

QUELLES SONT LES TECHNIQUES DE RELAXATION ?

Stressé ? Anxieux ? Difficulté à vous détendre ?

Les techniques de relaxation pourraient grandement vous aider. Ces techniques aident à interrompre le flot de pensées qui entretient le stress et permettent à l'organisme de déclencher la réponse physiologique de relaxation. Plus vous les pratiquerez, plus elles donneront facilement des résultats et plus vous pourrez les adapter selon vos goûts.

Voici quelques techniques simples :

La respiration rythmique : Si votre respiration est courte et rapide, ralentissez-la en prenant de longues et lentes respirations. Inspirez lentement et expirez lentement. Comptez lentement jusqu'à cinq en inspirant et comptez lentement jusqu'à cinq en expirant. Remarquez en expirant que votre corps relaxe naturellement.

La méditation : La méditation consiste à se concentrer sur des éléments de l'environnement externe (ex. auditifs, visuels) ou interne (ex. état émotif). Se concentrer ainsi permet de cesser d'entretenir des pensées et relaxer. Une méthode de détente qui s'en inspire peut être d'écouter de la musique de la même façon : si vous n'écoutez plus mais pensez à autre chose, revenez simplement à la musique.

La relaxation progressive : Elle consiste à contracter et relâcher les muscles, en commençant par les orteils jusqu'à la figure. Contractez les muscles entre 10 et 20 secondes. Vous apprenez à reconnaître comment vous sentez vos muscles lorsqu'ils sont contractés et lorsqu'ils sont dans un état de relaxation.

La relaxation autogène : Cette méthode consiste à imaginer que vos muscles sont très lourds (très relaxés). Lorsque les muscles qui entourent les vaisseaux sanguins sont relaxés, ces muscles deviennent plus chauds à cause du flot sanguin qui circule plus librement. La même séquence de muscles que la relaxation progressive peut être suivie.

La relaxation par imagerie mentale : Visualisez mentalement des scènes calmes et paisibles.

Sur le plan physique, une séance de relaxation permet, entre autres, de ralentir le rythme de la respiration, ralentir le rythme cardiaque, diminuer la pression artérielle, diminuer les tensions musculaires et diminuer le taux sanguin de cortisol (l'hormone du stress).