



Relâcher son corps

Une technique simple pour apaiser rapidement le corps et l'esprit



La pratique

- Assis sur une chaise ou sur un fauteuil dos adossé
- Les yeux fermés de préférence
- Laissez votre respiration devenir de plus en plus calme, vous pouvez poser une main sur votre ventre et une sur votre poitrine.
- laissez passer vos idées, vos pensées
- Prenez conscience des mouvements de votre respiration
- Sentez le souffle qui rentre et qui sort
- Commencez un scan de votre corps
- Portez votre attention sur votre tête, relâcher votre front, vos yeux, votre mâchoire...
- Prenez conscience de votre visage détendu et calme
- Descandez au niveau de votre cou, gorge, épaules, vos bras, vos mains
- Prenez un moment pour ressentir la détente de cette partie du corps
- Descendez et relâchez votre poitrine prenez un moment pour ressentir les mouvements de votre respiration
- Prenez conscience de votre dos du haut jusqu'au bas, laissez le se déposer ...
- Amenez votre attention sur votre ventre et observer les mouvement de la respiration et la détente s'instaler jusque dans votre bassin
- Et se diffuser le long de vos jambes jusqu'au bout de vos pieds
- Prenez un moment pour ressentir la détente dans tout votre corps
- Remerciez vous d'avoir pris un moment pour vous.




Mon lieu idéal de bien-être

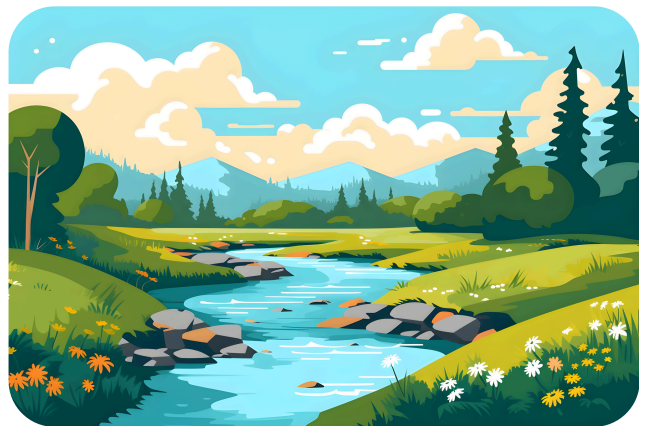


Apaiser le mental et créer un repère intérieur rassurant

La pratique

- À pratiquer assis(e), dans un endroit relativement calme.
- Fermez doucement les yeux si c'est confortable pour vous.
- Prenez quelques respirations lentes, sans forcer.
- Imaginez maintenant un endroit où vous vous sentez bien : un lieu réel ou imaginaire (un coin de nature, une pièce agréable, un paysage...).
- Visualisez ce lieu avec le plus de détails possible :
 - ce que vous voyez (couleurs, lumière),
 - ce que vous entendez (sons doux),
 - ce que vous ressentez (air sur la peau, sensation de sécurité...).
- Restez quelques instants dans ce lieu, comme si vous y étiez vraiment.
- Quand vous le souhaitez, reprenez conscience de votre corps sur la chaise, puis ouvrez doucement les yeux.

 « Ce lieu intérieur est toujours disponible, je peux y revenir dès que j'en ai besoin. »



Cohérence Cardiaque



Une technique simple pour apaiser rapidement le corps et l'esprit

Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

C'est une méthode de respiration rythmée

Méthode "3-6-5": 3 fois par jour, une fréquence respiratoire de 6 cycles (inspirations/expiration) par minute et ceci pendant 5 minutes. Pour cela, il est conseillé d'adopter une respiration abdominale, d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche. Elle peut se pratiquer dans n'importe quelle situation, mais de manière régulière.

Les bienfaits

- Equilibre le système nerveux,
- Réduction du stress,
- Améliore le sommeil et diminue la fatigue,
- Renforce l'immunité
- En agissant sur le rythme cardiaque, elle apaise les tensions physiques et émotionnelles.

La pratique

- Debout ou Assis dos droit
 - Si vous avez des problèmes asthme, cardiaque prenez l'avis de votre médecin.
 - Télécharger l'application Respirelax
- OU
- Sur youtube : cohérence cardiaque exercice
- OU
- Sur youtube lien: <https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>

