



Pour les adultes et les enfants

Introduction

La relaxation est un état de décontraction musculaire et de réceptivité mentale obtenu par la pratique d'exercices de relaxation provenant de diverses techniques. Le pratiquant va orienter sa disponibilité vers un but de son choix : bien-être, thérapie, développement personnel ou encore cheminement spirituel. La relaxation recouvre des pratiques nombreuses et variées qui peuvent provenir de différentes sources (yoga, PNL...).

La relaxation fait partie des ressources naturelles et intérieures à l'être humain. La pratique régulière, voire quotidienne permet de récupérer sur les différents plans (physique, émotionnel, mental et énergétique) pour mieux faire face aux situations professionnelles et personnelles de stress. Elle a un rôle de prévention des maladies et de préservation du capital santé. Elle prévient les dommages psychologiques et physiques sur le long terme.

NB : La relaxation ne prétend pas être la panacée, elle n'occulte pas la nécessité d'engager une réflexion en profondeur et des actions durables et elle ne se substitue pas aux traitements médicaux quand ceux-ci sont nécessaires.

Les bienfaits

La relaxation agit sur le système nerveux parasympathique et induit le cerveau à produire des hormones qui sont des « morphines naturelles ». Voici quelques bienfaits généraux de la pratique de la relaxation :

- Recentrage
- Récupération physique et mentale
- Moment de bien-être
- Dissolution des tensions superficielles
- Permet de mieux connaître ses fonctionnements et de mieux se comprendre
- Facilite la concentration et l'apprentissage
- Développe la confiance en soi et la maîtrise émotionnelle
- Sur un plan spirituel, aide à accéder à d'autres plans de conscience

Techniques et cadre

Il existe différentes techniques de relaxation et des milliers d'exercices qui y sont associés. Nous verrons ici quelques techniques et exercices de base, telles que le relâchement musculaire, l'étirement, la focalisation sensitive et la visualisation. Vous pouvez sans autre utiliser tous les exercices de respiration et également les techniques d'automassages et de massage simple au sol vus aux cours.

Essayez dans la mesure du possible de vous adapter aux circonstances (cadre, public, moment de la journée, personnalité...) et de choisir l'exercice de relaxation le plus approprié afin d'en optimiser les bienfaits.

Le cadre où vous pratiquez est également important. Si vous avez les moyens pour créer une atmosphère propice à la détente, n'hésitez pas ! (lumière tamisée, bougies, tapis confortable, température de la pièce, pas de téléphones branchés...). Tous ces détails sont importants pour mieux permettre à la personne d'atteindre un état de relaxation plus rapidement. Et si vous avez l'occasion de pratiquer dans la nature, ne manquez pas cette occasion de bénéficier en direct des stimulations sensorielles multiformes (beauté du paysage, odeurs, sons...).

Il n'y a pas de moment « spécial » pour pratiquer la relaxation. Ceci va étroitement dépendre des besoins de la personne (ex : avant de dormir car son sommeil est agité, avant une présentation importante...) et des symptômes de stress qu'elle présente.

La pratique

Demandez à la personne d'observer son état intérieur avant la pratique et après la pratique.

En général, il est plus facile de relâcher le mental après avoir relâché le corps !

Demandez aux personnes de continuer à pratiquer le plus possible à la maison pour permettre une intégration et une prise de conscience plus rapide. De plus, plus l'entraînement est assidu, plus les exercices sont faciles et l'état de relaxation rapide !



EXERCICES



L'algue par deux avec musique de la mer

PS : avec les adultes, ne pas oublier de donner un feed-back sur les ressentis par rapport à soi et à l'autre.

Le relâchement musculaire

Déroutement du dos (permet la mobilisation de la colonne vertébrale et l'éveil musculaire en douceur)

Debout (ou assis), les pieds largeur du bassin. À l'expiration, dérouler le dos en avant en relâchant les bras, la mâchoire et en laissant aller la tête. Il est préférable de plier légèrement les genoux. Aller toucher le sol avec le bout des doigts, puis remonter à l'inspiration en prenant conscience de toutes les vertèbres. Répéter le nombre de fois nécessaire, mais au minimum trois fois.

Tétanisation (atténue les tensions dans le corps)

Debout (ou assis, ou couché sur le dos). Recroqueviller les orteils et relâcher. Durcir les mollets et relâcher. Contracter les cuisses et relâcher. Et ainsi de suite pour les fesses, le ventre, les épaules (les monter vers les oreilles), les bras, les poings, les dents et les yeux. Puis effectuer une téanisation de toutes ces parties en même temps, relâcher et rester quelques respirations dans son ressenti.

Relaxation active du visage, dessiner l'infini avec les yeux, relaxation des yeux, les grimaces (permet de relâcher les tensions dans les muscles du visage, dans les muscles oculaires et permet de relâcher le mental).

Ces différentes séquences de relaxation peuvent constituer à elles seules un exercice de relaxation, ou vous pouvez les mélanger dans une relaxation plus longue axée sur le visage et les yeux.

Debout (ou assis, ou couché sur le dos). Appuyer la tête contre le sol (ou le mur) pour exercer une pression et relâcher. Abaisser le menton vers le sternum et relâcher. Tourner doucement la tête vers la droite, puis vers la gauche. Rider le front. Froncer les sourcils. Fermer fortement les paupières. Serrer les mâchoires. Ouvrir la bouche le plus grand possible. Arrondir les lèvres. Montrer les dents. Tirer la langue, puis la pousser contre les dents et le palais. Faire toutes les grimaces possibles pendant 30 secondes.

L'exercice de l'infini avec les yeux consiste simplement à dessiner le signe de l'infini (un huit allongé) les yeux fermés. Reproduire le signe cinq fois dans chaque sens, puis marquer une pause pour observer la zone. Cet exercice est assez intense pour les muscles oculaires, donc le nombre de répétitions doit également être choisi en fonction de ses propres sensations.

La relaxation des yeux consiste à tourner les yeux vers la gauche, la droite, le haut et le bas en marquant une pause après chaque exercice.

NB : Avec les enfants, il est possible de faire l'exercice des grimaces à deux. Les enfants vont certainement éclater de rire, mais ceci permettra de relâcher les pressions et les tensions. Pour ne pas vous « faire attraper » et continuer la classe dans la dissipation, donner un laps de temps précis pour faire l'exercice.

Focalisation sensitive



Le bruit du cœur

Cet exercice consiste simplement à amener sa conscience dans la région du cœur, puis sur les battements du cœur. Ecouter les battements attentivement (force, fréquence) et sentir la vibration de ceux-ci dans la poitrine. Puis essayer de faire baisser les pulsations à l'aide de la respiration jusqu'à que ceux-ci deviennent pratiquement imperceptibles.

Voyage relaxant dans le corps

Couché sur le dos (ou assis). Faire prendre conscience des points d'appui du corps dans le sol. En remontant tout le corps, indiquer pour toutes les parties du corps : « Ex : vos pieds sont lourds et détendus ». La personne répète pour soi « Mes pieds sont lourds et détendus ». Puis après avoir fait le tour du corps, ressentir la sensation de pesanteur du corps dans le sol, comme si on voulait marquer une empreinte. Ressentir la fluidité dans la respiration thoracique et ventrale.

NB : le voyage relaxant dans le corps peut être amené d'une façon très personnelle selon les mots qui vous sensibilisent le plus, les phrases « clés » qui vous aident à vous détendre. Soyez créatifs !

Visualisation

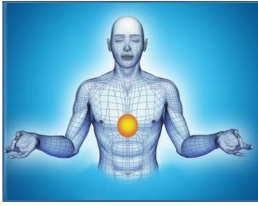
Le papillon (améliore la concentration mentale)



Assis ou couché sur le dos. Visualiser un papillon. De quelle couleur est-il ? Comment vole-t-il ? Est-il agité ? A présent le papillon se pose sur une belle fleur. Imaginez la fleur sous le diaphragme à trois doigts environ au-dessus du nombril. A chaque inspiration, la fleur se soulève doucement, à chaque expiration elle descend lentement, et pendant ce temps là, le papillon paisiblement bercé se repose et se détend. Lorsqu'il est bien reposé, le papillon peut reprendre son envol calme et déterminé dans la direction qu'il a choisie.

NB : cette relaxation est très bien adaptée pour les enfants, mais les adultes l'apprécient tout autant !

L'équilibrage du plexus solaire (aide à relâcher les tensions au niveau émotionnel)

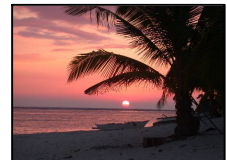
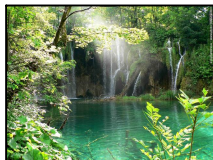
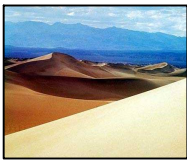


Assis ou couché sur le dos. S'imaginer dans un paysage de son choix avec un soleil qui diffuse des rayons chauds et doux. Sur l'inspiration, laisser pénétrer les rayons du soleil au niveau du plexus solaire (juste au dessus de l'estomac). Sentir la chaleur qui envahit cette zone. Sur l'expiration, laisser cette chaleur se propager dans le corps entier jusqu'à ressentir plénitude et calme. Cette énergie va se propager à l'extérieur du corps et former une bulle de protection autour de soi. Rester dans cette sensation quelques minutes ou le temps nécessaire.

Le paysage intérieur + dessin

Assis ou couché sur le dos. Avec l'aide de votre imagination, faire voyager la personne dans un paysage intérieur. Faire prendre conscience des couleurs (vue), des odeurs (odorat), des bruits (ouïe), des consistances des matières (toucher) et de l'ambiance qui règne dans ce paysage intérieur. Insister sur tous les ressentis afin que la personne puisse vraiment « être » dans son imagination. Cette relaxation peut durer de 5 min à un temps illimité, mais il est conseillé une quinzaine de minutes.

Avec des enfants, après la visualisation, il est possible de faire dessiner le paysage et ainsi susciter une discussion. L'enfant pourra également regarder son dessin à chaque fois qu'il aura besoin de calme...



Respiration

Comme nous l'avons vu durant les cours, il existe de nombreuses possibilités avec les exercices de respiration. A vous de choisir l'exercice le mieux approprié pour la situation. Ci-dessous, vous trouverez un exercice de respiration avec une paille, ludique et convaincant, aussi bien pour les enfants que les adultes !

Respiration avec la paille (accroît la longueur de l'expiration et ainsi calme l'esprit et le corps)

S'asseoir confortablement sur une chaise ou sur le sol. Avant de commencer, compter le nombre d'inspirations / expirations par minute.

Placer la paille dans la bouche. Inspirer par le nez 4 temps, expirer par la paille 8 temps (répéter 5 à 6 fois). Inspirer 4 temps, tenir en apnée pendant 2 temps, expirer pendant 8 temps, tenir en apnée pendant 4 temps (répéter 5 à 6 fois). Inspirer pendant 4 temps, tenir en

apnée pendant 4 temps, expirer pendant 4 temps, tenir en apnée pendant 8 temps (idem pour les répétitions). Enlever la paille et continuer à respirer lentement et profondément pendant 3 à 5 minutes.

Compter le nombre d'inspirations / expirations par minute. Est-ce que le nombre a diminué ?

Bibliographie

De nombreux exercices ont été tirés des deux ouvrages suivants. Toutefois, ils sont agrémentés d'autres expériences et connaissances personnelles provenant des diverses formations et cours suivis.

1. Patricia Fosse, 2006, « 102 exercices de flash relaxation pour remédier au stress », Editions Recto Verso
2. Peretti Nathalie, 2007, « Relaxations créatives pour les enfants », Editions le Souffle d'Or

