

LES TECHNIQUES DE RELAXATION



LES TECHNIQUES DE RELAXATION

Introduction	p.4
1. La bonne posture	p.5
2. La relaxation par le souffle	p.8
3. La relaxation en marchant	p.10
4. La relaxation des yeux	p.11
5. Le massage du visage et de la tête	p.12
6. Les petits gestes au quotidien	p.14

Introduction

La relaxation permet d'améliorer la récupération nerveuse, le tonus musculaire et de détendre les tensions mentales ou émotionnelles.

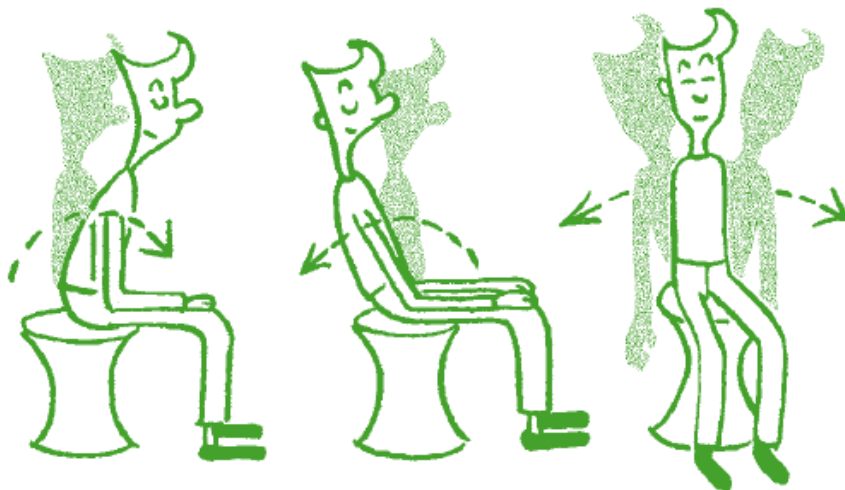
Pour vous maintenir en harmonie, le CPPT vous propose des gestes efficaces et simples à exécuter une fois votre journée terminée : mouvements, respirations, auto-massage ...



1. La bonne posture

À votre rythme, faites les exercices proposés. Une mauvaise posture peut faire apparaître des tensions : muscle tendu, mal sollicité, le sang ne circule pas correctement, ...

- a) Doucement et régulièrement, faites pivoter votre bassin vers l'avant et revenez en position droite. Puis, vers l'arrière, et en position droite. Ensuite, soulevez légèrement votre hanche droite et reposez-la. Faites de même avec la hanche gauche. Répétez le tout plusieurs fois.



- b) Posez vos mains sur vos genoux. Tirez le haut de votre tête pour bien étirer toute la colonne et repositionnez le bassin. Ne cambrez pas le dos, restez doux !



c) Les mains toujours sur les genoux, levez une épaule (sans décoller la main) et faites-la glisser vers l'arrière puis vers l'avant plusieurs fois. Changez d'épaule.



d) Levez les deux épaules en même temps. Faites-les aller d'avant en arrière et inversement.



e) Baissez un peu la tête, serrez vos poings et, avec les phalanges, tapotez votre nuque doucement.



f) Penchez la tête à droite, à gauche, puis lancez doucement le menton en avant plusieurs fois et ensuite le bas du crâne vers l'arrière plusieurs fois. Vous devez sentir les muscles du cou et de la nuque se détendre. Surtout, ne forcez pas !



g) Placez une paume derrière le crâne et l'autre sur les cervicales. Poussez la tête vers l'arrière en opposant une résistance.



h) Dans la même position, penchez la tête vers l'avant pour étirer la nuque. Essayez de relever la tête en opposant une résistance avec vos deux mains. Puis, très doucement, faites-le en étirant le dos en même temps.



i) Massez avec vos index et majeurs les cavités situées en haut de la nuque.

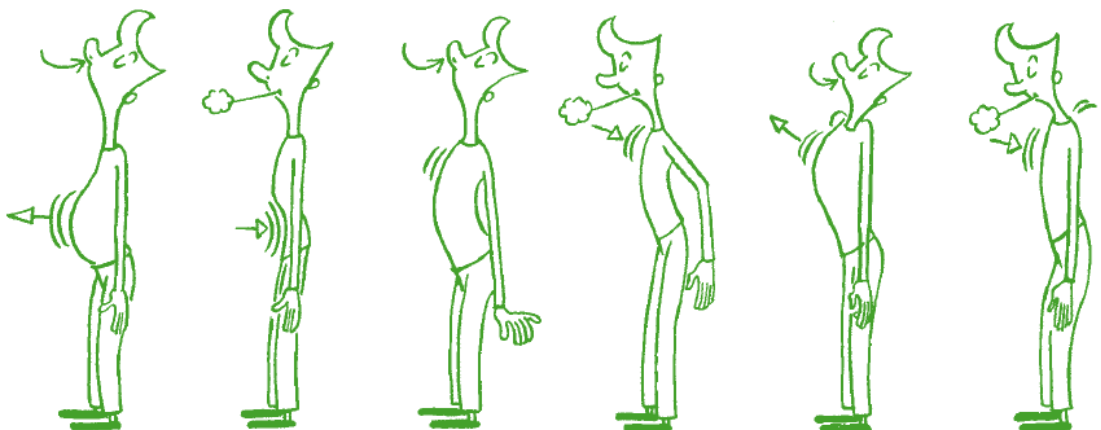


j) Terminez en prenant une grande inspiration et soufflez le plus lentement possible en faisant la moue.

2. La relaxation par le souffle

La relaxation par le souffle est un moyen d'action immédiate afin de rester disponible et équilibré énergétiquement.

a) Assis ou debout, privilégiez une inspiration courte par le nez et un souffle long par la bouche mi-close. Inspirez en sortant le ventre, et soufflez en le rentrant. Puis inspirez en sortant volontairement le torse et soufflez en le rentrant. Enfin, prenez une dernière inspiration en maintenant l'air dans le haut des poumons. Pour cela, levez simplement les épaules et soufflez longuement en les reposant. Faites ce cycle au minimum 3 fois.



b) Avec l'index de la main droite bouchez votre narine gauche. Inspirez tranquillement. Au moment de la rétention d'air, libérez votre narine gauche tout en bouchant la droite avec votre pouce droit, et soufflez par la narine gauche maintenant libre. Continuez en alternant les deux narines. Prenez l'habitude de faire ce cycle respiratoire très tranquillement. Quand vous le pouvez, fermez les yeux, cela facilitera votre concentration.



c) Terminez en vous dynamisant un peu !
Tapotez-vous vous les joues avec les paumes des mains !



3. La relaxation en marchant

Lors d'une marche tranquille, concentrez toute votre attention sur votre respiration. Prenez de grandes inspirations, toujours plus longues au fur et à mesure de vos pas. Naturellement, vous allez avoir le réflexe de garder l'air quelques secondes avant de l'expulser d'un seul coup. Soufflez le plus doucement possible par la bouche à votre rythme !



4. La relaxation des yeux

Les yeux sont sans cesse sollicités et demandent encore plus d'énergie pour fonctionner correctement dans les moments de fatigue (picotements dans les yeux, front hypertendu...).

Doucement, frottez vos deux paumes l'une contre l'autre. Elles deviennent chaudes. Posez les coudes sur le bureau et vos mains chaudes sur les yeux sans appuyer. Appréciez cet instant. Puis ouvrez et fermez les yeux plusieurs fois comme le ferait un hibou étonné !



5. Le massage du visage et de la tête

Il est important de savoir détendre son visage afin de rester naturel face aux autres. Voici quelques moyens pour y parvenir :

a) Avec tous les doigts des deux mains tendus, partez du centre du front, lissez la peau en appuyant et en dirigeant vos doigts vers les oreilles.



b) Ensuite étirez doucement par petits à-coups les contours de vos oreilles. Insistez bien sur les lobes que vous pouvez étirer très doucement mais à fond. Malaxez-les quelques instants.



c) Avec vos index, massez-vous derrière les oreilles plusieurs fois et descendez le long de la mâchoire que vous allez presser entre vos pouces et index jusqu'à la pointe du menton.



d) Massez vos joues avec le bout des doigts, en allant d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre et en étirant bien les muscles du visage.



e) Continuez à masser en plaçant vos deux index sur le point situé entre le haut de la mâchoire et le bas de l'oreille. Agrandissez le cercle pour aller masser le haut des pommettes, jusque sous l'orbite de l'œil.



f) Glissez vos deux pouces dans les cavités naturelles situées en haut de la nuque et massez ces deux points en inclinant et redressant la tête. Puis, par pressions successives, massez du bout des doigts les côtés des cervicales en montant et en descendant.



6. Les petits gestes au quotidien

AFIN D'ALLEGER LES MUSCLES FACIAUX



a) Positionnez l'extrémité de vos index dans la cavité naturelle entre le nez et l'œil et massez d'une manière circulaire ces deux points.

b) Continuez en soulignant toute l'orbite de chaque œil.



c) Passez vos index, par pression et relâchement, sur toute l'arcade sourcilière.

d) Massez en descendant chaque arête du nez, passez les doigts au-dessus des lèvres et finissez en tamponnant le menton par petits à-coups.



e) En partant du haut des pommettes avec tous les doigts, tirez la peau en l'abaissant (faites bien l'arrondi des pommettes) en direction du menton.



f) Massez vos tempes doucement par gestes circulaires.

AFIN D'AGIR IMMEDIATEMENT SUR LA FATIGUE DU VISAGE



a) Agrandissez progressivement votre sourire et finissez la bouche démesurément ouverte, les yeux bien écarquillés, les joues bien gonflées ! C'est un très bon antirides et antistress ! Répétez cela plusieurs fois.

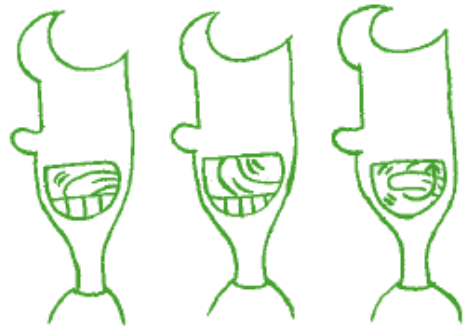
b) Commencez par étirer tout le contour de chaque oreille, puis volontairement, bâillez plusieurs fois !



c) Terminez en remontant les joues du bout des doigts en faisant des cercles.

AFIN DE DETENDRE LES MUSCLES DE VOTRE MACHOIRE

La bouche fermée, amenez plusieurs fois le bout de votre langue sur les dents du bas, puis sur le voile du palais quelques instants. Faites tourner la langue dans votre bouche plusieurs fois.



AFIN DE VOUS REMETTRE D'APLOMB LORSQUE « VOUS EN AVEZ PLEIN LE DOS »

a) Les coudes posés sur votre bureau, vous êtes légèrement penché en avant. Inspirez en sortant le ventre, posez vos mains derrière la tête, et en soufflant, tirez votre tête en arrière en la retenant avec vos mains. Tenez quelques secondes et relâchez tout.



b) Maintenant, posez votre main sur l'oreille opposée, coude plié, tout en inspirant. Soufflez en poussant délicatement la tête avec la main en direction de l'épaule. Changez de côté.



c) Pour terminer, vos mains sont posées à plat sur les genoux. Levez votre bras droit en le dépliant paume vers le ciel, doigts orientés au-dessus de la tête en inspirant. Étirez bien le côté droit du dos. Faites de même de l'autre côté. Faites un cycle complet de 5 ou 7 fois.



AFIN D'ASSOULPIR LE DOS ET DE DETENDRE LES EPAULES

a) Posez votre tête sur un côté du bureau. Laissez tomber vos bras ballants vers le sol et respirez doucement une minute à votre rythme. Changez de profil et recommencez.



b) Maintenant, posez votre front sur vos bras pliés sur le bureau. Concentrez-vous en inspirant par le ventre et en le faisant bien ressortir. Vous devez sentir le bas de votre dos s'arrondir et vos lombaires se détendre en s'étirant.



AFIN DE REMEDIER A D'EVENTUELLES DOULEURS AU NIVEAU POIGNETS ET ARTICULATIONS DE LA MAIN



a) Tournez votre pouce et index de la main gauche tout autour du poignet droit, pour le chauffer.

b) Coude posé sur le bureau, paume de la main ouverte face à vous, pincez votre pouce avec chaque doigt.



c) Coude sur le bureau, le dessus de la main droite face à vous, pliez le poignet, effectuez le dessin d'un 8 horizontal délicatement, ne forcez pas, mais essayez de dessiner ce 8 le plus large possible. Faites le mouvement dans l'autre sens, mais sans décoller le coude !



d) Terminez en faisant les « griffes du tigre ». Coude droit sur le bureau, doucement vous serrez vos doigts en forme de griffe, puis vous allez fermer le poing complètement. Il est important ici que vous sentiez dès le départ tous les muscles de l'avant-bras et que vous serriez avec force. Changez de main.



AFIN DE VOUS LIBERER D'UNE ANXIETE PROVENANT D'UNE EVENTUELLE PERTURBATION, D'UNE FATIGUE OU MEME D'UN STRESS ACCUMULE

a) Chauffez vos deux paumes de main en les frottant. Posez une paume sur le plexus solaire, l'autre juste au-dessus du nombril. Fermez les yeux quelques instants.



b) Chauffez de nouveau vos mains, et posez-les directement à plat sur votre ventre. Inspirez par le nez en sortant le ventre, soufflez par la bouche tout doucement en pliant votre buste afin de rentrer le ventre au maximum. Imaginez-vous en train d'expulser votre tension intérieure. Faites cela 3 fois.



La rédaction de ce fascicule est le fruit d'une réflexion soutenue au "Comité pour la Prévention et la Protection au travail" de l'antenne de Bertrix.



ADMR

AIDE À DOMICILE
EN MILIEU RURAL

www.admr.be

ADMR – Antenne de Bertrix
Rue sous l'Église, 9
6880 Orgeo
tél 061 21 04 10
bertrix@admr.be
www.admr.be