien-être éprouvée immédiatement, c'est tout un travail en profondeur qui est réalisé sur votre corps.

Mais comment agit concrètement la relaxation corporelle ?

Principes de base de la relaxation corporelle

La relaxation corporelle, quelle que soit la méthode choisie, produit un relâchement de vos tensions physiques, notamment grâce à la production de sérotonine ou d'endorphine, deux des molécules du bien-être.

Cet apport d'hormones « du bonheur » vient contrer les tensions nerveuses dues au stress et permet un rééquilibrage de votre corps et de vos humeurs.

Votre corps est en effet le siège le plus visible de toutes vos tensions.

Bénéficier d'une technique de relaxation corporelle, c'est donc un peu si vous ouvriez les portes d'une rencontre avec vous-même.

Amener votre corps à se relâcher et à se détendre, et lui donner l'autorisation de lâcher prise, vous invitent à la libération de toutes vos tensions et stimulent votre autorégulation énergétique.

En d'autres termes, quand vous permettez à votre corps de se relaxer, vous entrez dans une spirale positive : plus il est relaxé et plus il peut combattre les stress à venir et les éliminer.

Reposé, renforcé, rééquilibré...vous êtes alors prêt à relever de nouveaux défis !

Conseils et exercices pratiques

Il existe de très nombreuses méthodes pour pratiquer la relaxation corporelle et je veux vous présenter ici une large palette de solutions pratiques.

A vous de tester, d'expérimenter et de choisir ce qui vous convient le mieux en fonction de vos objectifs personnels.

Ayez une meilleure hygiène de vie

C'est une approche fondamentale qui semble évidente...mais à quel point l'appliquez-vous vraiment ?

En toute honnêteté, l'hygiène de vie est probablement ce dont nous nous préoccupons en dernier, une fois qu'on a réussi à faire tout le reste : notre travail, les courses, le ménage, la surveillance des devoirs scolaires et j'en passe...

Pourtant, cela devrait presque passer avant toutes vos autres occupations, car vous seriez alors bien plus efficace et productif, sans parler d'être en meilleure forme physique, évidemment.

Je vous propose donc quelques rappels qui vous sembleront peut-être couler de source, mais qui gagneraient à être replacés en tête de vos priorités !

- **Alimentez-vous correctement**

Au-delà des questions de contrôle du poids qui sont à la mode un peu partout, l'alimentation joue un rôle essentiel dans l'équilibre de votre corps.

Vitamines et minéraux, entre autres, sont des éléments cruciaux pour renforcer vos défenses immunitaires et vous aider à mieux lutter contre le mauvais stress quotidien et toute la fatigue qu'il produit.

Je ne vais pas vous donner un cours de nutrition (je suis probablement mal placé pour le faire), mais je tiens à vous rappeler l'essentiel : vous devez manger de tout en quantité raisonnable et faire la part belle à tout ce qui peut vous apporter de l'énergie et vous protéger.

Autant que possible, suivez l'adage : un petit déjeuner de roi, un déjeuner de prince et un dîner de pauvre.

Vous aurez ainsi le tonus nécessaire pour faire face à tous vos défis quotidiens et passerez des nuits plus reposantes, pendant lesquelles votre corps pourra vraiment se détendre plutôt que de s'épuiser à digérer.

En période de grosse fatigue, les compléments alimentaires peuvent vous donner un coup de pouce non négligeable, même si leur rôle n'est pas de compenser une alimentation déséquilibrée sur le long terme.

Si besoin, pourquoi ne pas faire appel à un nutritionniste ? Il vous aidera à faire le tri dans vos mauvaises habitudes et vous remettre sur le bon chemin.

- **Faites bouger votre corps**

L'exercice physique, même modéré, devient vite très bénéfique si vous le pratiquez avec régularité.

Trente minutes chaque jour peuvent déjà faire toute la différence !

Alors si vous avez tendance à vous cacher derrière « je n'ai pas le temps », commencez simplement par marcher, un peu tous les jours.

Oubliez les ascenseurs, les escalators, la voiture pour les courts trajets et faites preuve d'imagination pour optimiser votre temps : vous pouvez par exemple placer votre vélo d'appartement devant la télévision. Vous n'aurez plus aucune excuse !

Vous n'avez pas besoin d'un entraînement olympique, simplement de régularité. C'est ainsi que vous combattrez la sédentarité totale qui nous menace tous.

L'activité physique détendra vos muscles tout en les renforçant et libérera des hormones essentielles pour votre bien-être.

Vous remarquerez d'ailleurs rapidement que si vous arrêtez de vous dépenser, votre corps manifestera soudain son manque et ne se privera pas de vous rappeler à l'ordre !

- **Dormez correctement et suffisamment**

Il s'agit encore d'une évidence, mais combien de personnes passent leur journée à dire « j'ai mal dormi » ou « j'ai du sommeil en retard » ?

Ces quelques grands principes sont incontournables :

- ❖ N'attendez pas d'être totalement épuisé pour aller au lit. Préparez-vous au sommeil avec une activité calme comme la lecture. Vous pourrez ainsi éteindre au premier bâillement et sauter dans le train du sommeil au meilleur moment ;
- ❖ Ayez une literie et un environnement propices à un sommeil réparateur. (Évitez en particulier la télévision dans la chambre ainsi que tous les appareils émetteurs d'ondes dont on peut se passer !). Organisez la pièce afin qu'elle soit accueillante et apaisante. Je ne sais pas si vous le réalisez, mais vous passez un tiers de votre vie à dormir, soit de 20 à 30 ans ! Si vous investissez dans une literie de qualité, vous aurez la qualité de vie d'un milliardaire pendant tout ce temps, ce n'est pas à négliger ☺
- ❖ Respectez un rythme similaire, voire un rituel, chaque soir. Essayez de vous coucher et de vous lever toujours aux mêmes heures (eh non, les grasses matinées abusives ne vous font pas que du bien, car elles « détraquent » votre horloge interne !) ;
- ❖ Essayez de respecter les « durées magiques » du sommeil, soit 4.5, 6, 7.5 ou 9 heures si vous le pouvez. Le cycle du sommeil est de 90 minutes. Avec ces durées, vous ferez donc des cycles complets. C'est

surprenant pour la plupart des gens, mais vous vous sentirez généralement moins fatigué en dormant 6h00 plutôt qu'en dormant 7h00. Dans le premier cas, vous vous levez en fin de cycle et non pas en plein milieu. 7h30 de sommeil est une moyenne qui répond à la plupart des besoins.

Si votre sommeil est actuellement perturbé au point de subir insomnies et crises d'épuisement, n'hésitez pas à demander un coup de pouce médical, afin de remettre de l'ordre dans vos cycles de sommeil. N'abusez en aucun cas des somnifères et autres anxiolytiques sans consulter, au risque d'aggraver le problème.

La mise en pratique des diverses méthodes de relaxation décrites dans ce guide devrait de toute façon contribuer naturellement à un retour progressif à la normale.

Ces quelques rappels de base établis, parlons maintenant des autres techniques de relaxation corporelle que vous pouvez essayer.

Découvrez la détoxification

Pour les anciens déjà, et cela reste valable aujourd'hui, les maladies étaient causées par des substances indésirables présentes dans l'organisme.

Ces substances ont reçu des noms très divers à travers le temps mais de nos jours, on les désigne sous le terme général de « toxines » :

- Il s'agit du cholestérol et des acides gras saturés qui épaississent le sang, se déposent sur les vaisseaux, les agressent et les bouchent, et qui sont à l'origine des maladies cardio-vasculaires ;
- Ce sont les acides et les cristaux qui enflamment, bloquent et déforment les articulations des rhumatisants ;
- Ce sont aussi les déchets colloïdaux qui encombrant les voies respiratoires et provoquent infections et catarrhes ;
- C'est aussi l'acide urique qui provoque la goutte, le sel qui engendre la rétention de l'eau, le sucre qui est à la base des troubles du diabète, etc.

Dans notre monde industrialisé, notre organisme est sans cesse agressé :

- Par ce que nous mangeons, notre alimentation souvent trop riche en graisses saturées et en sucres, déficiente en fibres ;

- Par ce que nous inspirons comme les gaz d'échappement, la fumée du tabac, les solvants industriels volatiles,
- Par les produits chimiques que nous ingérons comme les colorants, les conservateurs, les résidus de pesticides, les métaux lourds, les médicaments et toutes les substances industrielles qui nous entourent.

De façon générale, la plupart de nos maladies modernes sont dues à une forme d'encrassement de l'organisme.

Votre corps est équipé de cinq organes ayant pour mission de lutter contre les toxines : le foie (l'organe le plus important dans ce domaine), les intestins, les reins, la peau et les poumons.

Ces organes excréteurs - appelés « émonctoires » - filtrent les déchets hors du sang et de la lymphe et les rejettent à l'extérieur de votre corps.

Malgré des mécanismes enzymatiques complexes, vos émonctoires peuvent être surchargés, s'encrasser et finalement s'épuiser. Votre système de défense risque de s'affaiblir et de rendre votre organisme plus vulnérable. Vous vous sentez alors fatigué, encombré, lourd... voire carrément malade !

Dans ce cas, vous devez renforcer et stimuler les capacités détoxifiantes de votre organisme par le biais d'une vraie cure de détoxification. Celle-ci facilitera le drainage des voies biliaires et le fonctionnement hépatique, votre foie étant l'organe-clé de la détoxification.

D'ailleurs, la nature vous montre la voie : face aux excès, votre corps réagit !

Il brûle les déchets par la fièvre ou cherche à les éliminer comme il le peut : par la peau (acné, eczémas), par les voies respiratoires (bronchite, rhume, sinusite), par les voies urinaires (polyurie, urine acide, sable), par les voies digestives (vomissements, diarrhée), par les yeux (sable au réveil, conjonctivite par la présence d'acides en excès dans les larmes), etc.

Ce que vous devez faire, c'est suivre le même principe, mais volontairement. Votre organisme ainsi purifié retrouvera forme et vitalité !

Il existe de multiples cures sous d'infinis conditionnements : tisanes, patches, comprimés, etc. Un traitement dure de quelques jours à plusieurs semaines, avec une intensité qui varie énormément d'une personne à une autre.

Le dosage optimal est totalement individuel. Il ne dépend donc que de vous, de vos objectifs précis et de votre façon de répondre à la cure.

En d'autres termes, à vous de tester, éventuellement avec l'aide d'un professionnel !

Sachez cependant que les plantes détoxifiantes les plus utilisées sont l'artichaut, le radis noir et le romarin. Mais bien évidemment, il en existe des dizaines d'autres, chacune ayant des propriétés particulières.

Dans ce domaine, les boutiques spécialisées ne manquent pas. Vous trouverez forcément votre bonheur parmi les multiples produits proposés.

Adoptez les massages

Non, les massages ne sont pas seulement réservés aux blocages de dos ! Ils peuvent d'ailleurs très bien se tenir en dehors du cabinet de votre kiné !

Un massage effectué dans les règles de l'art relaxe véritablement. Il dénoue les tensions musculaires, il dissout vos blocages énergétiques, il soulage vos douleurs et vous tonifie en relançant les énergies de votre corps.

Bref, il vous aide à reprendre conscience de votre corps et des ses sensations. Il vous offre en même temps une grande détente qui vous permet de recharger vos batteries et d'être plus efficace ensuite.

Certaines entreprises l'ont d'ailleurs bien compris, puisque de plus en plus de séances de « massages antistress » sont proposées aux salariés sur leur lieu de travail.

Il existe des dizaines de formes de massages. Vous trouverez forcément celui qui correspond à vos attentes, à votre temps disponible et à votre portefeuille :

- **Les massages à l'huile, pratiqués directement sur la peau.**

Ils activent votre circulation sanguine, réchauffent votre corps, stimulent votre sensibilité, raffermissent vos muscles, détendent vos articulations et bien plus encore !

Il en existe bien des variantes : suédois, californien, coréen, thaï, hawaïen, shiatsu, chinois, ayurvédique, etc. Toutes ces approches ont des objectifs légèrement différents, en fonction du degré de tension de votre corps et de ce que vous recherchez (mieux dormir, avoir plus d'énergie, apprivoiser votre corps, etc.).

- **Les massages habillés, sur chaise ergonomique.**

Cette position est favorable pour dénouer les tensions accumulées sur le haut du corps (dos, omoplates, bras, mains, nuque, tête). Souvent en vingt

minutes à peine, ces massages vous rendent toute l'énergie qui vous fait défaut et vous offrent une durable sensation de détente.

- **Les massages dédiés à certaines zones du corps.**

Massage crânien, réflexologie plantaire, réflexologie des mains...selon le praticien choisi, vous pouvez découvrir de nombreuses techniques de massages ciblés, généralement issues de pratiques ancestrales.

Bref, les choix de massages ne manquent pas et il ne vous reste qu'à tester une ou plusieurs de ces formules !

Application : exercice de relaxation corporelle instantanée

Pour finir cette partie consacrée à la relaxation corporelle, je vous propose de découvrir un autre exercice à pratiquer chez vous, rapide et facile.

Il s'agit de la technique dite de la « contraction-relaxation ».

Cette technique vous offre une relaxation profonde très rapide. De plus, elle aide les personnes les plus coupées de leurs sensations corporelles à accéder à la détente par le relâchement musculaire.

Très sommairement, cette technique se décompose en quatre phases :

- Prendre conscience des muscles contractés ;
- Les contracter en inspirant ;
- Relâcher en expirant ;
- Apprécier le contraste entre les sensations de tension et de détente.

Il s'agit donc d'appliquer cette technique à chaque zone tendue de votre corps, idéalement à toutes les zones, de bas en haut et de façon progressive.

Voici les bases de ce travail complet :

- En étant bien relaxé et en respirant profondément, concentrez votre attention sur votre pied droit. Prenez le temps de mémoriser ce que vous ressentez ;
- Contractez doucement mais fermement votre pied et vos orteils autant que possible (en évitant la crampe, bien sûr !) en comptant jusqu'à 10 ;
- Relâchez la tension dans votre pied, ressentez-la qui s'en va. Notez comment vous percevez votre pied à présent ;

- Restez quelques instants dans cet état, tout en continuant à respirer profondément ;
- Puis répétez la même séquence sur votre pied gauche ;
- Continuez cette série de « contraction/relaxation » par étapes sur le reste de votre corps : jambes, cuisses, dos, abdomen, thorax, bras, cou, épaules et visage.

Ici, le plus important est de bien contracter vos muscles puis de vous concentrer sur la sensation de détente après le relâchement.

Il faut pratiquer la relaxation musculaire régulièrement pour en ressentir vraiment les effets au quotidien. Par contre, elle ne prend que peu de temps et peut se pratiquer partout, depuis un embouteillage jusqu'à la queue du supermarché, donc ne vous en privez pas !

Application : exercice de réflexologie plantaire

Vous pouvez tester les bienfaits du massage en pratiquant sur vous-même les bases de la réflexologie plantaire.

Depuis des millénaires, les Chinois considèrent le pied comme la partie essentielle du corps, « celle qui sauvegarde la santé »...et non sans raison !

L'idée de base est assez simple : chaque zone du pied correspond à un ou plusieurs organes du corps et chaque pied est « lié » à la zone du corps située du même côté.

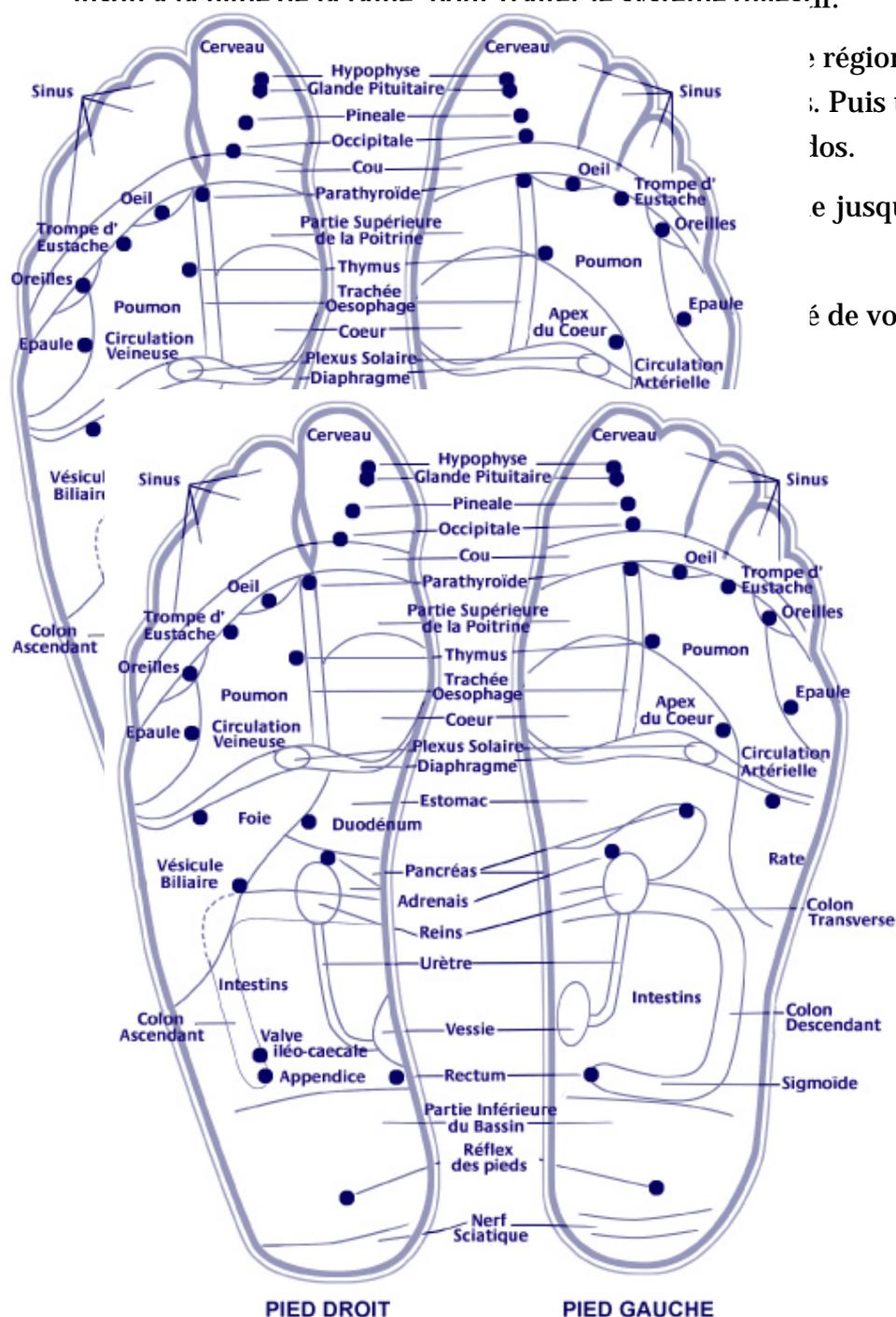
En travaillant sur vos pieds, vous obtenez donc des résultats indirects dans votre corps tout entier et un véritable rééquilibrage de vos énergies intérieures.

Bien sûr, vous n'atteindrez sans doute pas d'emblée les mêmes résultats qu'un professionnel, mais c'est une bonne approche qui vous donnera sans doute envie de prendre un vrai rendez-vous.

Suivez le guide...en n'oubliant pas de vous occuper de vos deux pieds !

- Pressez le long de la ligne du diaphragme sous la base des orteils. Puis stimulez la région de la colonne vertébrale en partant du talon pour remonter le long de la voûte plantaire jusqu'au gros orteil.
- Pressez toute la surface du gros orteil. Attardez-vous particulièrement sur cette région qui correspond à la tête. Puis passez au dos, aux côtés et à la pointe de chacun des autres orteils.

- Effectuez une suite de pressions entre les tendons vers la naissance des orteils. Partez des orteils en direction de la cheville dans chaque sillon. Cela soulage la tension de la poitrine.
- Appliquez des pressions à la base des orteils sur la plante du pied, sous le gros orteil, pour traiter les poumons. Sur le pied gauche, accordez une attention particulière à la région du cœur, vers l'intérieur du pied.
- Exercez des pressions en diagonale, depuis la ligne de la taille jusqu'à celle du diaphragme. Puis procédez de la même manière en allant du talon jusqu'à la ligne de la taille pour traiter le système digestif.



La région correspond
à la région correspond
à la région correspond

jusqu'aux orteils.

de vos pieds, vous

Et bien sûr, si cette présentation rapide vous en a donné l'envie, n'hésitez pas à creuser ce sujet, qui est absolument passionnant !

En résumé

Je vous ai proposé ici quelques techniques pour vous aider à mieux vous relaxer corporellement. Elles sont à personnaliser en fonction de vos propres besoins.

Idéalement, je vous encourage à les utiliser de façon complémentaire jusqu'à trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Testez, comparez et n'hésitez pas à vous informer auprès des professionnels qui pourront approfondir ces sujets avec vous.

Parmi ces techniques, il y en a au moins une qui est faite pour vous : alors faites plaisir à votre corps et accordez-lui un peu de temps...il saura vous en remercier !





Partie 2 : La Relaxation Emotionnelle et Mentale

Parallèlement au stress physique, que votre corps exprime de façon concrète, le stress émotionnel vous guette et vous menace quotidiennement.

Comme évoqué en introduction, traiter le corps seul n'est pas toujours suffisant, car la détente complète ne s'obtient qu'en agissant en profondeur.

Je vais donc vous parler ici de ce que vous ne pouvez pas forcément toucher mais qui tout aussi important que votre corps : vos émotions et vos pensées. Ces deux notions sont d'ailleurs intimement liées et relativement difficiles à séparer.

Voyons donc comment faire à nouveau briller le soleil sur votre moral !

Définition du stress émotionnel

Vous éprouvez du stress émotionnel quand vous percevez un trop grand déséquilibre entre ce qui est exigé de vous et les ressources dont vous disposez pour y répondre.

Par exemple, le stress professionnel (le plus commun) peut provenir d'une absence d'autonomie dans les missions imposées, d'exigences inadéquates de votre patron, d'un manque de soutien de vos collègues, etc.

L'afflux d'émotions et de pensées négatives se stocke tout autant dans votre corps que la fatigue physique répétée et peut causer un stress intense.

Quelques exemples de maux dus au stress émotionnel et mental

- Irritabilité et anxiété ;
- Insomnies et perte d'appétit ;
- Dépression ;
- Maladies Psychosomatiques ;
- Syndrome d'épuisement professionnel (le fameux burn-out, voir le Karoshi, la mort par l'excès de travail des Japonais) ;
- Problèmes relationnels et familiaux ;
- Repli sur soi-même ;
- Difficultés de concentration ;
- Trouble du jugement ;

- Problèmes de mémoire, d'apprentissage et de prise de décision ;
- Comportements destructeurs et tendances à fuir les difficultés ;
- Procrastination (remettre sans arrêt au lendemain) ;
- Etc.

Bref, le stress émotionnel et mental prolongé peut avoir de graves conséquences !

De plus, les émotions et les souffrances morales enfouies, refoulées et non exprimées, se comportent un peu comme une plaie mal soignée qui s'infecte.

Elles blessent votre « corps d'énergie » puis s'installent en lui durablement. A moins de les traiter comme il se doit, elles ne disparaissent presque jamais d'elles-mêmes et restent présentes, à l'état latent...jusqu'à une prochaine crise.

C'est ce qu'Eckhart Tolle appelle « le corps de souffrance », une forme de fantôme d'énergie négative qui retient toutes vos souffrances comme une éponge... et qui fait des dégâts terribles quand il se réveille !

En d'autres termes, ce stress mental et émotionnel crée des « radicaux libres » de la psychée, des agents dormants destructeurs qu'il faut absolument éliminer pour ne pas les voir ressurgir sous une forme ou une autre.

Ceci dit, comprenez bien que les réactions à des circonstances identiques varient d'une personne à une autre.

Certains d'entre nous sont mieux armés que d'autres pour répondre à des exigences élevées, de la même façon que nous ne sommes pas égaux devant la douleur. Tout dépend du regard subjectif que vous portez sur votre situation.

En d'autres termes, il n'est pas possible de déterminer un « barème » universel du stress psychologique, qui serait précisément identique pour chacun de nous.

Par contre il est possible d'en donner les causes les plus courantes, en les regroupant selon leur degré d'influence reconnu sur le niveau de stress de la plupart des gens :

- **Les situations à potentiel de stress très élevé**

Sont par exemples concernés : le décès d'un enfant, d'un conjoint ou d'une personne très proche, l'infidélité conjugale, les problèmes financiers majeurs, la faillite, le licenciement, une grossesse non désirée, un avortement, etc.

- **Les situations à potentiel de stress élevé**

On y retrouve : un passage en justice, une dégradation du statut social, une maladie personnelle sérieuse, un début de relation extraconjugale, une perte financière sérieuse, un échec à un examen important, le mariage non désiré d'un enfant, une rupture conjugale ou des disputes à répétition avec le conjoint, etc.

- **Les situations à potentiel de stress moyen**

Quelques exemples : les conflits récurrents (famille, patron, collègue), l'émigration, la ménopause, les problèmes financiers mineurs, la séparation conjugale désirée ou consentie, la préparation à un examen important, un changement d'horaires au travail, de conditions de travail ou de métier, le départ à la retraite, un déménagement dans une autre ville, le départ d'un enfant du foyer, etc.

- **Les situations à faible potentiel de stress**

Il s'agit généralement d'événements plutôt positifs ou anodins, mais qui ne sont pas sans influence sur le niveau de stress : la réconciliation conjugale, une violation mineure de la légalité, un accouchement, un mariage, une grossesse, une promotion, une maladie personnelle mineure, un déménagement dans la même ville, etc.

Encore une fois, il s'agit d'un classement général.

Il se peut qu'une situation à faible potentiel de stress ait pourtant de graves conséquences sur vous, en fonction de toute une série de paramètres qui vous sont personnels. Par exemple un accouchement est une situation de stress « faible » en théorie, mais peut plonger certains parents dans un terrible « baby blues ».

Pour finir cette présentation du stress émotionnel et mental, il faut souligner un fait essentiel : seulement 2% des pensées négatives qui vous assaillent nécessitent que vous leur prêtiez attention !

Je sais que cela peut surprendre, mais pensez-y un instant...

Ce qui est passé est passé, on ne peut plus rien y faire, pas la peine de se torturer avec. Ce qui est à venir n'est pas encore là et est probablement en dehors de notre contrôle. Alors qu'est-ce qui vous reste ?

Ici et maintenant : le moment présent dans votre zone d'influence. Et en ce moment vous lisez ce guide, donc tout va plutôt bien, pas vrai ? ☺

Le problème de nos pensées parasites, c'est qu'elles sont aussi addictives qu'une drogue, tout comme nous raffolons des nourritures sucrées et grasses qui sont mauvaises pour notre santé. Pour simplifier à l'extrême, nous aimons nous torturer, ça nous donne l'impression d'exister. Inconsciemment, nous nourrissons ces « graines de souffrances » en nous et elles forment rapidement une forêt impénétrable d'arbre vigoureux...

Heureusement, il existe une solution !

La Relaxation émotionnelle et mentale vous enseigne à vous concentrer uniquement sur ce qui a vraiment de l'importance et vous désintoxique de cette énergie négative !

Pourquoi la relaxation émotionnelle et mentale est importante

Les recherches et les travaux récents prouvent que les agents stressants sont en fait moins importants que leur représentation mentale dans l'esprit des personnes (d'où les 2% expliqués plus haut !).

Pour simplifier, on se stresse souvent pour rien du tout.

En effet, pour qu'une situation soit jugée comme stressante, il est nécessaire que nos pensées (notre système cognitif) interviennent.

Ces pensées, fruit de l'apprentissage et des expériences cumulées, sont hautement personnelles et influencent la qualité et l'intensité des réponses données aux causes potentielles de stress.

Au moyen des pensées, vous pouvez non seulement renforcer l'effet d'une expérience stressante mais même la créer, sur la base d'éléments pourtant peu significatifs.

En d'autres termes, vous pouvez vous faire une montagne de quelque chose d'objectivement insignifiant !

Pour éviter de telles réactions, vous devez apaiser votre système émotionnel et cognitif, ce qui lui permettra d'acquérir une certaine forme de « sagesse ».

En pratiquant la relaxation émotionnelle, vous pouvez devenir plus objectifs devant vos sentiments et vos pensées et ne plus vous inventer ces « histoires mentales », ces causes de stress qui n'ont pas lieu d'être.

Bref, se relaxer vous permet avant tout de retrouver une capacité essentielle : celle de relativiser !

Cela vous permet aussi d'être plus fort et mieux armé pour répondre aux 2% de causes stressantes qui, elles, méritent valablement toute votre attention ici et maintenant.

C'est en atteignant ce double objectif que vous retrouverez le chemin de l'épanouissement et goûterez pleinement aux joies de l'existence.

En résumé, la relaxation émotionnelle et mentale a pour but essentiel d'éveiller, de stimuler votre vie et de diriger votre existence vers plus de conscience et plus de bonheur.

Reste à savoir comment elle fonctionne...

Principes de base de la relaxation émotionnelle et mentale

La relaxation émotionnelle et mentale est certainement plus un art qu'une simple technique. Un art que l'on acquiert au travers de diverses approches et méthodes.

L'art d'être naturel, en harmonie, tant intérieurement qu'extérieurement.

Cela paraît simple, mais c'est furieusement compliqué.

Pensez un instant à ces moines zen qui passent leur vie à apprendre à « juste être assis » ou ces artistes qui travaillent pendant des années pour obtenir un trait « spontané » et vous verrez tout le paradoxe de la condition humaine !

Comme le disait Lao-Tseu, « sur le chemin de la Voie, chaque jour quelque chose est enlevé ».

Vous devez retrouver du temps pour vous, à respirer librement, à exprimer vos émotions et à vous libérer de vos tensions intérieures.

Les méthodes que je vous explique plus bas vous aideront à atteindre une véritable détente intérieure, où vous vous déferez de vos expériences négatives pour vous concentrer sur l'instant présent, ici et maintenant, tout en orientant vos pensées vers un avenir positif, un état de « mieux-être ».

La relaxation émotionnelle s'adresse à vous si vous voulez par exemple:

- Mieux vous connaître
- Mieux maîtriser vos pensées et comportements ;
- Vous stabiliser vos émotions ;
- Développer vos sens et votre intuition ;

- Créer des pensées et des états positifs ;
- Agir sur vos anxiétés et vos peurs ;
- Ressentir un bien-être intérieur durable ;
- Améliorer votre sommeil ;
- Acquérir une meilleure confiance en vous ;
- Retrouver une véritable ouverture d'esprit ;
- Améliorer votre concentration et votre mémoire ;
- Développer un savoir-faire ou un savoir-être ;
- Vous sentir responsable de votre vie ;
- Remettre de l'harmonie dans vos relations avec vous-mêmes et les autres ;
- Développer votre créativité ;
- Reprendre le contrôle de votre vie ;
- Vous préparer à des événements potentiellement stressants : examen, entretien professionnel, opération, etc. ;

Bref, la relaxation émotionnelle fonctionne comme une porte qui conduit à la paix intérieure. Ou plutôt...une série de portes !

Découvrons toutes celles qui s'offrent à vous.

Conseils et exercices pratiques

Je vous propose ici un petit tour des pratiques les plus conseillées en matière de relaxation émotionnelle.

Encore une fois, à vous de tester et de choisir ce qui vous convient le mieux !

Prenez du temps pour vous

Votre premier réflexe sera sans doute de dire « Quoi ! Du temps ? Où est-ce que vous voulez que j'en trouve ? Si j'avais du temps, je ne serais pas stressé ! ».

Un professeur enseignait à ses élèves l'importance du temps. Il remplit un bocal avec de gros cailloux et demanda à ses élèves si le bocal était plein. Ils répondirent que oui. Alors il mit un verre de gravier et leur demanda si le bocal était plein. Ils répondirent que oui. Puis il versa du sable et enfin de l'eau.

La première leçon c'est que nous avons souvent l'impression que notre emploi du temps est plein, mais il existe souvent de petits moments que nous pouvons

utiliser. Et la seconde, c'est que notre emploi du temps s'organise naturellement en fonction de nos « gros cailloux », nos priorités.

Prendre du temps pour vous n'est pas forcément chronophage. Cela vous demande simplement de réorganiser un peu votre agenda et surtout de vous considérer enfin comme une priorité plutôt que de répondre sans arrêt aux besoins de tout le monde !

Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est de l'écologie. Nous devons respecter la Terre pour qu'elle continue à nous donner ses bienfaits, vous devez vous respecter pour pouvoir continuer à donner tout ce que vous donnez aux autres à longueur de journée.

Soyez attentifs à tous ces petits moments « perdus ». Plutôt que de pester contre la queue au guichet, prenez un livre ou écoutez de la musique. Gardez une liste des choses à faire que vous réglerez à vos moments perdus pour vous libérer du temps libre le soir ou le week-end, etc.

Trente minutes par jour qui vous sont uniquement consacrées peuvent déjà suffire à vous redonner un peu de liberté émotionnelle et mentale.

Vous pouvez par exemple :

- Ecouter de la musique (et je dis bien écouter, pas entendre une vague cacophonie au milieu du bruit ambiant !)
- Lire un livre ;
- Passer un coup de téléphone à un ami ;
- Rédiger votre journal intime ;
- Vous consacrer à une passion artistique (chant, peinture, photo, etc.)
- Ou encore jardiner, tricoter, prendre un bain chaud, confectionner un gâteau rien que pour vous, bricoler, faire des mots croisés, etc.

Bref, il s'agit de vous accorder une parenthèse personnelle qui ne concerne que vous et dans laquelle personne n'a le droit de venir vous déranger. Et si vous ne prenez pas ce temps, personne ne vous le donnera spontanément ! En effet, qui ne dit mot consent...

Partez donc du principe que c'est à vous de présenter votre besoin à vos proches, en expliquant que ce temps personnel vous permettra ensuite d'être plus présent, plus à l'écoute et plus efficace.

Cela suffit généralement à ce qu'on vous l'accorde avec grand plaisir et vous ne profiterez que mieux du temps que vous passerez avec les autres !

Découvrez l'aromathérapie et les huiles essentielles

À cause peut-être de son préfixe « aroma », on pense souvent que l'aromathérapie se résume à diffuser d'agréables odeurs juste pour le plaisir...certes, ça sent bon, mais ce n'est pas la seule utilité de cette technique !

Le suffixe « thérapie » indique bien qu'il s'agit d'une approche de soin – assez complexe, d'ailleurs – dont les essences aromatiques des plantes constituent la base.

Pour évoquer ces essences aromatiques, l'expression couramment employée aujourd'hui est celle « d'huiles essentielles ». Contrairement à ce qu'on pourrait croire, elles ne contiennent en fait aucun corps gras. Ce sont simplement des substances odorantes volatiles produites par certaines plantes et qui peuvent être extraites sous forme de liquide. C'est la quintessence de la plante en flacon !

En tant que méthode thérapeutique, l'aromathérapie figure parmi les outils-ressources de la naturopathie.

On s'en sert contre plusieurs affections (toux, maux de tête, sinusite, asthme, problèmes digestifs, insomnie, fatigue, blessures sportives, pelade, etc.) et son action la plus remarquable est de nature antiseptique (contre les bactéries, les virus, les champignons et les parasites).

On lui prête aussi une action bienfaisante sur le plan psychologique et pour contrer l'anxiété : c'est la raison pour laquelle elle nous intéresse ici, en tant que méthode de relaxation émotionnelle.

Les huiles essentielles peuvent être utilisées par voie interne (généralement sous forme de capsules), externe (en huiles de massage ou onguents) ou aérienne (par vaporisation).

Attention ! Les huiles essentielles sont très concentrées en éléments chimiques actifs et peuvent présenter certains dangers. Plusieurs composés sont irritants ou allergènes pour la peau et les muqueuses. D'autres peuvent être toxiques à forte dose ou sur une longue période.

Vous devez donc vous informer auprès d'un professionnel avant toute utilisation sérieuse.

Côté choix, l'éventail est très large. Voici une petite liste non exhaustive d'huiles essentielles pouvant contribuer à une meilleure relaxation :

- L'huile essentielle de lavande (apaisante et relaxante, qui favorise le sommeil) ;
- L'huile essentielle d'orange douce (antistress, qui favorise également le sommeil) ;
- L'huile essentielle d'ylang-ylang (relaxante) ;
- L'huile essentielle de marjolaine (qui permet de lutter contre la dépression) ;
- L'huile essentielle de Ravintsara de Madagascar (relaxante) ;
- L'huile essentielle de basilic (atténue la fatigue intellectuelle et donne de la vigueur mentale) ;

Bien d'autres huiles essentielles existent dans le domaine de la relaxation et les boutiques spécialisées ne manquent pas, donc faites-vous plaisir !

Fabriquer vos élixirs floraux avec les fleurs de Bach

Une thérapie florale a été inventée dans les années 30 par le Dr Edward Bach, un médecin et botaniste anglais.

A partir de trente-huit essences de fleurs, il composa un ensemble d'élixirs visant à rétablir l'équilibre émotionnel, à stimuler la vitalité et à harmoniser la vie psychique.

Le principe est assez simple et vous pouvez créer vous-même vos propres élixirs : les essences de fleurs sont recueillies à partir de fleurs saines qui sont ensuite infusées dans de l'eau de source, au soleil pendant trois heures.

Une autre méthode est la décoction, c'est-à-dire que les fleurs sont cette fois portées à ébullition durant trente minutes.

Il s'agit donc simplement de savoir quelle fleur est utile pour quelle utilisation.

Voici donc le récapitulatif élaboré par le Dr Bach, selon sept catégories d'émotions à combattre :

- **La peur**
Mimule, prunus, tremble, marronnier rouge et hélianthème.
- **L'incertitude**

Plumbago, ajonc, alène, charme, gentiane et folle-avoine.

- **Le manque d'intérêt pour le présent**

Clématite, marronnier blanc, chèvrefeuille, moutarde, églantier, bourgeon du marronnier et olivier.

- **La solitude**

Bruyère, violette d'eau et impatience.

- **L'hypersensibilité aux influences et aux idées**

Centaurée, aigremoine, noyer et houx.

- **Le découragement et le désespoir**

Pin sylvestre, saule, orme, chêne, étoile de Bethléem, pomme sauvage, châtaignier et mélèze.

- **Le souci excessif du bien-être d'autrui**

Verveine, chicorée, vigne, eau de roche et hêtre.

Vous n'êtes pas obligé de partir vous-même à la cueillette des plantes nécessaires à votre préparation !

La plupart des herboristeries pourront vous fournir de quoi fabriquer vos élixirs floraux et vous lancer à la découverte de ces rituels relaxants. Vous pouvez aussi les acheter déjà prêts et il ne vous restera alors plus qu'à tester leur efficacité. A titre d'exemple, on trouve souvent en pharmacie l'elixir « Rescue » qui apporte un soutien bienvenu en cas de souffrance émotionnelle, en traitement de choc ou de fond.

La règle générale dit que le dosage habituel est de six fois quatre gouttes de fleurs de Bach par jour.

Faites attention à bien répartir le dosage tout au long de la journée, par exemple le matin au lever, deux fois dans la matinée, deux fois dans l'après-midi et au coucher. Vous pouvez aussi mélanger les gouttes dans une bouteille d'eau que vous pourrez boire tout au long de la journée.

Pour finir, sachez qu'il faut généralement deux mois de prise régulière pour obtenir de bons résultats.

Utilisez la chromothérapie

La chromothérapie, ou thérapie des couleurs, est une médecine alternative.

Elle est utilisée pour équilibrer l'énergie personnelle, notamment sur les plans du mental et de l'émotionnel.

La chromothérapie remonte aux temps les plus anciens, probablement aux origines de la médecine ayurvédique.

La tradition indienne associe les couleurs aux différents chakras et on trouve aussi des traces de l'utilisation thérapeutique des couleurs dans la civilisation chinoise antique, dont la médecine traditionnelle associe une couleur à chaque organe.

La chromothérapie utilise les couleurs sur différents supports : pierres et gemmes, bougies, prismes, vêtements ou verres teintés, entre autres exemples.

Son principe de base est simple.

Les adeptes de la chromothérapie considèrent que notre corps est constitué d'énergie. Notre santé ou nos maladies sont ainsi liées à différentes vibrations. Comme chaque couleur possède une vibration différente, on peut ainsi en tirer des bénéfices sur le plan physique ou psychique.

Les couleurs ayant un effet à la fois positif et négatif, la chromothérapie fonctionne selon des règles très subtiles qui vous devez respecter si vous voulez obtenir de bons résultats.

La chromothérapie s'applique par exemple :

- Au niveau de la sphère visuelle (en regardant des lumières colorées) ;
- Globalement, sur tout le corps (en vivant dans un environnement d'une certaine couleur) ;
- Localement, par apport de lumière dans les méridiens et points d'acupuncture et sur les organes ou les structures affectées.

Je vous propose ici de faire un petit tour des couleurs, de leurs propriétés et des chakras auxquelles elles sont généralement associées (à l'exception des deux premières, qui ne sont pas des couleurs au sens technique du terme) :

- **Le blanc : pour stimuler les neurones**

Le blanc posséderait une action énergisante.

Cette couleur est par exemple très présente dans les bureaux et les hôpitaux car, outre la sensation de propreté qu'elle procure, elle stimule intellectuellement les occupants.

- **Le noir : pour apaiser la surexcitation**

Le noir induit le sommeil en amenant l'organisme au repos.

Cependant, à la longue, il peut présenter des effets déprimants, compte tenu du fait que, dans certaines civilisations, il symbolise la mort, la tristesse et le deuil.

- **Le rouge : pour stimuler les émotions et les passions / premier chakra, situé à la base de la colonne vertébrale**

Très stimulant, le rouge possède des pouvoirs antiseptiques et cicatrisants. Selon les scientifiques, il peut aider à soigner l'anémie, le lymphatisme, l'asthme, les maladies du larynx, certaines maladies de la peau, la toux chronique et la timidité.

Étant la couleur la plus chaude du spectre, il est naturel qu'on lui associe la symbolique du feu et de tout ce qui s'y rapporte comme la température, l'ignition et la combustion, le feu et le sang, etc.

Les défauts causés par un excès de vibration rouge sont : l'entêtement, la fermeture d'esprit, et des tendances à la domination, à la cruauté, à la colère et à la vulgarité.

- **L'orange : pour contrer le pessimisme / second chakra, situé environ trois centimètres sous le nombril**

Toujours dans la catégorie des tonifiants, l'orange est considéré comme un antispasmodique.

Les chromothérapeutes lui confèrent des vertus de stimulation du cœur et de la thyroïde et lui accordent une qualité de chaleur et de convivialité. Des résultats étonnants peuvent être obtenus grâce à elle dans le traitement des maladies mentales, des dépressions, et du pessimisme.

La couleur orange peut aussi être utilisée pour traiter l'athérosclérose, la perte d'appétit, l'anémie, l'anorexie et les problèmes de digestion.

Un excès de vibration orange peut entraîner confusion, fatigue et pessimisme.

- **Le jaune : pour lutter contre la déprime / troisième chakra, situé au niveau du plexus solaire**

Le jaune est une couleur tonique, mais non excitante, qui réfléchit la lumière dans toutes les directions et peut ainsi créer une impression de détachement et de libération.

Cette couleur est parfaitement adaptée aux personnes sujettes à la déprime car elle apporte de l'énergie et facilite les échanges et la communication.

La chromothérapie utilise le jaune pour combattre les maladies glandulaires, les maladies du système lymphatique et pour renforcer le système nerveux.

Un excès de vibration jaune peut causer un manque de concentration ou une tendance à la malveillance et à la méchanceté.

- **Le vert : pour apporter la sérénité / quatrième chakra, situé entre les deux poumons à la hauteur du cœur**

En chromothérapie, le vert calme l'esprit, revitalise l'organisme tout en donnant une sensation de sérénité.

C'est une couleur associée à l'harmonie et au calme, qui est aussi considérée comme la couleur de la concentration. Le vert est d'ailleurs souvent utilisé par les hypnothérapeutes en préparation à une séance, afin de mettre la personne en confiance.

La chromothérapie utilise le vert pour traiter les bronchites, la toux, les inflammations des articulations, le traitement des kystes, des maladies des yeux et du diabète, car il améliore les processus de sécrétion. Le vert est supposé promouvoir la relaxation des organes et la détoxification du corps.

Un excès de vibration verte peut entraîner un manque de motivation et une sensation de léthargie, d'insécurité et de jalousie.

- **Le bleu : pour détendre l'atmosphère / cinquième chakra, situé au niveau de la gorge**

Le bleu est réputé pour ses effets sédatifs et antispasmodiques.

Il symbolise l'immortalité et, dans plusieurs civilisations, le calme et la paix.

En chromothérapie, on dit du bleu qu'il combat les fièvres et tonifie le système nerveux. Il peut être utilisé pour soulager les migraines et les maux de tête, les douleurs de l'estomac, les crampes et même les maladies du foie. Généralement, le bleu a une influence positive sur la douleur.

Il est supposé avoir un profond effet de relaxation sur le corps et l'esprit. Il est d'ailleurs souvent recommandé de combiner le bleu avec d'autres couleurs plus toniques, comme le rouge, le jaune ou le blanc.

Un excès de vibration bleue peut déclencher un problème d'apathie, de mélancolie, de doute et de méfiance excessive.

- **L'indigo : pour combattre le stress / sixième chakra, situé sur le front entre les deux yeux (ou « troisième œil »)**

L'indigo est considéré comme une couleur qui développe la perception spirituelle et l'intuition.

Il combat le stress, le pessimisme et l'inquiétude. Il est utilisé pour les traitements des yeux, des oreilles, du nez et des problèmes psychiques. Cette couleur est aussi utilisée pour combattre les dépendances et est supposée avoir un effet sédatif et calmant.

Un excès de vibration indigo peut être la cause d'une personnalité trop sérieuse ou trop restrictive.

- **Le violet : pour calmer les nerfs / septième et dernier chakra, situé au sommet du crâne**

La chromothérapie considère le violet comme la couleur des émotions et de la méditation.

Cette couleur combat l'insomnie et calme les excitations nerveuses. Elle est utilisée pour traiter le système lymphatique et le spleen, ainsi que pour apaiser les organes, relaxer les muscles et calmer le système nerveux.

En plus, selon les chromothérapeutes, le violet lutte contre toutes les formes d'intoxication et contre les problèmes articulaires.

Un excès de vibration violette peut soutenir une tendance au fanatisme et à la domination.

Bref, il existe forcément une couleur pour votre objectif personnel !

Si vous désirez vous lancer chez vous et commencer simplement, sans retapisser les murs de votre habitation, vous pouvez vous tourner vers les bougies colorées, qui existent dans toutes les teintes.

Prenez un bon bain relaxant à la lumière des bougies choisies et...profitez des vibrations de la couleur.

Pour creuser le sujet, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec un chromothérapeute.

Relaxez-vous grâce à l'hypnose

Arrêter de fumer ou de boire, se débarrasser de l'insomnie et des migraines, vous libérer du stress, de l'anxiété et la dépression, réussir votre vie amoureuse et professionnelle, mais aussi développer les pouvoirs de votre inconscient, votre intuition, etc. : l'hypnose peut vous permettre d'atteindre tous ces objectifs et bien plus encore !

Longtemps utilisée comme attraction dans les foires ou les cabinets royaux pour ses effets spectaculaires, l'hypnose est avant tout l'art de la suggestion, permettant d'utiliser un état de conscience modifié pour effectuer un « travail ».

Cet état de conscience modifié est aussi appelé « veille paradoxale ». Une fois atteint, il vous isole du monde extérieur, vous rendant hyper réceptif à vos propres pensées et à vos sensations, ce qui peut considérablement vous aider en matière de relaxation émotionnelle.

L'hypnose fait souvent peur car elle sous-entend l'idée d'abandon de soi sans contrôle, qui nous obligerait à abaisser nos défenses et à nous exposer, nous rendant par là totalement vulnérable.

Or, il s'agit ici d'une idée reçue qui n'est pas conforme à la réalité. Dans un état hypnotique, vous avez davantage la maîtrise de vous-même qu'en toute autre occasion car vous conservez intégralement votre volonté, nécessaire pour que votre conscient et votre inconscient puissent communiquer entre eux. Si certains hypnothérapeutes de spectacles font faire à leurs spectateurs des exploits ou des choses apparemment ridicules, c'est parce qu'ils parlent à une partie de leur psyché qui trouve normales, souhaitables et logiques ces actions.

De plus, contrairement à ce que l'on dit souvent, une personne qui est hypnotisée ne dort absolument pas : elle est au contraire hyper consciente, comme dans une sorte d'éveil intérieur.

Afin de vous aidez à visualiser cet état, sachez que, selon Milton Erikson (un des « pères » de l'hypnose moderne), vous le côtoyez chaque jour. Lorsque vous êtes « dans la lune », totalement absorbé par un roman ou parfois même lorsque vous êtes au volant de votre voiture, vous vous évadez régulièrement dans ce qu'Erikson appelle « the common everyday trance » – une transe commune quotidienne : un état léger que l'hypnotiseur sait reconnaître et amplifier.

Il s'agit donc d'un pouvoir naturel que chacun possède en lui, vous y compris et qui ne demande qu'à être expérimenté !

Le sujet est vaste et passionnant et ne peut donc pas être fouillé en quelques lignes.

Mais si vous avez envie de tester cette approche, voici les grandes lignes du travail effectué par l'hypnothérapeute lors d'une séance :

- **Première étape : l'induction**

Lorsque la séance d'hypnose en elle même commence, le premier travail de l'hypnothérapeute est « l'induction ».

L'induction est le rituel qu'il emploie afin de vous détendre et de vous faire entrer en état hypnotique. Différents procédés peuvent être utilisés pour vous faire accéder à cet état de détente.

Le procédé le plus largement utilisé consiste à vous parler calmement et à vous suggérer que vous êtes de plus en plus détendu, que vos paupières tombent, sont lourdes, que vous êtes fatigué, etc.

D'autres praticiens vous demanderont de fixer un disque qui tourne lentement, de suivre un pendule des yeux ou de compter à rebours.

Quelle que soit la méthode, vous allez alors entrer en transe.

Cela signifie que vous n'aurez plus conscience de vos pensées, exactement comme lorsque vous êtes en éveil mais que votre environnement perd de l'importance (par exemple, lorsque vous « n'entendez » pas les bruits de la rue, alors que votre oreille les perçoit parfaitement).

- **Les techniques d'approfondissement**

L'hypnothérapeute vous aidera alors à entrer dans un état hypnotique plus profond.

Pour ce faire, il pourra utiliser des expressions ou des mots qu'il répètera, comme « vous êtes de plus en plus détendu » par exemple, ou en utilisant des images qu'il vous demandera de visualiser mentalement, de façon à ce que vous vous sentiez parfaitement tranquille.

La profondeur d'hypnose à laquelle vous pourrez aller dépend de votre propre aptitude à vous détacher de la réalité et à vous laisser absorber par votre for intérieur.

- **Les suggestions**

Une fois l'induction et l'approfondissement terminé, vous commencez le travail à proprement parler.

Certains thérapeutes vous feront par exemple parler et revenir dans le passé afin de voir la cause des problèmes que vous avez, alors que d'autres utiliseront des suggestions plus symboliques.

Tout va dépendre de votre situation personnelle et de vos objectifs.

- **Les suggestions posthypnotiques**

Elles ne sont pas toujours utilisées, car il s'agit de suggestions dont l'effet est différé et qui ont une conséquence sur le sujet après la séance d'hypnose.

Elles peuvent être utilisées afin que le patient puisse avoir un comportement souhaité devant certaines situations, de façon à ce que ses désirs deviennent réalité. Elles sont notamment très utilisées pour les objectifs de développement personnel et de relaxation.

Ces suggestions ont souvent la forme suivante : « si telle situation survient, choisissez tel comportement » (par exemple : « si vous sentez la panique monter en vous, prenez une profonde inspiration ou buvez un verre d'eau »).

Après une séance d'hypnose, certaines personnes ignorent ce qui les pousse à agir de telle ou telle façon, tandis que d'autres ont conscience que cela leur a été suggéré alors qu'elles étaient en état d'hypnose.

- **Le réveil**

A la fin de la séance, il est temps de « réveiller » le sujet.

Pour ce faire, l'hypnothérapeute suggère clairement qu'il est temps de se réveiller. Pour la plupart des patients, il suffit de leur suggérer d'ouvrir les yeux lorsqu'on aura compté jusqu'à cinq et/ou claqué des doigts.

Le temps nécessaire au réveil varie selon les personnes. Si le sujet est, par exemple, très fatigué, il peut être plus difficile de le faire sortir de sa transe...mais personne n'est jamais resté « coincé » !

- **Après la séance**

Trop de mauvais films laissent croire qu'on ne se souvient de rien en se « réveillant » d'une séance d'hypnose. Ce n'est pas le cas (à moins bien entendu, que l'hypnothérapeute n'ait suggéré au patient de tout oublier, pour des raisons bien précises et toujours conformes à la volonté profonde du patient).

La plupart des sujets se souviennent grosso-modo de ce qui leur est arrivé et de ce qui a été dit, même si certains détails leur échappent, comme après une conversation normale.

A la suite d'une séance d'hypnose, et quel que soit l'objectif initial, on se sent généralement beaucoup plus détendu.

Physiquement, les suggestions de détente modifient généralement la tension des muscles, le rythme cardiaque, la consommation d'oxygène, la circulation sanguine et la température de la peau, ce qui prouve bien l'efficacité de l'hypnose.

Généralement, les personnes qui testent cette méthode en sont ravies, tout dépendant bien sûr des compétences du praticien choisi.

Avec un peu de pratique, il est même possible d'apprendre l'autohypnose, afin de poursuivre le travail chez soi.

Par « autohypnose » on entend l'ensemble des techniques qui permettent de se mettre soi-même, volontairement, dans l'état d'hypnose et d'utiliser cet état, sans l'intervention d'une autre personne.

Il est relativement aisé d'apprendre à reconnaître cet état et de le faire venir à volonté. Des techniques particulières ont été développées au fil du temps pour pratiquer l'autohypnose.

Rentrer volontairement en transe est quelque chose qui s'apprend. Certaines personnes sont très douées et le font naturellement sans savoir qu'elles font de l'autohypnose. Pour d'autres, il faut passer par un apprentissage qui ne demande que quelques heures ou quelques jours.

Pour apprendre à pratiquer l'autohypnose, il est possible d'utiliser des livres ou des CD audio. La plupart des hypnotérapeutes proposent ce genre de produits, mais tous ne sont pas de la même qualité. Il est malheureusement difficile de savoir ce qu'ils valent avant de les avoir achetés.

Le gros défaut de ces produits est que vous êtes livré à vous-même et que vous ne savez jamais si vous êtes ou non vraiment entré dans l'état d'hypnose.

La meilleure manière d'apprendre à pratiquer l'autohypnose est donc de participer à une session de formation (en salle ou par le biais d'Internet), car avoir un professionnel qui vous guide dans vos premiers pas est certainement la façon la plus rapide et la plus efficace d'apprendre. En général, une session de deux jours est suffisante pour maîtriser les techniques de base.

Ceci dit, je vous recommande de vous tourner vers l'autohypnose seulement après avoir déjà pratiqué l'hypnose traditionnelle avec un hypnothérapeute, afin d'en maîtriser les grands principes et de savoir à quoi vous attendre.

Dans tous les cas, c'est une méthode surprenante pour ceux qui ne l'ont jamais pratiquée. Si vous êtes sceptique mais que vous voulez aborder la relaxation d'une nouvelle façon, vous ne risquez rien à tester l'hypnose... vous risquez par contre d'être surpris par son efficacité !

Techniques pour vivre pleinement dans le moment présent

Combien de fois avez-vous avalé un repas sans vraiment le goûter ou avez complété une tâche au travail sans véritablement y penser ?

Il est si facile de laisser filer une journée en ayant l'esprit ailleurs !

Une méthode très intéressante pour trouver le bonheur et prévenir le stress est de vivre dans le moment présent (principe aussi connu sous l'expression « pleine conscience »).

Il s'agit d'être plus conscient de vos actions et de vos pensées et de ce que vos sens vous disent au quotidien.

Personne ne vit dans le moment présent tout le temps. Ce n'est d'ailleurs pas souhaitable. Sans la capacité de tirer les enseignements du passé ou de prévoir l'avenir, la vie devient extrêmement compliquée.

Cependant, nous pouvons être dans le moment présent quand nous le souhaitons. C'est donc un outil très puissant, même s'il est difficile d'accès pour la plupart des occidentaux. Notre « singe mental » est en effet assez peu discipliné ☺

Ceci dit, la pratique mérite qu'on s'y arrête et je vous engage à essayer... dès maintenant ☺

- Fermez vos yeux
- Concentrez-vous sur votre respiration, la sensation de l'air qui entre dans votre nez ou votre bouche et remplit vos poumons, et qui en ressort.
- Si d'autres pensées viennent, soyez-en conscient, reconnaissez-les, puis laissez les partir (mais n'essayez pas de les forcer à partir)
- Revenez à votre respiration.

C'est difficile, n'est-ce pas ? Etre dans le moment présent n'est pas aussi facile que cela le laisse entendre. Notre esprit a tendance à dériver à tout bout de champ, comme un chiot fou attaché par une longue laisse à un piquet.

La pratique consiste simplement à raccourcir la laisse...Cet objectif demande du temps mais est par contre parfaitement atteignable.

Pour vous inspirer et vous aider à mieux vivre dans le moment présent, voici quelques inspirations à observer et à reproduire du mieux que vous le pourrez :

- **Les enfants**

Dans la pratique du moment présent, les enfants sont des Maîtres, surtout lorsqu'ils s'amuse. Pendant qu'ils jouent, ils sont pleinement dans l'action. Ils ne pensent pas à ce qui leur est arrivé hier, ou à ce qu'ils feront demain. Ils sont Ici et Maintenant.

S'ils s'énervent à propos de quelque chose, ils y réagissent de façon excessive, peuvent pleurer un bon coup, mais reviendront rapidement à leur état normal, heureux, en oubliant rapidement les causes de leur souci déjà passé.

Observez les enfants et apprenez d'eux. Essayez d'être comme eux de temps en temps, en oubliant le passé et le futur, pour profiter simplement de l'instant présent.

Cela vous paraît difficile ? Vous étiez enfant il n'y a pas si longtemps, vous n'avez qu'à vous souvenir !

- **Le balayeur Zen**

Il est dit que les deux seuls vrais travaux d'un moine Zen sont de s'asseoir (sous-entendu pour méditer) et de balayer !

Nettoyer est l'un des rituels quotidiens d'un moine Zen, une de leurs plus importantes pratiques quotidiennes.

Ils balaient ou ratissent et ils essaient d'être pleinement à leur tâche. Surtout, ils ne pensent pas au fait d'être dans un état Zen, car l'état Zen EST le balayage.

La prochaine fois que vous nettoierez votre maison, essayez de vous concentrer sur le nettoyage, sur la poussière, sur les mouvements, sur la sensation...plutôt que de penser aux courses du lendemain.

C'est une excellente pratique, digne des plus grands Moines Zen !

- **Les animaux domestiques**

Si vous avez un chien ou un chat, vous pouvez facilement voir qu'il est en permanence dans le moment présent, lorsqu'il mange, joue ou dort.

Il n'est pas en train de se projeter dans l'avenir ou de ressasser ses échecs passés : il jouit simplement de ce qu'il est en train de faire avant de passer à autre chose.

Prenez exemple sur votre animal domestique et savourez pleinement chaque chose que vous êtes en train d'accomplir, avant de commencer à penser à la suite.

- **Vous, dans vos propres moments de pleine conscience.**

Vous avez déjà été dans le moment présent de nombreuses fois.

Pouvez-vous vous rappeler un moment où vous vous êtes perdu dans une tâche ? Pas perdu dans vos pensées, mais perdu dans le fait d'accomplir cette tâche en elle-même, en étant pleinement concentré, juste pour réaliser cette tâche, sans rien en attendre.

Cela peut avoir été du travail, un loisir, un sport, du jardinage, réparer quelque chose ou ranger une armoire.

Essayez de vous rappeler un moment comme celui-là et répliquez-le à chaque fois que c'est possible.

Vivre pleinement le moment présent implique donc de savoir lâcher prise.

En effet, pour avoir du pouvoir sur sa propre vie, il faut concentrer son énergie là où elle est utile...et lâcher prise face à tout le reste !

Pour profiter de l'instant présent, il faut lâcher prise face au passé et au futur, car s'accrocher au passé ne crée que des regrets et de l'angoisse et s'accrocher au futur n'entraîne que de l'anxiété.

Mais vivre au moment présent permet de profiter pleinement de la vie.

Il y a une anecdote que j'aime beaucoup à ce sujet. Thich-Nhat-Han, un moine bouddhiste vietnamien très connu, mangeait des mandarines dans un parc avec un de ses amis occidental. Cet ami s'enthousiasmait avec de grands gestes pour leurs projets à venir quand soudain Thich-Nhat-Han lui dit avec douceur « mangez donc votre mandarine ».

Le sens de cet enseignement, c'est que si cet homme n'arrivait pas à profiter pleinement de cette simple mandarine mangée avec un ami dans ce parc ensoleillé, comment pourrait-il profiter de ces projets grandioses quand ils se réaliseraient ?

Une mandarine se mange quartier par quartier, votre vie se déroule d'instant en instant...

Application : exercice de lâcher-prise

Vous voulez faire l'expérience du lâcher-prise maintenant ? Essayez ce petit exercice, bien connu des séminaires de formation à la relaxation...

- Prenez un petit objet entre votre pouce et votre index, comme une pièce de monnaie.
- Appuyez fortement sur cet objet et maintenez l'effort. Vous devriez ressentir la tension partant de vos doigts pour aller dans votre main, votre bras et votre corps.
- Relâchez la tension et remarquez la sensation de détente qui suit le même chemin, des doigts vers la main, puis le bras et le corps.

Il s'agit du lâcher-prise au niveau physique...

- Maintenant, choisissez une émotion qui vous dérange habituellement. Il peut s'agir d'une angoisse bien précise ou d'une sensation de stress plus générale.
- Refaites l'exercice avec les doigts et la pièce, mais cette fois en vous concentrant sur l'émotion, comme si vous vouliez la contenir avec force.
- Puis relâchez la pièce et l'émotion.

Il s'agit du lâcher-prise au niveau physique...et émotionnel !

Faites cet exercice régulièrement et votre capacité à lâcher prise sera renforcée.

Application : exercice de visualisation positive

Se relaxer émotionnellement commence par la visualisation de l'état relaxé.

En fait, tout commence par une visualisation : par exemple, lorsque vous voulez absolument acheter une nouvelle voiture, vous parvenez sans peine à vous imaginer au volant. Vous jubilez intérieurement, tellement votre désir de l'acquérir est fort.

Vous pouvez appliquer ce même principe à la relaxation émotionnelle.

La visualisation est cette capacité mentale qui vous permet de vous représenter un objet, un son, une situation, une émotion ou une sensation. Selon son intensité, cette représentation peut déclencher plus ou moins les mêmes effets physiologiques que la réalité.

Par exemple, si vous avez très peur du noir, les manifestations corporelles de la peur sont pratiquement les mêmes que si vous étiez menacé.

À l'opposé, penser à une situation agréable amène le corps et l'esprit dans un état réel et palpable de détente. C'est donc un objectif essentiel !

Mais avant de parvenir à visualiser une scène où vous êtes complètement détendu, vous devez commencer simplement, surtout si vous n'êtes pas habitué au principe :

- Visualisez un objet simple, comme un stylo ou une chaise).
- Entraînez-vous à maintenir cette visualisation le plus longtemps possible.
- Puis rendez l'exercice plus complexe en visualisant un objet plus compliqué, comportant plus de détails, comme un vélo ou une voiture.
- Essayez de visualiser le moindre détail de l'objet, puis mettez-le en mouvement, rendez-le vivant.
- Au départ, vous n'arriverez pas à maintenir votre visualisation plus de trente secondes environ, mais à force d'entraînement vous serez capable de visualiser des scènes animées complètes pendant plusieurs minutes, sans que votre esprit « dérape ».

Une fois que vous serez bien familiarisé avec le principe de la visualisation, vous pourrez vous attaquer à des scènes de relaxation, dans lesquelles vous êtes parfaitement détendu et apaisé.

Les résultats sont généralement impressionnants, une fois que l'on maîtrise suffisamment la technique !

En résumé

Comme vous le voyez, les méthodes permettant la relaxation émotionnelle et mentale ne manquent pas !

De plus, les techniques proposées ici ne forment pas une liste exhaustive et d'autres approches similaires ou complémentaires peuvent également être envisagées.

A vous de tester et de comparer les résultats que vous obtenez.

Pour terminer cette partie, un dernier conseil, qui vous sera précieux : parlez autour de vous de votre état de stress, sans honte et sans complexes.

Toutes les études montrent que les personnes isolées ou repliées sur elles-mêmes ont plus de difficultés à sortir des spirales émotionnelles négatives que celles qui sont bien entourées.

Avoir des relations sociales de qualité est l'un des ingrédients essentiels du « bonheur », donc profitez-en sans modération !

N'hésitez donc pas à vous appuyer sur vos proches et vos amis lorsque vous avez du mal à remonter la pente, car leur écoute et leur soutien auront des répercussions positives dans le futur, même si vous pensez aujourd'hui que cela ne change pas grand-chose à votre situation.





Partie 3 : Méthodes Holistiques de Relaxation

Nous venons de parler de votre corps, de vos émotions et de vos pensées...reste à envisager votre aspect spirituel, qui est finalement l'état le plus élevé de votre Etre, celui qui regroupe toutes les facettes de la personne que vous êtes.

Dans cette partie, j'ai donc décidé de regrouper les techniques de relaxation qui me semblent les plus complètes : celles qui sont capables de détendre toute votre personne, sur les quatre plans.

En les testant (et en les adoptant !) vous devriez rapidement constater que vous atteignez un niveau de relaxation incomparable, où vous vous libérez totalement du stress et des effets qu'il peut avoir sur vous.

Parlons donc de ces méthodes globales...

Définition du terme « holistique »

Lorsqu'on parle de méthodes holistiques de relaxation, il s'agit en fait d'approches qui envisagent l'être humain comme un tout.

L'idée est que le corps physique et le corps énergétique sont étroitement liés, et qu'agir sur l'un implique nécessairement d'agir sur l'autre.

Il existe des méthodes holistiques exceptionnellement efficaces pour lutter contre le stress et apporter la relaxation, au lieu par exemple des médicaments et de leurs effets secondaires.

La plupart des méthodes holistiques sont issues de traditions ancestrales. D'autres sont issues de techniques modernes et efficaces qui ont fait leurs preuves.

Techniques et exercices pratiques

Les techniques que vous allez découvrir ici ne peuvent pas être abordées dans le détail ici. Vous allez par contre profiter de toutes les informations de base pour une mise en pratique immédiate, à approfondir ensuite avec des professionnels.

Techniques de respiration

La respiration a une caractéristique particulière : vous n'arrêtez jamais de respirer. Par contre, vous pouvez décider de retenir votre souffle pendant un certain temps.

Votre respiration est régulée de façon automatique par l'action du système nerveux autonome mais subit aussi l'influence de votre psychisme conscient.

C'est un cas unique dans votre corps. Votre cœur bat automatiquement, mais vous ne pouvez pas agir directement dessus. Votre bras est à votre service mais ne bouge pas tout seul (heureusement !). Donc il y a quelque chose de très particulier à propos de la respiration, à la fois active et passive, intérieure et extérieure...

Votre respiration est ainsi un reflet intime du lien entre votre moi profond et votre corps. C'est aussi un canal d'échange entre vous et l'extérieur, qui témoigne de la façon dont vous entrez en relation avec le monde qui vous entoure.

Votre manière de respirer est un reflet intime de ce que vous vivez au plus profond de vous.

En règle générale, une tension psychique ou émotionnelle va se manifester par des tensions dans l'abdomen et dans la zone du plexus solaire. Elle va entraver le mouvement naturel du diaphragme et c'est ainsi que vous pouvez vous retrouver avec une sensation de gêne respiratoire, après avoir vécu quelques émotions fortes par exemple.

J'ai toujours été hyper-sensible. Quand j'étais petit, le stress se traduisait chez moi par de véritables crises d'asthme qui m'empêchaient totalement de respirer.

Mécaniquement, la respiration se réalise à 80% par les mouvements du diaphragme, ce muscle qui sépare les poumons de l'abdomen et qui, au repos, présente une forme de parachute.

- A l'inspiration, il se creuse vers le bas et vient pousser sur tout l'abdomen, produisant un massage naturel des organes qu'il contient.
- A l'expiration, il reprend sa position initiale en se relâchant.

Son fonctionnement mécanique agit de façon permanente sur la mobilité des articulations du squelette par une réaction en chaîne.

En poussant sur l'abdomen à l'inspiration, il exerce également une action bénéfique sur les articulations du bassin. De plus, par un phénomène de pression, chaque mouvement respiratoire participe à la circulation du sang veineux.

On comprend donc tous les bienfaits que l'on peut retirer d'un travail respiratoire.

Application : exercices respiratoires

Voici quelques exercices de respiration qui vous feront le plus grand bien et que je vous invite à pratiquer quotidiennement, en étant seul et au calme :

- **Pour détendre le diaphragme :**

- ❖ Placez-vous en position assise, en respirant doucement. A la fin de l'expiration, le ventre se dégonfle.
- ❖ Rentrez alors le diaphragme vers l'intérieur et vers le haut, comme si vous vouliez le plier.
- ❖ Relâchez avant de reprendre votre inspiration.

Cet exercice est très efficace pour dénouer les tensions du plexus.

- **Pour bien respirer avec le ventre :**

Cette technique de base sert pour la plupart des exercices de respiration.

- ❖ Couchez-vous sur le dos, en gardant les jambes semi-pliées si vous le désirez.
- ❖ Inspirez et expirez par le nez
- ❖ A l'inspiration, invitez le ventre à se gonfler, alors que la poitrine reste pratiquement immobile.
- ❖ A l'expiration, relâchez-vous et laissez le ventre se dégonfler sans effort.

- **Pour apprendre à respirer plus lentement :**

- ❖ Respirez par le nez, bouche fermée.
- ❖ A l'inspiration, tandis que le ventre se gonfle, fixez votre attention sur le volume et le bruit de l'air qui passe dans la gorge.
- ❖ Ralentissez la respiration au maximum.
- ❖ A l'expiration, laissez votre ventre se dégonfler très lentement.

- **Pour respirer avec tout le corps :**

- ❖ Considérez que l'inspiration est un mouvement d'expansion et que l'expiration est un mouvement de rétraction.
- ❖ Respirez avec lenteur.
- ❖ A l'inspiration, imaginez et sentez tout votre corps se remplir d'air et augmenter de volume, jusqu'au bout des doigts et des orteils.

- ❖ A l'expiration, visualisez votre corps qui se rétrécit, jusqu'à devenir minuscule.

Ces premiers exercices sont un peu l'introduction aux dizaines de techniques que vous pourrez trouver dans tous les ouvrages spécialisés.

En les pratiquant régulièrement, vous constaterez déjà les bénéfices que la respiration peut vous apporter en termes de relaxation globale.

Acupuncture et acupressure

Ces deux techniques ancestrales ne peuvent être pratiquées que par un professionnel, mais méritent d'être citées ici car leurs bienfaits en matière de relaxation sont réels.

L'acupuncture est fondée sur l'idée qu'il faut maintenir l'équilibre et l'harmonie au sein de l'organisme en facilitant la circulation de l'énergie de la vie en elle.

Quand le chi/qi (énergie vitale chez les chinois) à l'intérieur du corps devient stagnant et congestionné, de nombreuses maladies mentales et physiques peuvent suivre.

Afin de rétablir la circulation du chi, des aiguilles sont insérées dans des points d'acupuncture le long des méridiens du corps, là où l'énergie est censée circuler, pour agir sur les zones où cette dernière est bloquée.

Un grand nombre de troubles neurologiques et musculo-squelettiques induits par le stress peut être traité avec succès par l'acupuncture. Cette méthode garantit la relaxation des muscles et de l'esprit, ainsi que le soulagement du stress et des tensions.

L'acupressure reprend le même principe, mais sans les aiguilles.

Le praticien utilise la pression profonde mais douce des doigts, toujours pour agir sur des points d'acupuncture spécifiques et pour libérer l'énergie bloquée et faciliter sa bonne circulation.

Cela permet également à votre corps et à votre esprit de se détendre, et de faire baisser significativement votre niveau de stress.

Les bases de la sophrologie

Le terme « sophrologie » a été créé à partir des mots grecs « sos » (harmonie), « phren » (esprit) et « logia » (étude), combinaison à laquelle les sophrologues donnent le sens « d'étude de l'harmonisation de la conscience ».

La sophrologie a été officiellement créée en 1960 par le Dr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre colombien alors établi en Espagne.

Il s'intéressait alors particulièrement aux états et niveaux de conscience : veille, vigilance, concentration, attention flottante, coma, etc., ainsi qu'à l'hypnose médicale.

Si l'approche de la technique est un peu complexe car souvent multiple, on peut dire que pour la majorité des utilisateurs, la sophrologie est une technique de relaxation s'apparentant à l'hypnose.

En effet, elle vous amène dans un état de conscience qu'on pourrait qualifier de « désencombré ».

Vous êtes alors capable de vous concentrer d'une manière exceptionnelle sur un besoin spécifique, comme vous relaxer et vous débarrasser de votre stress.

Les outils de la sophrologie comprennent surtout des exercices mentaux et respiratoires, de la visualisation et certains exercices corporels.

Elle se retrouve au carrefour de plusieurs approches déjà vues précédemment et c'est en ce sens qu'il s'agit d'une méthode holistique de relaxation, qui s'intéresse autant au corps qu'à l'esprit, en passant par les émotions et les pensées.

Pratiquer la sophrologie ne s'improvise pas et demande une participation volontaire et engagée.

Il s'agit d'un vaste sujet, qui comprend des dizaines d'exercices possibles pour parcourir les 12 niveaux pédagogiques du programme d'entraînement « officiel » créé par le Dr Caceydo.

Application : Sophrologie

Voici deux exemples d'exercices à tester vous-même, avant de prendre éventuellement rendez-vous avec un professionnel qui vous guidera dans une approche approfondie :

- **L'exercice du schéma corporel :**

Le schéma corporel développe la conscience du corps physique.

Ce dernier étant le support sur lequel se développe le ressenti de l'être humain, la prise de conscience du schéma corporel est un exercice de base en sophrologie.

Une conscience bien développée du schéma corporel permet la répartition harmonieuse de l'énergie dans le corps vital et par répercussion, une perception agréable de notre réalité physique.

La conscience du schéma corporel peut être développée par une visualisation précise de la silhouette.

Vous pouvez utiliser l'exercice suivant le soir, avant de vous endormir.

- ❖ Allongez-vous confortablement et respirez profondément en détendant tous vos muscles.
- ❖ En partant du sommet de votre tête, dans le sens qui vous convient, imaginez vous dessinant le contour parfait de votre corps, de préférence avec la couleur rouge, comme si un pinceau traçait cette image tout autour de vous. Percevez la sensation de son passage.
- ❖ Laissez ainsi votre conscience voyager autour de votre corps comme si vous étiez vous-même l'instrument qui trace votre contour.
- ❖ Puis prenez un instant pour apprécier de l'intérieur votre vision d'ensemble et la sensation de bien être liée à votre perception.

- **L'exercice du cocon protecteur :**

Cet exercice protège de toute agression extérieure.

- ❖ Imaginez qu'un fil de lumière bleue tisse un cocon autour de vous. Ce fil lumineux démarre sous vos pieds et tourne dans le sens des aiguilles d'une montre.
- ❖ Accompagnez-le de votre conscience, tout autour de votre corps.
- ❖ Lorsqu'il est arrivé au dessus de votre tête, vous pouvez le faire redescendre et remonter plusieurs fois jusqu'à ce que vous vous sentiez bien entouré.

Il n'est pas forcément évident de se mettre à la sophrologie tout seul, malgré les dizaines d'ouvrages proposés sur ce sujet.

Donc ne vous découragez pas si vos premiers résultats vous semblent décevants : quelques cours individuels ou collectifs avec un praticien expérimenté peuvent suffire à vous mettre sur le bon chemin.

Les bases du yoga

Le yoga est un sujet très vaste, car bien au-delà des quelques exercices souvent évoqués dans nos pays occidentaux, il s'agit avant tout de l'une des six écoles de la philosophie indienne āstika.

Les origines de sa conception remontent à plusieurs milliers d'années avant notre ère. C'est plus de deux siècles avant JC que Patañjali codifia la philosophie du yoga en rédigeant les « Yoga Sūtra », synthèse de toutes les théories existantes.

Le but ultime du yoga est la quête d'une harmonie, d'une unité corps et esprit, pour pouvoir aboutir à la réalisation directe de notre nature véritable.

En occident, le terme yoga est communément utilisé aujourd'hui pour désigner le hatha-yoga, alors que cette discipline n'en est en fait qu'une branche.

Pour faire extrêmement simple, disons que le yoga se divise en quatre voies traditionnelles majeures, qui résument ses différentes directions et peuvent être suivies séparément ou de façon complémentaire :

- **Le Jñāna yoga**

C'est la voie d'un yoga dont le but est d'atteindre la connaissance transcendante.

- **Le bhakti yoga**

C'est la voie d'un yoga de dévotion dans un dessein d'adoration.

- **Le karma yoga**

C'est la voie d'un yoga du service et de l'action désintéressée.

- **Le rāja yoga**

C'est une voie de yoga s'inspirant des yoga sutras codifiés par Patañjali, et cette voie procède essentiellement par méditation.

Au sein d'une même voie, il peut exister de multiples courants différents.

Cette diversité n'est pas un signe de faiblesse ou de dissension au sein de la philosophie, mais se veut plutôt comme une réponse à l'extrême diversité des attentes de chacun.

Les postures de yoga (asanas), la respiration (pranayama) et la méditation (dhyana) créent une plus grande sensibilisation du corps, un meilleur

relâchement de la tension musculaire et une coordination accrue entre l'esprit et le corps.

Le yoga contribue donc à une meilleure gestion du stress et assure un sentiment général de bien-être.

Comme je l'ai dit plus haut, pour une majorité d'occidentaux le yoga se résume au hatha-yoga, car c'est cette approche que vous trouverez dans la plupart des cours proposés.

Pourtant, non seulement ce n'est pas la seule forme de yoga, mais elle est souvent mal abordée, la forme proposée en Occident étant très éloignée de ce qu'est réellement le hatha-yoga traditionnel.

A l'origine le hatha-yoga n'est pas seulement une forme de gymnastique douce mais une véritable voie spirituelle à part entière. Chez nous, il est devenu la partie « pratique » du yoga, qu'on peut notamment utiliser avant de méditer.

D'un point de vue technique, le hatha-yoga est une discipline d'harmonisation et de développement des facultés psychologiques (concentration, sérénité) et corporelles (puissance et souplesse) poussées à leur perfection.

Bref ! Si vous voulez accéder à des cours absolument traditionnels de yoga, il vous faudra faire quelques recherches, car les véritables écoles de ce type sont aussi les moins courantes.

Mais si vous voulez découvrir les bases pratiques de la discipline, dans une simple démarche de relaxation holistique, alors vous trouverez votre bonheur dans la plupart des cours sérieux.

Application : Postures de Yoga

Vous pouvez même commencer aujourd'hui avec ces quelques exercices de démarrage, qui vous permettront de mesurer les bénéfices immédiats du yoga au travers de ses deux composantes essentielles :

- **Les postures, ou asanas**

Il existe une bonne vingtaine d'asanas, possédant des noms de végétaux (lotus, arbre), d'animaux (poisson, cobra, scorpion, tortue, aigle, lion...), de formes géométriques (triangle, torsion...), d'outils (arc, charrue) ou de mots communs comme la montagne et encore le cadavre.

Il n'est pas question de détailler ici toutes les positions, mais seulement de donner les plus connues et les plus faciles à réaliser physiquement.

Les postures développent force et souplesse. Elles peuvent soulager les maux du dos et améliorer le fonctionnement de tous les organes, ainsi que la circulation sanguine.

Elles procurent une grande détente, chassent le stress et la fatigue, créant ainsi les conditions pour une excellente relaxation.

❖ **Le lotus**

La plus connue des postures est celle du lotus ou padmasana, qui consiste à s'asseoir en tailleur, les pieds reposant sur les cuisses plantes en l'air, colonne vertébrale droite, tête comme soutenue par un fil invisible, les mains sur les genoux, paume vers le bas ou le haut, ou encore les mains sur le ventre.

Pour les occidentaux, cette position n'est pas facile et ils se contentent souvent d'une simple position en tailleur. Le principal est d'être bien dans cette position et surtout pas contracté.

❖ **La montagne**

Simple en apparence, puisqu'il s'agit de la position verticale, les deux pieds bien à plat sur le sol. Mais, comme pour les autres postures, la conscience de la position est capitale.

❖ **L'arbre**

C'est le plus simple des exercices d'équilibre, pratiqué sur une seule jambe, les deux mains jointes au dessus de la tête.

❖ **Le cadavre**

En position allongée sur le dos, c'est en principe le plus reposant des exercices ; le but est d'atteindre la détente totale et la paix profonde, en ayant les yeux fermés et les paumes tournées vers le ciel.

• **La respiration ou Pranayama**

Le pranayama est l'art d'allonger et de contrôler le souffle.

Il augmente la vitalité et améliore la concentration.

Il existe différents types de cycle respiratoire à pratiquer:

- ❖ **La respiration ordinaire, à deux temps** : un temps pour inspirer (une à deux secondes), en gonflant légèrement la poitrine, un temps (une à deux secondes) pour vider la poitrine.

- ❖ **La respiration allongée, à deux temps** : un temps (quelques secondes à dix secondes) pour inspirer en partant du ventre, c'est-à-dire en gonflant l'abdomen (comme pour faire craquer la ceinture), en passant par la poitrine, puis les épaules voire la tête, et un temps pour expirer (quelques secondes à dix secondes) en opérant dans le sens inverse.
- ❖ **La respiration allongée, à trois temps** : inspiration, blocage des poumons pleins, puis expiration.
- ❖ **La respiration allongée, à quatre temps** : inspiration, blocage des poumons pleins, expiration, blocage des poumons vides.

Cette respiration peut être de type « carrée », c'est-à-dire quatre temps égaux (par exemple quatre secondes chacun) ou de type « rectangulaire » (par exemples des temps d'inspiration et d'expiration plus longs que les temps de blocage),
- ❖ **La respiration de type « circulaire »**, qui est en fait constituée d'un seul temps dans lequel le débit d'air augmente jusqu'à un maximum arrondi puis diminue jusqu'à mourir en douceur avant de reprendre, à l'image du flux et du reflux des vagues de la mer (mouvement sinusoïdal sans interruptions).

En apprenant à travailler les postures et votre respiration, vous allez rapidement vous rendre compte que le yoga vous apporte effectivement une vraie relaxation globale.

Si cette voie vous convient et vous attire, il vous faudra alors trouver un enseignant sérieux qui vous apprendra à aller beaucoup plus loin.

Vous pouvez également tester le yoga du rire, inventé par deux professeurs de yoga indiens.

Il repose sur la thèse que « l'action entraîne l'émotion » et l'idée qu'il faudrait augmenter la production des endorphines dans le cerveau, qualifiées d'hormones de bonheur.

En effet :

- Le rire, grâce à la respiration saccadée qu'il provoque, fait travailler le diaphragme, ce qui permet de masser en douceur l'estomac et les intestins.
- Il active la circulation sanguine par l'apport en oxygène qu'il induit, et fortifie ainsi le cœur.

- Lorsqu'on rit, le corps secrète des endorphines, ces fameux antidouleurs naturels (de même structure que l'opium !). Le rire permet ainsi de réduire le stress négatif et améliore la qualité de vie.
- C'est le plus fort antidote contre la dépression, qui est la maladie moderne la plus répandue aujourd'hui dans le monde.
- Il permet de diminuer la toux et les maladies respiratoires.
- Le rire est semblable à un exercice aérobique : il détend tous les muscles.
- Le rire aide les gens à exprimer leur joie, leur colère et à vaincre les inhibitions.
- Il accroît la confiance en soi et permet de parler, car il aide à développer sa voix.
- Il rapproche les gens et permet de développer des communautés.
- Et enfin, le rire embellit : c'est une véritable gymnastique faciale !

Bref, que ce soit en solo ou en vous inscrivant à un des clubs de yoga du rire qui se sont répandus partout sur la planète, riez, car c'est une méthode holistique de relaxation absolument sérieuse 😊

En résumé

Toutes les méthodes holistiques de relaxation évoquées dans cette partie ont pour objectif de vous amener à un état de détente complète, dans lequel corps physique et corps énergétique sont intimement connectés.

C'est cela que je qualifie de relaxation « spirituelle » : la fusion complète des formes de relaxation corporelle, émotionnelle et mentale, pour une élévation de la conscience.

Il s'agit évidemment de l'objectif le plus passionnant qui soit en matière de relaxation, car il représente l'harmonie totale, celle où tout votre être est comme purifié des agressions extérieures et où votre conscience s'éveille pleinement au monde qui vous entoure.

Je crois sincèrement que l'approche holistique de la relaxation est la plus intéressante de toutes, car c'est celle qui vous donnera le plus de résultats avec un temps minimum à lui consacrer.

Ceci dit, rien ne vous empêche évidemment de commencer par des méthodes douces de relaxation physique avant d'avancer sur le chemin d'une relaxation plus totale.

C'est même une bonne approche pour les personnes qui n'ont encore jamais eu l'occasion de pratiquer la relaxation.

Mais si les techniques les plus simples vous laissent rapidement sur votre faim, je vous invite à passer la vitesse supérieure en vous plongeant dans les méthodes holistiques, qui satisferont mieux les grands désirs de paix intérieure.

Dans ce cas, vous pouvez commencer dès aujourd'hui, en lisant ce qui suit dans la dernière partie de ce guide...





Partie 4 : Pour Aller Plus Loin – Relaxez-vous ici et maintenant avec les .mp3 fournis

Je vous propose maintenant de passer aux choses sérieuses et de travailler sur VOTRE relaxation, ici et maintenant.

Vous avez reçu avec ce guide deux fichiers mp3 qui vont vous permettre d'atteindre simplement et rapidement des états de relaxation profonds.

Dans ce qui suit vous allez découvrir comment vous pouvez :

- Aller plus loin dans votre recherche de la relaxation avec mon exercice de Relaxation Profonde Intégrale;
- Atteindre facilement la zone d'activité cérébrale Alpha, particulièrement bénéfique pour vous

Je terminerai par une ouverture sur un sujet qui me tient fortement à cœur, la méditation profonde.

Exercice de Relaxation Profonde

Avec ce guide vous avez donc reçu un fichier .mp3.

Il s'agit d'un exercice guidé qui va vous plonger dans un état de conscience situé entre le sommeil et la veille.

Vous allez pouvoir pénétrer dans votre subconscient tout en relaxant vos différents corps.

Mais avant de passer à la pratique, voici quelques petits rappels importants afin d'optimiser les résultats que vous allez obtenir avec cette méthode.

Vous remarquerez d'ailleurs que les diverses techniques évoquées au long de ce guide prennent tout leur sens ici, lorsque vous allez vous préparer pour ces exercices.

Posture à adopter

Avant de pratiquer, assurez-vous d'être dans un endroit calme, dans une atmosphère chaleureuse sans perturbation extérieure.

Prévoyez au moins trente minutes de tranquillité, sans aucune interruption.

Votre séance de relaxation se pratique les yeux clos, couché sur le dos.

Vos jambes doivent être étendues, sans se croiser ; Vos les mains sont placées le long de votre corps.

Vous ne faites plus qu'un avec votre corps, vous détendez progressivement tous vos muscles, en débutant par ceux du bas tout en remontant à votre rythme.

Pour cette première étape de détente physique, n'hésitez pas à utiliser une des techniques de relaxation corporelle vues précédemment dans ce guide.

Pendant cet exercice, veillez aussi à votre respiration : inspirez et expirez profondément et lentement, afin de relâcher votre corps et votre esprit.

Pour commencer votre séance, je vous conseille de visualiser une lumière blanche : sentez sa chaleur et sa douceur venir à vous. Cela vous aidera à détendre chacun de vos muscles.

Si vous n'arrivez pas à visualiser cette lumière, ne vous inquiétez pas car le fait d'y penser peut suffire (mais si vous avez testé les techniques de visualisation vues dans la partie 2, cela ne devrait pas être un problème !).

Déroulement de la séance

Une fois que vous êtes bien installé, le principe est simple: laissez-vous simplement guider !

Vos différents corps énergétiques vont être réactivés et réharmonisés par la circulation de votre énergie le long de votre corps. Cette indication est très importante car vous allez être invité à déplacer votre conscience, votre attention, le long de vos muscles... et ce, en plusieurs passages.

C'est seulement en écoutant le .mp3 que vous comprendrez exactement ce qui vous attend, mais je peux déjà répondre à vos éventuelles interrogations car la plupart des personnes qui débutent ont les mêmes :

- **Si vous avez l'impression de dormir pendant la séance**, sachez que le fait d'être endormi n'est qu'un sentiment.

En réalité, votre corps est tellement détendu et calme qu'il véhicule l'image d'un être qui dort. Votre esprit, quant à lui est bel et bien conscient mais plongé dans un état de relaxation extrême.

- **Si vous avez l'impression que votre corps devient très lourd pendant la séance**, sachez que c'est parfaitement normal !

Lorsque nous atteignons un degré profond de relaxation, il est normal de sentir notre corps devenir lourd. Cela s'explique par le passage des ondes cérébrales Bêta en Alpha.

Vos corps physique et mentaux sont en mode veille, alors que votre conscience est bien éveillée.

- **Si vous avez des problèmes de sommeil**, les exercices peuvent vous aider.

Leur objectif premier n'est pas celui-ci, mais si vous présentez des troubles du sommeil, vous pouvez utiliser les exercices de relaxation en étant allongé dans votre lit, avant de vous endormir.

La pratique de l'exercice reste la même, avec une seule nuance : dites-vous bien que vous devez dormir à l'issue de votre séance. Ainsi votre subconscient sera programmé pour vous plonger dans le sommeil à la fin de l'exercice.

En pratiquant régulièrement les exercices du .mp3, vous allez rapidement constater que vous parvenez à vous relaxer de plus en plus facilement et de plus en plus profondément.

Et si vous pouviez aller encore plus loin ?

La « Relaxation Alpha » et les bases de la méditation

Parlons maintenant d'une technique holistique qui m'est chère, car elle se situe à la frontière qui sépare la relaxation et la méditation.

Pour tous ceux que le sujet de la méditation intéresse, je vais revenir dessus dans la partie suivante, mais il me semble important de donner ici les bases de ce qui est pour moi la prolongation naturelle de la relaxation.

Car la méditation commence par la relaxation, cette dernière étant un peu le prologue d'un état encore plus détendu : si vous voulez atteindre la méditation, vous relaxer est un passage obligé.

J'utilise souvent l'image de la plongée lorsque je parle de méditation : il s'agit de descendre par paliers vers un état de conscience différent, en quittant les eaux de surface pour des zones de plus en plus profondes.

Au niveau du cerveau, cette « descente » s'exprime par le biais des ondes cérébrales, qui peuvent notamment être mesurées par un encéphalogramme :

- Vous qui lisez ce guide êtes probablement en zone d'activité cérébrale Bêta, qui est celle de la conscience éveillée et que vous utilisez lorsque vous vaquez en journée à vos occupations habituelles.
- Si vous êtes bien concentré, ou en vous relaxant suffisamment (et c'est cette partie qui nous intéresse ici) vous pourrez passer dans la zone d'activité cérébrale Alpha, qui est paisible et détendue.
- Puis, en poussant la méditation plus loin, vous pourriez atteindre certaines zones plus profondes, comme par exemple Thêta ou Delta, qui sont des zones de libération émotionnelle, de connexion universelle, où la matière et l'énergie ne font plus qu'un, où vous n'êtes pas dissocié du « Tout ».

Il est évident que peu de personnes parviennent au troisième et quatrième niveau, par manque d'outils appropriés...et de temps.

Nous allons donc commencer par cette zone d'activité cérébrale Alpha, qui est un peu comme le « passage » qui se trouve entre la surface et les grandes profondeurs.

En vous situant dans cette zone, vous allez pouvoir atteindre une grande paix intérieure qui vous relaxera pleinement.

Le problème principal, c'est que la plupart des gens connaissent vaguement le principe mais ne savent pas comment l'appliquer. C'est tout à fait normal car il faut souvent des centaines d'heures de pratique régulière pour atteindre ce niveau Alpha de façon contrôlée.

Par exemple, malgré l'écoute de musique relaxante et un bon travail général sur leur détente physique, la plupart des gens ne parviennent pas à « décrocher » de la réalité.

Leur cerveau reste obstinément branché sur les fréquences de l'activité Bêta et les empêche de véritablement lâcher prise. Le cerveau est un merveilleux outil, mais il est aussi très rebelle !

Il faut donc lui proposer un guide. Un outil qui lui permettra de modifier son activité.

Pour faire très court ici, l'idée est d'approcher scientifiquement la relaxation en Alpha en reproduisant au niveau du cerveau les fréquences cérébrales associées à ces états de relaxation profonde.

Si je vous montre un film drôle, vous allez rire. Si j'entraîne votre cerveau en zone Alpha, vous allez être profondément relaxé. C'est la même idée.

Pour cela, nous utilisons une suite de fréquences, à peine audibles au niveau des oreilles, mais que votre cerveau perçoit tout à fait : les fréquences3G Alpha¹.

En les entendant, votre cerveau va se régler exactement à leur niveau. Vous atteindrez ainsi rapidement un degré de relaxation idéal, une zone de quiétude où tout votre être peut se relâcher.

Vous pourrez alors en rester là, en vous satisfaisant de l'état de détente que vous atteignez dans la zone Alpha ou décider d'aller plus loin comme je vous l'explique dans la partie suivante.

Dans tous les cas, l'écoute des fréquences3G Alpha vous aidera à trouver facilement et rapidement le chemin de la relaxation totale, en vous guidant, par synchronisation cérébrale, vers le bon endroit.

Le tout est donc d'avoir ces fréquences sous la main !

Le rythme Alpha est plus précisément de 8 à 13 Hz chez les adultes et de 4 à 7 Hz chez les enfants.

Il est intéressant de noter que les fréquences Alpha sont très proches des fréquences que la terre produit et qui sont appelées champ Schuman65 (7,83 hertz).

Ce n'est pas pour rien que les chamans utilisent des techniques visant à se syntoniser à l'énergie tellurique de la terre, depuis des temps lointains...

Mais tout ne le monde n'a pas la possibilité de devenir chaman...alors, comment faire ?

On trouve facilement sur le marché des enregistrements dont la musique ou les sons de la nature suscitent de façon naturelle les ondes Alpha, propices à la relaxation.

Si vous le souhaitez, vous pouvez tester ce type de produits qui vous permettront de relâcher certaines tensions.

Mais en toute honnêteté, ces musiques sont rarement suffisantes, car elles ne contiennent pas suffisamment de fréquences Alpha pour être efficaces à court terme.

¹ Les Fréquences3G sont mon invention personnelle, je suis heureux de vous en faire bénéficier !

L'idéal est de pouvoir écouter un support audio qui propose ces fréquences en continu, pour que le cerveau puisse rapidement se synchroniser et modifier son activité.

Et ce support, je vous le propose !

Il vous suffit de vous asseoir sur une chaise, ou de vous étendre sur votre lit.

Mettez le .mp3, fermez les yeux et laissez-vous emporter !

Je sais, ça semble presque trop simple et pourtant...

Laissez-vous surprendre ☺

Passons maintenant au niveau suivant, à savoir la Méditation Profonde.

Si vous êtes suffisamment motivé pour découvrir ce qu'il en est, je vous invite à lire la partie suivante, qui vous permettra d'aller plus loin...

Introduction à la Méditation Profonde

Ce que les .mp3 fournis avec ce guide peuvent faire pour vous en matière de relaxation est un premier pas sur le chemin de la méditation.

Vous venez de découvrir le pouvoir des fréquences Alpha et le résultat vous impressionne ?

Sachez alors que vous pouvez approfondir le sujet avec des supports équivalents pour les fréquences Thêta et Delta, dans des formats très complets.

Je vous propose en effet un ensemble d'outils fondés sur le même principe, qui vous permettront :

- **Pour la méditation Thêta, d'aller au plus profond de vous-même.**

Intuition, travail artistique, résolution de blocages anciens, meilleure compréhension de vos situations conflictuelles, libération émotionnelle, expériences intérieures ou spirituelles, etc. : tout cela peut être atteint grâce aux fréquences Delta.

C'est la zone d'activité cérébrale habituellement atteinte par les méditants de très haut niveau, qui y consacrent plusieurs milliers d'heure de leur vie lorsqu'ils n'ont pas les outils appropriés.

- **Pour la méditation Delta, d'être guidé jusqu'aux portes du sommeil profond...** et je parle d'un sommeil d'une qualité inégalée !

C'est aussi dans cette zone d'activité cérébrale que vous pouvez être amené à des expériences hors du commun, grâce à un éveil spirituel incomparable.

Si vous avez trouvé plaisir et bonheur dans la relaxation, je ne peux que vous conseiller de ne pas vous arrêter en si bon chemin et d'aller encore plus loin, en découvrant tout ce que la méditation profonde peut faire pour vous...et de façon bien plus facile que tout le monde le pense !

Si vous faites partie des personnes intéressées par leur développement spirituel et que vous ne connaissez pas encore la Méditation3G, alors...

Rendez-vous sur la page <http://www.meditation3g.com/>

Vous y trouverez toutes les informations utiles à propos de la méditation profonde et des supports que je vous propose pour atteindre cet objectif.

J'espère vous y retrouver très bientôt !





Conclusion

Nous avons pris beaucoup de plaisir à vous accompagner sur le chemin de la relaxation, grâce à un guide qui – nous l'espérons ! – aura su rassembler pour vous l'essentiel des conseils et techniques nécessaires à votre épanouissement.

Nous redisons ici ce que nous avons déjà dit en préambule : la relaxation est autant un droit qu'un devoir !

Vous relaxer vraiment, c'est gagner un passeport pour le bonheur... le vôtre, et celui de votre entourage.

C'est vous donner les moyens d'accueillir le bien-être dans votre vie.

C'est atteindre un degré sans égal de confiance personnelle, de réussite et de plénitude.

Pourquoi vous priver d'un tel avantage ?

A vous donc de jouer, en décidant aujourd'hui et maintenant de prendre soin de votre propre développement et de mettre en pratique ce que vous venez de lire.

Nous vous laissons maintenant expérimenter tout ce que vous avez pu découvrir dans ce guide, en espérant que votre expérience de la relaxation vous donnera envie d'aller plus loin dans la Relaxation et la Méditation. Si le cœur vous en dit, le site <http://www.meditation3g.com> vous en dit plus sur la Méditation Profonde et les moyens de l'atteindre.

Nous vous souhaitons une excellente continuation sur votre Chemin personnel.

Amicalement,

Claude Cléret

Dr Charlotte Marican





Claude Cléret

Après une première partie de vie consacrée à la recherche du succès matériel, Claude Cléret se consacre à présent au développement personnel et à la Spiritualité.

Auteur, éditeur et conférencier international, Claude a aidé des milliers de personnes à trouver l'harmonie intérieure et à transformer leur vie vers plus de plénitude.

Après 10 ans en tant que consultant pour des multinationales, Claude mène actuellement une vie « multi-dimensionnelle », réunissant une carrière de cadre, l'entrepreneuriat, l'écriture, l'édition, l'éducation et bien entendu sa vie familiale.

Claude Cléret est l'inventeur de la Méditation3G et créateur de nombreux cours et séminaires.

Il vit dans la banlieue parisienne avec sa femme et leurs deux enfants.



Dr. Charlotte Marican

Charlotte Marican est Docteur en Neurosciences et psychologue du développement, spécialiste des hauts-potentiels.

Passionnée par le savoir et sa transmission, fidèle à sa devise « d'être quelqu'un de bien », elle cherche, lit et écoute pour essayer d'accompagner au mieux l'autre sur son chemin de vie. Depuis plusieurs années, elle s'intéresse à la relaxation et à la méditation comme techniques de reconnexion à soi et de libération de ses pleines capacités.

Charlotte a aussi le rôle essentiel et exigeant d'être la mère de deux enfants.

