

Pourquoi faire de la relaxation ?

- Pourquoi la relaxation ?
 - Qu'est ce que la relaxation ?
 - Comment se déroule une séance ?

Pourquoi la relaxation ?

La maladie, sa connaissance et les événements émotionnels importants de la vie de tous les jours génèrent souvent un stress émotionnel fort et une sensibilité exacerbée aux manifestations physiques de son corps. Ce stress crée des tensions psychologiques et physiques que la relaxation apprend à gérer et à réduire. Il est donc important et utile de maîtriser une ou plusieurs méthodes de relaxation rapide afin de retrouver la sérénité, de récupérer des fatigues et d'aborder les événements de la vie plus positivement.

Qu'est-ce que la relaxation ?

C'est une méthode thérapeutique qui permet de libérer le corps des conséquences néfastes du stress et de faire l'expérience de son espace corporel dans un état détendu. A partir de cet état un monde sensoriel nouveau peut-être exploré. La relaxation s'appuie sur l'observation de nos sensations corporelles et de nos émotions pour obtenir un relâchement musculaire, mental et émotionnel de notre corps. Elle utilise également la suggestion ou l'autosuggestion et la visualisation créatrice pour transformer ses états intérieurs. Elle contribue donc à développer une meilleure conscience corporelle, une meilleure image de soi, un sentiment d'exister et à créer une profonde détente.

Comment se déroule une séance ?

La pratique de la relaxation peut se faire assis, couché ou parfois même debout. Les séances proposées se déroulent globalement ainsi :

- * au départ, il y a un temps de mouvements dynamiques et d'exercices respiratoires qui se pratiquent debout pendant une dizaine de minutes.
- * puis, les personnes s'allongent sur le dos et progressivement entrent dans une phase statique jusqu'à ce que le corps ne bouge plus. La personne au sol s'intériorise par la respiration et se concentre sur les différentes parties de son corps. La profondeur du repos s'accroît grâce à l'attention portée sur sa respiration, sur ses sensations corporelles et sur la voix de la personne qui guide la relaxation.