

TECHNIQUES DE RELAXATION

Avant toute chose, il s'agit pour se détendre d'apprendre à pratiquer la respiration profonde, dite abdominale. Afin d'en apprendre les bases, rendez-vous sur le site suivant, qui en décrit toutes les étapes d'une façon simple et accessible :

<http://guerir-l-angoisse-et-la-depression.fr/reduire-l-angoisse-par-la-respiration-abdominale/>

Scan du corps

Cette technique se pratique généralement allongé et contribue à établir une relaxation profonde du corps et de l'esprit. Elle favorise aussi le sommeil réparateur et aide à l'endormissement.

Installez-vous confortablement. Trouvez une position qui permette à votre corps d'être léger, libre, tout en se maintenant tout de même.

Si vous êtes assis, assurez-vous d'avoir le dos droit, sans mettre de tensions dans les épaules ou le cou.

Si vous êtes allongé(e), déposez les bras le long du corps, légèrement séparés de lui, et écartez légèrement les jambes. Trouvez votre position confortable.

Puis commencez à porter votre attention sur votre corps. Commencez par les pieds, par exemple, et remontez le long du corps, en vous intéressant à chaque sensation. Vos pieds sont-ils posés ou pèsent-ils un peu au bout de vos jambes. Ressentez la sensation de chaleur ou de froid, la manière dont ils sont disposés dans vos chaussures. Vous pouvez faire bouger très légèrement vos orteils et ressentir la manière dont les muscles sont mis en jeu.

Quand vous aurez épuisé tout ce que vous pouvez observer mentalement au sujet de vos pieds, remontez jusqu'aux chevilles et aux mollets. Sont-ils tendus ? Un peu douloureux à cause d'une longue marche ? Ressentez la manière dont vos vêtements pèsent sur eux. Sont-ils chauds ?

Remontez alors jusqu'à vos cuisses en appliquant la même méthode, puis étendez-là à chaque partie de votre corps. Il vous faudra tenter de distinguer à chaque fois tout ce que vous pouvez ressentir. Rien n'est inintéressant, rien n'est trivial, toute information est bonne à recevoir, à observer. Celles qui ne vous intéressent pas immédiatement pourront faire sens plus tard ou simplement ouvrir à la voie à des informations plus riches par la suite.

Une fois que vous avez réalisé cet exercice d'observation, utilisez le souffle pour détendre chaque partie du corps. Dans cet exercice, vous pouvez imaginer le souffle qui arrive par vos narines comme une lumière de la couleur qui vous convient (dorée, bleue, etc.). Il s'agit d'une lumière qui va venir guérir et détendre votre corps, le nettoyer de toutes ses impuretés et ses tensions.

A chaque inspiration, imaginez la lumière qui s'introduit par les narines dans le corps et va venir guérir une partie du corps. A chaque expiration, imaginez qu'un nuage noir sort de vos narines, transportant à l'extérieur du corps toutes les tensions et émotions négatives.

Vous allez évoquer chaque partie du corps, depuis les pieds jusqu'à la tête, afin de vous détendre progressivement et profondément. Chaque inspiration amène la lumière dans la partie du corps évoquée, chaque expiration en expulse toutes les tensions.

Si vous avez le temps, soyez précis et allez visiter les plus petites parties, comme les phalanges, les muscles du visage, etc. (ex : vous vous détendez afin de vous endormir).

Dans le cas où vous n'avez que quelques minutes à consacrer à l'exercice (ex : vous êtes au travail et vivez des tensions importantes), vous pouvez évoquer chaque membre et partie du corps plus rapidement, en veillant toutefois à bien détendre chaque région.

En pratiquant régulièrement la méditation par balayage corporel (ou scan du corps), vous affinerez grandement vos perceptions de votre propre corps et vos sensations d'une manière plus générale. Vous disposerez également d'un outil pour couper court au cycle du stress et de l'inquiétude. Même en ne consacrant que quelques minutes à cette pratique, vous verrez votre niveau de stress diminuer rapidement et de manière importante.

Inspiré du site : <http://www.techniquesdemeditation.com/la-meditation-par-balayage-corporel-un-outil-simple-et-efficace-pour-lutter-contre-les-inquietudes/>

Relaxation basée sur les sensations

Cette technique se pratique généralement allongé et peut se pratiquer pour favoriser l'endormissement. Il est donc conseillé de la réaliser sur son lit, allongé sur le dos.

Trouvez une position qui permette à votre corps d'être léger, libre et sans contraintes. Déposez les bras le long du corps, légèrement séparés de lui, et écartez légèrement les jambes. Trouvez votre position confortable.

Portez votre attention sur le bras droit : celui-ci devient lourd, très lourd. Restez sur cette sensation quelques instants. Répétez mentalement la même pratique pour le bras gauche, qui devient lourd à son tour...

Dirigez votre attention sur tout le corps. Sentez-le devenir lourd, soyez attentif aux sensations liées à votre corps, lourd, sur le matelas qui vous soutient.

A présent, ressentez votre bras droit et prêtez attention à une sensation de chaleur dans ce bras. Après quelques instants, ressentez une sensation de chaleur dans le bras gauche, puis dans tout le corps.

Soyez attentif ensuite à votre respiration, qui devient calme et lente, de plus en plus calme et lente...

Ressentez alors les battements de votre cœur, tentez d'identifier à quel endroit de votre corps se manifestent ces battements. Le rythme de votre cœur devient de plus en plus lent...

Puis dirigez votre attention sur le plexus solaire, qui devient chaud...

Enfin, notez la sensation de frais qui se dégage de votre front...

Laissez vous aller à la détente, sentez votre souffle ralenti, votre cœur qui bat régulièrement et tranquillement...

Mes remerciements à Patrick R. pour avoir partagé cet exercice avec moi !

Exercice de visualisation

Cette technique permet de créer un environnement mental qui soit propice à la relaxation et à la libération des tensions intérieures. Elle peut être particulièrement utile en cas de stress intense, de ruminations et d'idées noires dont on peine à se débarrasser.

De plus, un stress qui n'est pas exprimé va trouver un moyen de se faire entendre : il se peut que vous développiez sous l'effet du stress des pathologies, maux, douleurs spécifiques qui sont des réponses à ce niveau trop élevé de stress. Ainsi, Guy Corneau, psychologue qui a survécu à un cancer très agressif, propose un exercice de visualisation qu'il a beaucoup pratiqué pour favoriser sa guérison. Voici la description de cet exercice, que vous pouvez utiliser pour vous même, quels que soient les troubles dont souffre votre corps et votre esprit.

DIALOGUE AVEC LES CELLULES - EXERCICE (Guy Corneau et Pierre Lessard)

Tiré de <http://conscience.33.free.fr/Visualisations.html>

Dans un premier temps, je vous propose de vous allonger dans un endroit paisible, confortable, où vous ne serez pas dérangés pour les 30 prochaines minutes. Vous pouvez le faire en position assise, ou dans n'importe quelle position qui vous est confortable. Dans un premier temps, je vous invite à fermer les yeux. Donc, je ferme mes yeux et je prends contact avec ma respiration. J'inspire doucement et j'expire lentement. Je ne force rien. Je me mets au rythme de cette respiration calme et profonde à la fois. Et maintenant, je vais détendre plusieurs parties de mon corps, une à une, je commence par la tête. Laisse aller les tensions dans ma tête. Toujours, je me sers de l'inspiration et de l'expiration. Détends la partie des yeux et autour des yeux. Détends la partie des mâchoires, l'arrière des mâchoires, desserre les dents. Détends l'intérieur de la bouche. Je laisse aller, je m'abandonne.

Et je détends la gorge, qui est aussi un lieu de tensions très important. Détends ma nuque aussi. Laisse aller ma nuque. Laisse aller ma gorge ; toute ma tête est détendue. Et maintenant je vais détendre tout l'espace de la poitrine. Je commence par le haut du corps, les épaules. Je détends le haut du dos. J'inspire et à l'expiration, je laisse aller les tensions autour de mon cœur, les tensions autour du plexus solaire, les tensions dans mon ventre, dans mon bas-ventre, tout l'arrière du dos. Je m'abandonne doucement, agréablement et j'en profite aussi pour détendre les bras, les avant-bras, les poignets, les doigts, les mains, la paume des mains. Je sens une chaleur douce qui se répand partout dans mon corps. Maintenant, j'apporte mon attention au niveau du bassin, et toute la zone des organes génitaux, les fesses, le haut des cuisses, des zones où il y a souvent beaucoup de tensions et je poursuis ce grand courant de détente.

Je vais avec lui jusqu'aux genoux, jusqu'aux mollets, et jusqu'aux pieds, jusqu'aux orteils même. Maintenant, la détente s'installe partout dans mon corps, une grande chaleur s'installe dans mon corps. Un bien-être qui est celui de la douceur, de l'abandon, de la bienveillance. J'observe les émotions, les sentiments, les impressions qui circulent en moi. Pour quelques minutes, je leur propose de se mettre à l'écart, de me laisser de la place. Comme si je les écartais avec ma main, tout doucement, je fais de la place dans toute ma poitrine, en demandant à mes émotions de se retirer pour quelques minutes. Et je fais la même chose avec ma tête, demande à mes pensées, mes préoccupations et mes soucis de se retirer pour quelques minutes et encore une fois symboliquement je les écarte avec ma main, tout

doucement, pour me faire de la place. Faire de la place à ce que je suis profondément, dans l'état où je suis actuellement, sans jugement, sans opinion, je respire simplement, dans la présence à moi-même.

Derrière mes yeux clos, mon regard s'éveille, lentement il se dirige à l'intérieur de moi, vers la partie souffrante de mon corps physique. Il suit le parcours, rencontrant les organes, les muscles, jusqu'à la partie blessée, déchirée, meurtrie. Un organe, un membre, un muscle, un tendon dont je souffre en détérioration et je le regarde. Mon regard est de compassion. J'imagine une multitude de cellules qui le composent, comme des gouttes d'eau qui, réunies, composent une mare, comme des billes tout ensemble unies. Mon organe, mon tissu blessé se dessine ainsi par toutes ces cellules réunies. Je constate, j'imagine que plusieurs d'entre-elles sont contractées, chétives, meurtries. Elles sont détériorées, je les vois grisonnantes, apathiques, au cœur du tissu qui souffre. Toutes ces cellules qui portent en elles l'intelligence de l'univers. Chaque cellule m'apparaît vivante, intelligente, alors que certaines semblent vouloir se dissoudre. Devant elles, je suis à l'écoute. Cellules blessées, qu'allez-vous me transmettre ? Je suis présent à vous.

Je me mets à l'écoute des organes, des tissus, des muscles qui ont des cellules dégénérées. J'écoute ma blessure profonde, je me demande quelles sont les causes, quelles sont les sources en moi, de tant de déséquilibres, de tant de destructions. Je me mets à l'écoute du sens profond, et je ne le cherche pas intellectuellement. Je le laisse venir, se présenter à moi par le biais des cellules dégénérées. Je laisse venir sous la forme d'impressions, d'intuitions, de souvenirs. Je ne choisis pas, je suis sans opinion. J'écoute. J'écoute profondément, attentivement, comme j'écouterai un enfant qui me raconte sa peine. J'écoute le fracas en moi, j'écoute le déséquilibre. Des couleurs me viennent. Des scènes me viennent. Des pensées me viennent. Tu restes à l'écoute. Tu prends note intérieurement, profondément, au niveau de mes sensations. Tu sais que cette écoute est en elle-même un acte guérisseur. Encore et encore, tout simplement, sans prétentions, humblement, je reste à l'écoute et j'assure mes cellules, mes organes, mes muscles, que maintenant je suis présent, je suis au rendez-vous avec moi-même. Chères cellules, mon regard est sur vous. Par votre souffrance, vous faites un signal d'être à l'écoute d'un message profond, d'un message de changement. Je vous assure, à vous toutes, en dégénérescence, que votre rôle est terminé, que j'ai bien entendu, bien compris votre message, que je serai présent attentif et vigilant à choisir ma nourriture, sous toutes ses formes, pour qu'il n'y ait plus d'intoxication pour vous. Je vous regarde maintenant, je vous propose de vous abandonner à la destruction pour, par la suite, permettre une nouvelle création. Mes cellules en dégénérescence, peu à peu, se contractent, se détruisent et retournent à l'univers. Je suis le témoin de leur passage. Mes tissus se libèrent des cellules affectées.

Parallèlement, de la moelle osseuse de mon corps, de nouvelles cellules sont nées : des cellules souches. Je les imagine, petites, effervescentes ; elles n'ont point encore de rôle, elles sont fébriles, disponibles à remplir une tâche, à remplacer les cellules qui se sont détruites. De la moelle osseuse, elles se dirigent vers le tissu blessé, le tissu, l'organe qui leur offre maintenant un espace. Elles arrivent comme des enfants, chantant, gambadant dans les prés, heureuses de se voir confier une mission, elles prennent place en recréant peu à peu le tissu. Elles sont vibrantes, elles sont vivantes, elles sont nombreuses. Je vous invite à vous rassembler et à permettre une régénérescence, à faire renaître la fonction de ce tissu qui assure ma santé, qui assure mon déploiement. J'observe les cellules dans un mouvement intense, elles sont dans une danse, joyeuses d'être vivantes. Elles sont si éclatantes, elles s'entrelacent, elles se poussent les unes sur les autres dans un jeu sans fin et lorsqu'elles se

rencontrent, elles éclatent de lumière, fument de toutes part. Tout le tissu blessé se recompose, les cellules deviennent toutes lumineuses. Je vois des faisceaux de tous les rayons, de toutes les couleurs, naître, émerger du mouvement joyeux : une farandole de vie qui à la fois m'apaise. Elles sont si merveilleuses, si naturelles, comme la première cellule qui a créé tout mon être. Celles-ci, maintenant, recréent un tissu, intelligentes, amoureuses, présentes, vivaces. Pour un moment je me joins à elles. Je m'imagine devenir l'une d'entre elles, entrer dans la danse. Je suis comme une bulle de champagne effervescente, je renais à la vie.

J'apprécie le moment et je le vis intensément, et ce mouvement si joyeux de nous toutes à l'intérieur de mon corps semble être contagieux. Les cellules de mon sang, elles aussi, entrent dans la danse. Elles se propagent ainsi joyeuses et chantantes dans tout mon corps. C'est la fête de la vie, la grande célébration dans mon corps physique, de la lumière, et tous les muscles, tous les tissus de mon corps en sont stimulés. La guérison d'un tissu éveille tout mon corps physique et tout mon être. Mes nouvelles cellules, porteuses de la vie, représentantes de l'amour que j'ai pour la vie, pour tout mon être, je vous écoute maintenant. Je suis présent à vous.

Je suis présent à la vision de mon être en pleine santé et à l'écoute de mes nouvelles cellules toutes pleines de créativité. Je vais me donner rendez-vous avec moi-même. Un rendez-vous avec la création, avec la façon dont je vais me recréer, dont je vais recréer ma vie. J'imagine un rendez-vous dans quelques heures. Peut-être que mes nouvelles cellules me suggèrent d'apaiser une situation, de me libérer d'une relation qui est très difficile. Peut-être que j'aurai un téléphone à faire, un courriel à écrire, peut-être aussi un poème, une chanson, un trait de couleur sur du papier, une balade dans la nature, un thé ou une tisane à prendre dans mon salon, seul avec moi-même ou avec quelqu'un que j'aime. Je me donne rendez-vous avec ma propre créativité. C'est comme un engagement quotidien auquel je m'assure d'être. Mais, je laisse aussi mes nouvelles cellules me suggérer un style de vie, une façon d'être intérieure et extérieure. Comment est-ce que je vais mener ma nouvelle vie ? Qu'est-ce que je peux ajouter à ma vie qui est plus créatif, qui me donne le goût de vivre, qui apporte de la joie dans mon cœur, qui me tire du côté de la guérison ? Quelles sont les activités, les attitudes, les comportements que je suis prêt à laisser aller pour favoriser ma nouvelle vie ? J'imagine, j'imagine ma vie, délivrée de ses lourdes contraintes, qui s'épanouit, qui se déploie plus près de ce que je suis vraiment. Je laisse la place à mon être créateur, véritable, et sans souci de savoir si ces choses se réaliseront, se réaliseront vraiment ou non. Je les déguste déjà. Je me vois déjà dans la pleine créativité, en possession de moi-même, ayant recréé mon être, grâce au dialogue avec les cellules.