



DOCTEUR
ACTIF



LES ÉTAPES DE RELAXATION

1. Consacrez-vous les 20 prochaines minutes en vous donnant la permission de prendre du temps pour vous-mêmes.
2. Ne pensez pas à vos soucis — vous n'avez pas besoin de faire quoique ce soit en ce moment.
3. Installez-vous le plus confortablement possible, peu importe que vous soyez en position assise ou couchée.
4. Portez des vêtements confortables; décroisez les jambes et les bras.
5. Assurez-vous que votre corps soit parfaitement soutenu par la surface sur laquelle vous êtes assis ou couché pour que vos muscles aient à travailler le moins possible.
6. Si vous le désirez, fermez les yeux pour avoir moins de distraction en favorisant ainsi un climat de détente.
7. Peut-être que vos pensées seront quelque peu perdues dans les nuages, soyez-en conscient et ramenez délicatement vos pensées dans le moment présent.
8. Respirez profondément par le nez permettant ainsi à l'abdomen de s'élargir pour que les poumons puissent se remplir complètement, puis serrez les lèvres en expirant lentement pour relâcher la tension.
9. Ressentez votre corps dans sa surface la plus profonde tout en sentant vos muscles s'alourdir.
10. Identifiez où se trouve la tension au niveau de votre corps afin de pouvoir la relâcher, car il est important que tous vos muscles soient détendus pour assurer la relaxation de votre corps.

11. Par le biais de cet exercice, vous apprendrez à travailler avec les groupes musculaires de tout votre corps — allant de la tête aux pieds. Mettez de la tension sur vos muscles pour ensuite la relâcher. Avec un peu de pratique, vous serez en mesure d'identifier la tension et de la relâcher n'importe où dans votre corps.
12. Faites-le à votre propre rythme; respectez les limites de votre corps. Si vous ressentez de la douleur, ne mettez pas de tension sur cette partie de votre corps, prenez-en conscience et laissez-la aller.
13. Commencez par être conscient de vos muscles des pieds et des mollets. Pointez vos orteils vers la haut et montez vos pieds jusqu'à la hauteur de vos genoux. Maintenez cette position tout en prenant conscience de la sensation de vos muscles. Peut-être ressentirez-vous une sensation de douleur et de fatigue après un certain temps. Détendez vos pieds et vos mollets tout en relâchant la tension; observez les changements dans la sensation une fois la tension relâchée; peut-être ressentirez-vous un picotement qui sera remplacé ensuite par la relaxation.
14. Serrez les muscles des cuisses et des fesses, gardez les tendus. Soyez conscient de ce que vous ressentez. Maintenez cette tension, peut-être ressentirez-vous de la douleur ou de la fatigue qui pourrait s'étendre à d'autres parties de votre corps; maintenant relâcher la tension doucement.
15. Passons maintenant à l'abdomen et à la poitrine — retenez les muscles de l'abdomen le plus fermement possible, puis resserrez les muscles de la paroi thoracique. Remarquez la tendance à retenir votre souffle; la tension peut se propager aux bras, aux épaules ainsi qu'à d'autres parties du corps.

16. Relâchez la tension de l'abdomen et de la poitrine permettant ainsi à vos muscles de devenir mous et détendus; peut-être ressentirez-vous le désir naturel de libérer plus de tension — allez-y et faites-le. Inspirez par le nez permettant à l'abdomen puis à la poitrine de s'élargir tout en ouvrant légèrement la bouche pour expirer tout en soupirant en même temps pour laisser tout l'air s'échapper.
17. Étirez vos doigts tout droit et ensuite resserrez les muscles de vos doigts, de vos mains et de vos bras inférieurs et supérieurs — remarquez ce que vous ressentez à maintenir la tension dans cette partie du corps tout en prenant conscience de comment et où la tension se propage. Vos muscles commenceront à faire mal et à se sentir fatigués. Relâchez la tension dans les mains et les bras — observez ce que l'on ressent quand la tension est relâchée. Il est possible de ressentir des picotements vu que la circulation s'améliore après la tension.
18. Concentrez-vous maintenant sur la partie supérieure de votre dos, votre cou et vos épaules. Pour vous rendre compte de la tension, intensifier la tension au niveau de vos omoplates en les ramenant ensemble vers l'arrière ; maintenez cette position pendant quelques instants. Remarquez les sensations dans le haut du dos, des épaules et du cou. C'est une partie du corps où la tension se fait généralement ressentir, ce qui empêche la pleine expansion des poumons pour respirer profondément. Maintenant relâchez le haut du dos, le cou et les épaules en prenant une profonde respiration descendant tout le long de l'abdomen jusqu'à l'extension de la poitrine et du dos. Laissez la tension s'échapper ; les muscles se sentiront plus chauds et plus vivants quand la tension sera relâchée.

19. Pour relâchez plus de tension dans cette partie du corps, tournez-vous vers la droite et regardez par-dessus l'épaule droite jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement dans le côté gauche du cou, de l'épaule et la partie supérieure du dos. Prenez conscience des parties tendues et étirez-les tout en tenant compte des limites de votre corps.

20. Retournez doucement la tête vers le centre; puis tournez à gauche et regardez par-dessus l'épaule gauche jusqu'à ce que vous sentiez un étirement sur le côté droit du cou, les épaules et le haut du dos ce qui vous permettra de vous rendre compte des parties tendues. Pratiquez des exercices d'étirement puis relâchez et retournez la tête au centre. Puis inclinez la tête vers la droite comme si vous touchiez l'oreille droite sur l'épaule droite et sentez l'étirement sur la gauche, puis retournez la tête vers le centre. Ensuite, faites une inclinaison à gauche comme pour toucher l'épaule gauche avec l'oreille gauche et observez l'étirement sur le côté droit ; puis pratiquez des étirements pour relâcher les muscles tendus et retournez votre tête au centre.

21. Ramenez vos omoplates ensemble en les étirant vers l'arrière tout en exagérant la tension dans les épaules, le cou et le haut du dos. Respirez puis relâchez la tension dans ces muscles. Prenez une profonde respiration et relâchez l'air et la tension en même temps. Vous ressentirez possiblement une sensation de chaleur parce que la circulation s'est améliorée dans cette partie.

22. Enfin concentrez votre attention sur le visage et la tête en y resserrant tous les muscles. Fermez les yeux très forts et maintenez tendus les mâchoires et les lèvres, les muscles du front, des joues, et de la langue ainsi que ceux autour des oreilles et à l'arrière et au-dessus de votre tête. Observez attentivement les sensations de tension et maintenant relâchez la tension en laissant le front se déplisser et les petits muscles autour des yeux se détendre tout comme ceux de la langue, des lèvres et de la mâchoire. Vous pouvez laisser votre bouche légèrement ouverte pour vous détendre. Relâchez également toute la tension autour des oreilles, du derrière et du dessus de la tête. Laissez toute votre tête devenir lourde et soutenue.
23. Maintenant soyez conscient de toute autre tension au niveau de votre corps. Respirez profondément et visualisez votre respiration comme étant la même sensation qu'un bon bain chaud relaxant. Respirez jusqu'à ce que la moindre tension de votre corps soit disparue en relâchant non seulement votre respiration mais aussi toutes les tensions permettant ainsi à votre corps de devenir mou et complètement relaxe.
24. Prenez le temps de profiter de cette sensation de relaxation. Remarquez comment votre respiration est plus calme suivant son propre rythme d'inspiration et d'expiration. Ne vous laissez pas distraire, concentrez vous sur votre respiration et sur la lourdeur de vos muscles.
25. Souvenez-vous de cette sensation agréable. Vous pouvez tranquilliser votre corps et votre esprit en tout temps en réalisant ces exercices de respiration.
26. Visualisez-vous avec ce sentiment de paix et de calme dans la prochaine activité que vous entreprendrez.

27. Continuez vos exercices de respiration et quand vous serez prêt, ouvrez les yeux et poursuivez vos activités avec cette énergie renouvelée.
28. Donnez-vous le temps de tranquilliser votre corps et votre esprit.