

- La relaxation -

C'est une méthode visant à obtenir une détente physique et mentale par le contrôle conscient du corps et de la pensée afin d'apaiser les tensions internes et de consolider son équilibre mental.

Pendant que le corps est totalement détendu, en position assise ou allongée, le principe est de penser à des images positives et agréables (un soleil couchant, la flamme ondulante d'une bougie, une rivière qui coule, les vagues qui s'échouent sur la plage...) afin que la douce sensation qu'elles procurent se diffusent partout et créent un relâchement de l'ensemble du corps et de l'esprit. Il est possible aussi d'y associer des exercices respiratoires très lents et profonds (sophrologie).

Exemple pour s'endormir le soir, après une journée bien remplie : couché dans son lit, imaginer que l'on est allongé sur un matelas gonflable, dans une piscine, avec le vent dans les palmiers, et se concentrer sur la sensation des mouvements de l'eau qui nous bercent. Pour ceux qui ont peur de l'eau, cela peut être un hamac, au bord de l'océan, suspendu aux fameux palmiers, avec le vent qui fait doucement bouger le hamac.

Bonne nuit les petits...

