

Qu'est-ce que la relaxation peut m'apporter ?

- Sur le plan physique : réduction de la fatigue, de la forme, augmentation du tonus, diminution de la contraction musculaire, frein aux insomnies, limitation des maladies psychosomatiques, amélioration de la posture, réduction de symptômes tels que tremblements, rougeurs, bouffées de chaleur, etc..
- Sur le plan mental : gestion positive des pensées, calme, gestion des émotions, équilibre, vie spirituelle intense, exploration de l'inconscient, meilleure connaissance de soi-même, paix de l'esprit, amélioration de la concentration, de la volonté, création de sens à sa vie, amélioration de ses relations avec les autres, réduction des risques de dépression, recul de l'anxiété, du stress, de l'irritabilité, etc...

le corps

- Point de départ :

Comme la relaxation permet de relâcher la tension musculaire, de la contrôler, elle touche aux muscles volontaires. La baisse de tension sur les muscles a un effet sur les pensées, les émotions, la douleur.

- Pour faire face au quotidien, à tout ce qui nous arrive dans la vie, pour nous aider à prendre les décisions de fuite ou d'attaque, deux systèmes interagissent en nous :
 - o Le système végétatif et inconscient
 - o Le cortex et le conscient

Entre les deux, il y a la musculature consciente et la vie émotionnelle

- Les systèmes régulateurs : les systèmes orthosympathique et parasympathique régulent le système neurovégétatif. La relaxation est liée au système parasympathique. C'est lui qui permet de se reposer, de trouver le sommeil. Ces deux systèmes fonctionnent en équilibre grâce à l'hypothalamus.

- Fonctions au ralenti : quand nous sommes dans un état de relaxation, l'activité des grandes fonctions tourne au ralenti, mais reste sous contrôle. La tension nerveuse garde son intégralité, même si les muscles sont relâchés. L'énergie ainsi économisée peut servir à élargir son champ de conscience.

- Interdépendance du mental et du physique : la relaxation montre à quel point mental et physique sont liés. Vous devenez en mesure de reprendre la maîtrise de votre corps par votre esprit, et inversement. La détente musculaire vous assure le bien-être, la sérénité.

- Equilibre de la personnalité : la relaxation entraîne le rétablissement de l'équilibre entre corps et esprit, le développement des facultés intellectuelles (concentration etc.), la maîtrise de soi, la paix intérieure et donc avec les autres. Elle permet de s'aimer, de se valoriser, d'avoir une bonne image de soi. Les personnes tendues prêtent le flanc aux maladies, gaspillent leur énergie vitale. Elles sont, par exemple, victime d'hypertension, d'ulcères, de colites, de maladies de la peau, de migraines, d'insomnies...

- Objectif final : être heureux. La relaxation est une stratégie, une passerelle, qui conduit au bonheur.

- La relaxation est un outil, pas un but. Il faut s'en servir avant d'être acculé, dépassé par les événements et ce que l'on croit être des problèmes insurmontables. Cela demande de s'entraîner.

- Test : Vous pouvez tester si vous êtes en état de tension nerveuse en analysant votre écriture. Si elle est saccadée, hachée, irrégulière, par rapport à d'habitude, vous êtes certainement plus tendu. Mais, bien sûr, si vous avez répondu par l'affirmative à toutes les questions au début de ce chapitre, pas besoin de ce test ! Passez vite au chapitre suivant et à la phase pratique !

Car évidemment, si vous n'essayez pas, que vous vous contentez de la théorie, vous n'arriverez jamais à vous relaxer !

Tout stress, toute émotion, toute préoccupation a des répercussions sur le plan physique où il s'inscrit sous forme de tensions. Ces phénomènes vécus de façon durable ou répétée ont pour conséquence d'installer un état chronique de tension physique, qui outre la fatigue qui l'accompagne peut affecter de façon plus spécifique tel ou tel organe ou fonction. Et c'est la porte ouverte à des dysfonctionnements de toutes sortes, pouvant aller du simple "mal dans sa peau" à des troubles beaucoup plus importants (douleurs, migraines, hypertension, cholestérol, colites...). Il est donc primordial de s'attaquer à ces tensions. C'est ce que fait la relaxation qui permet de décontracter une par une toutes les régions du corps. Avec la pratique, elle devient de plus en plus rapide et profonde. Sous l'effet de la relaxation, la respiration se régularise et se calme, descend au niveau abdominal (avez vous remarqué comme lorsque vous êtes stressés vous respirez rapidement et superficiellement?). Et comme il y a perpétuelle interaction entre le domaine mental, émotionnel et physique, la relaxation physique touche les deux autres plans: la ronde des pensées se calme et des sensations agréables de calme, de sécurité et de bien être s'installent. Elles sont dues à une modification de l'électroencéphalogramme: le cerveau produit majoritairement à ce moment là des ondes alpha à l'origine de ces sensations. Lorsque la séance se termine, on se sent reposé, régénéré, positif, et les soucis de la vie quotidienne ont perdu de leur importance ou du moins n'ont plus le pouvoir de nous perturber autant. Lors d'une pratique régulière, l'effet des séances dure de plus en plus, "diffuse" en quelque sorte dans la vie quotidienne où l'on se trouve naturellement plus détendu.