

Techniques de relaxation :

- La relaxation :

Ces techniques de relaxation peuvent être utilisées pour les enfants en les adaptant à chaque âge.

La relaxation, par définition est un état de calme intense. C'est une période de temps durant laquelle on est attentif et éveillé, mais pourtant, les muscles sont relaxés et le corps et l'esprit sont connectés et en harmonie. Le fait qu'il existe des méthodes pour se relaxer, montre qu'il peut être utile d'effectuer quelque chose dans le but d'être plus calme.

La discipline thérapeutique « relaxation » psychocorporelle comprend un ensemble de méthodes.

- La respiration

La respiration est une fonction à la fois consciente et inconsciente. Le stress a des répercussions sur le corps. L'état émotionnel d'une personne se voit sur sa façon de respirer. Notre passé affectif et émotionnel se cristallise sur notre mode respiratoire personnel. Grâce à notre volonté et à différents exercices, la respiration peut devenir consciente et constituer un excellent moyen de retrouver le calme.

- Technique d'imagerie mentale

La visualisation fait partie de la psychoneuroimmunologie, elle est cette capacité mentale de nous représenter un objet, une personne, un lieu, une situation et les émotions et sensations liées. Penser à une situation agréable amène le corps dans un état réel de détente qu'on appelle l'état alpha (état conscient mais au bord du sommeil). La visualisation permet des changements dans notre comportement, dans notre vie et dans notre métabolisme. Elle permet de raviver des émotions liées à des situations antérieures (ressentir de la confiance). Elle nous permet également d'anticiper un événement futur afin de s'y préparer (examens, opération...). La visualisation vise à mettre en œuvre les ressources de l'esprit, de l'imagination et de l'intuition pour améliorer les performances et le mieux-être.

- Relaxation musculaire progressive de Jacobson

Elle consiste à contracter puis décontracter des muscles précis du corps. En provoquant une tension musculaire, puis en se concentrant sur les sensations produites par le relâchement que l'on atteint, un état de détente générale accrue, tant physique que mentale. 3 objectifs dans cette technique : S'habituer à bien localiser ses différents groupes musculaires, prendre soigneusement conscience de la tension qui s'y trouve, puis s'entraîner à la faire disparaître. Ses bienfaits :

- Réduction de la tension musculaire
- Meilleure circulation sanguine
- Récupération
- Réduction des douleurs chroniques et temporaires (maux de tête)
- Augmentation de l'immunité
- Prévention des troubles cardiaques et des maladies circulatoires

- Le training autogène de Schultz

Méthode de type hypnotique focalisée sur le corps. Induit un état de calme et de détente en rythme alpha. Il permet à la plupart des personnes débordées d'apprendre à contrôler leurs états internes. Il permet de se débarrasser des émotions et sensation dérangeantes. (Situations d'examens, compétitions, opérations chirurgicales, rencontres professionnelles ou personnelles importantes.) Ses bienfaits :

- Permet de conserver son sang-froid
- Permet de mieux gérer le stress, de s'en libérer
- Dissipe les tensions, réduit l'anxiété
- Améliore la concentration et la mémorisation
- Stimule la créativité
- Favorise le recul, le lâcher prise
- Soulage les maux, les douleurs

- Automassage Do-In

La voie de l'énergie. Les méridiens porteurs d'une énergie vitale parcourent notre corps. Le do-in aide à préserver la bonne circulation de l'énergie. Ce massage permet de rétablir ainsi l'harmonie perdue. L'automassage bien-être est une des méthodes les plus faciles pour se faire du bien et se maintenir en pleine forme. Ses bienfaits :

- Soulager la tension musculaire
- Stimule la circulation de l'énergie dans l'ensemble des organes
- Renforce les défenses immunitaires
- Action relaxante

- Chair Yoga

Découverte d'exercices de Yoga sur chaise à pratiquer sur son lieu de travail. Permet de prendre certains moments dans la journée afin de détendre les muscles et les articulations.

- Les balles de massage

Elles sont conçues pour dénouer les tensions ou masser de petites zones corporelles. Elles permettent de régénérer les muscles et d'éliminer durablement les tensions du système musculaire. Les automassages correspondent à une forme d'étirement très localisé des fascias (Membrane qui traversent le corps de la tête aux pieds sans interruption) et agissent simultanément sur le système nerveux. Ils entraînent un relâchement de la musculature et la levée des spasmes musculaires. Malgré leurs effets positifs, les automassages ne doivent pas être pratiqués dans certaines situations. (Eczéma, Ostéoporose importante, Phlébite, douleur aiguë, arthrite rhumatoïde, lumbago....).

- La méthode Vittoz

Cette méthode permet de prendre du recul dans les périodes difficiles de l'existence, soulager la fatigue, gérer les soucis, retrouver le sommeil, inclure de « respirations » dans le travail, se détendre, prendre du temps pour soi, agir en conscience. Ses biens-faits :

- Conscience des sensations dans les actes ordinaires du quotidien
- Conscience de soi, de l'autre, de notre environnement
- Conscience des idées, des pensées qui nous habitent
- Conscience des émotions

- Gym douce énergétique

La gym douce énergétique permet de redynamiser son corps. De rééquilibrer les hémisphères du cerveau. De reconnecter la partie basse de la partie haute du corps. De retrouver un sentiment d'apaisement et de bien-être du corps. De définir plus harmonieusement ses objectifs personnels.

- Créativité

Les séances de relaxations peuvent être introduites ou terminées par des exercices créatifs. Ils permettent de se préparer à la détente, balayer les pensées ou les émotions dérangeantes, soutenir les moments de bien-être que la personne peut vivre durant les pratiques de relaxation.