

---

## INDISPENSABLE, LA RELAXATION

---

AU TRAVAIL

CHEZ SOI

MISE EN CONDITION

UNE RESPIRATION ABDOMINALE « DÉTENTE »

---

### AVANT L'ACTION...

---

NE FAITES RIEN PENDANT 10 MINUTES

UN EXERCICE DE SOPHROLOGIE

FAITES LE CHIEN, MUSEAU FACE AU CIEL

RELAXEZ-VOUS AVEC UNE PIÈCE DE MONNAIE

---

### SE DÉTENDRE

---

QI GONG AU LEVER

YOGA AU BUREAU

TAI-CHI LE SOIR CHEZ SOI

---

### LE YOGA

---

DÉTENDRE (« Garbhasana »)

RELAXER

CALMER (« Shavasana »)

DÉ-STRESSER

---

### DES RELAXATIONS « ASSISES »

---

BON POUR LE DOS ET LE MAINTIEN

SOULAGEMENT POUR LE DOS FATIGUÉ

LA RELAXATION DES « REINS »

LA RELAXATION DU COU

ASSOUPHIR ET MUSCLER

---

### DÉFATIGUER...

---

... LE DOS

... LE DOS, LA NUQUE ET LES ÉPAULES

... JAMBES ET CHEVILLES

... LE CORPS ENTIER

---

### D'AUTRES MÉTHODES DE RELAXATION

---

RELAXEZ-VOUS AVEC LE « TRAINING AUTOGÈNE » DU DOCTEUR SCHULTZ

IL ÉTAIT UNE FOIS... UN SCÉNARIO QUI SOULAGE

---

### LIBÉRATION !!!

---

LE LAVOIR

DES ÉNERGIES DÉBLOQUÉES : SE LIBÉRER

DÉCONTRACTEZ-VOUS

---

### COUP DE POMPE

---

LES GESTES QUI DYNAMISENT

DES RECETTES QUI RÉCONFORTENT

---

### AVANT DE SE COUCHER

---

*Inspiré du Qi Gong...*

PÉTRIR LES PIEDS

LES JAPONAISES UTILISENT LE *ridoki* POUR TONIFIER LEUR VISAGE

ET LE BAIN ?

## SOMMAIRE

**« Apprenez à relaxer.  
Votre corps est  
précieux, car il  
contient votre esprit et  
votre âme.  
La paix intérieure  
commence avec un  
corps détendu. »**

Norman Vincent Peale

---

## INDISPENSABLE, LA RELAXATION

---

*Que l'on travaille chez soi ou à l'extérieur, il arrive que l'on soit tellement fatigué physiquement que le corps en devient douloureux.*

**Cet état se reflète rapidement sur le visage**, dont les traits se tirent, se creusent, prennent cette expression figée qui nous ajoute quelques années en un clin d'œil.

*La relaxation totale ou partielle, pratiquée pendant ¼ d'heure (au maximum) permet de décontracter corps et visage.*

**« En contrôlant nos émotions nous apprenons à contrôler et à choisir le seuil de douleur à supporter. »**

Marcel Béliveau

## AU TRAVAIL

Chaque fois que possible, il faut **rectifier la position du corps**. Se tenir bien droit, sans crispation et en **respirant profondément pendant quelques secondes**.

Éviter les vêtements qui engoncent et surtout porter des chaussures confortables.

**Les pieds supportent tout le poids du corps**, ils doivent donc être bien soutenus et non provoquer des déviations à cause d'une mauvaise cambrure de la chaussure ou de talons trop hauts (dans ce dernier cas, les orteils subissent de lourds outrages...).

Profiter des pauses pour **s'étirer complètement, faire une promenade en respirant à pleins poumons**, calmement, quel que soit le temps.

## CHEZ SOI

Les exercices qui suivent seront d'autant plus efficaces s'ils sont pratiqués quotidiennement.

Il n'est pas nécessaire de les faire tous !

Chacun trouvera celui (ou ceux) qui lui convient (conviennent) le mieux.

## MISE EN CONDITION

Si vous faites des exercices de relaxation en pensant au travail qu'il vous reste à faire, à vos soucis, elle n'aura pas grand effet.

**La détente doit être mentale**, aussi, pour être vraiment bénéfique.

Tenez-vous à **ne penser qu'à des choses agréables et reposantes** ; un paysage que vous aimez particulièrement, une étendue d'eau calme (lac, rivière...), que sais-je...

## UNE RESPIRATION ABDOMINALE « DÉTENTE »

Cet exercice peut être pratiqué debout, assis ou allongé.

Fermez les yeux et prenez conscience de votre respiration.

Faites 2 respirations abdominales complètes puis, **après la 3<sup>e</sup> inspiration, contractez tous les muscles en même temps, en serrant les poings**, avec le désir de **maîtriser** toutes vos tensions.

Maintenez cette contraction 2 à 3 secondes, en pensant à tous les muscles du visage, des bras, des cuisses, des jambes, des pieds, aux abdos, fessiers... puis **relâchez en expirant fortement, afin d'expulser vos tensions hors de vous**.



---

## AVANT L'ACTION...

---

### NE FAITES RIEN PENDANT 10 MINUTES

Ce sera sûrement l'exercice le plus difficile à réaliser : 10 minutes de « paresse » complète pour recharger vos batteries, alors que vous avez 10 000 choses à faire en même temps !

Eh bien, oui, c'est possible et extrêmement réparateur pour l'organisme et le mental.

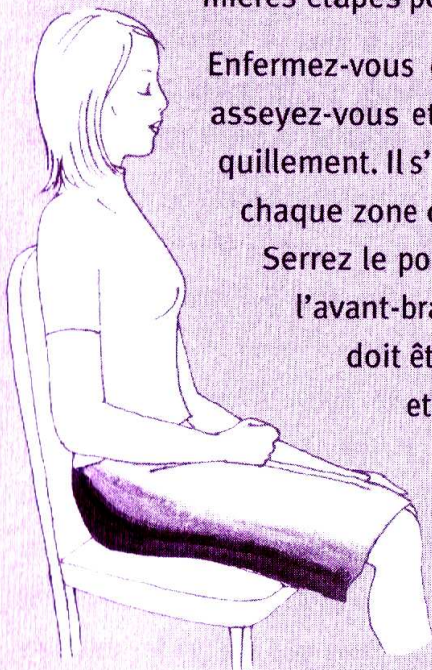
S'octroyer un moment rien qu'à soi pour rêver, pour penser à quelque chose d'agréable, pour se tourner les pouces sans culpabiliser... apporte de l'apaisement et du plaisir.

*« Un athlète s'échauffe et étire ses muscles avant la compétition : un acteur doit en faire autant avec ses muscles émotionnels. »*

Claude Lelouch  
*Itinéraire d'un enfant gâté*

### UN EXERCICE DE SOPHROLOGIE

Ce court exercice facile à accomplir en toute circonstance permet de retrouver le tonus musculaire et l'énergie nécessaire à notre activité. Le docteur Yves Davrou, médecin et sophrologue, le propose d'ailleurs comme l'une des premières étapes pour qui veut s'initier à la sophrologie.



Enfermez-vous dans votre bureau ou dans une pièce tranquille, asseyez-vous et commencez par fermer les yeux et respirer tranquillement. Il s'agit de se relâcher complètement en ressentant bien chaque zone du corps.

Serrez le poing de la main droite en contractant les muscles de l'avant-bras... sans raidir l'autre main. Le reste de votre corps doit être détendu. Puis relâchez complètement votre main et un peu plus tout votre corps. Diverses sensations se manifestent : des fourmillements, de la pesanteur, de la légèreté, de la chaleur, des picotements, de l'engourdissement... Apprenez à les nommer et à comparer ce que vous ressentez avec le reste du corps. A pratiquer 3 fois en marquant une pause entre les contractions.

Cette détente physique et mentale vous plonge progressivement dans votre monde intérieur au fur et à mesure que votre niveau de vigilance baisse.

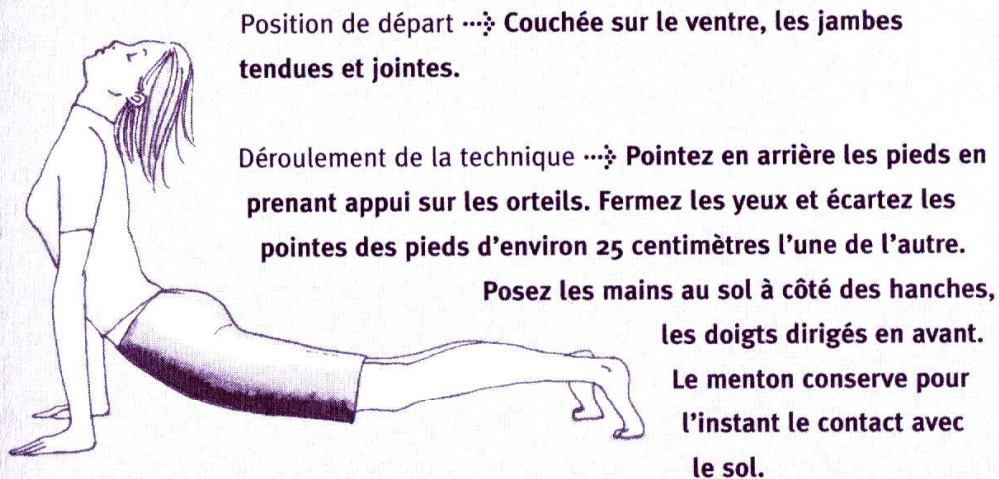
Puis refaites le même exercice 3 fois avec l'autre main en respectant les pauses entre chaque contraction.

Enfin, effectuez 2 respirations abdominales profondes et remuez l'ensemble du corps en bougeant les pieds, puis les jambes, le dos et les bras. Étirez-vous comme si vous sortiez d'une sieste, avant d'ouvrir les yeux.



## FAITES LE CHIEN, MUSEAU FACE AU CIEL

Cette posture de yoga décontracte le dos et stimule les fonctions des organes digestifs de l'abdomen. Elle améliore également l'équilibre psychique, développe la concentration, la résistance au stress et la confiance en soi.



Faites une inspiration puis ...❖ au cours de l'expiration, soulevez votre buste en vous appuyant sur les bras, tendez-les et en même temps rejetez la tête en arrière aussi loin que possible. La poitrine est poussée en avant. Évitez de voûter les épaules.

Toujours en appui sur vos orteils ...❖ décollez les genoux du sol et en gardant les membres inférieurs joints et droits. Veillez à ce que la colonne vertébrale, les mollets et la partie postérieure des membres supérieurs soient fortement étirés et à ce que les fesses soient serrées.

Maintenez la position ...❖ pendant 1 minute au moins en adoptant un rythme respiratoire libre.

Repliez les coudes ...❖ détendez-vous et reprenez la position initiale.

## RELAXEZ-VOUS AVEC UNE PIÈCE DE MONNAIE

*Cette pause « express » est idéale pour se ressourcer et relancer son tonus.*

Bien calé dans fauteuil ou une chaise, prenez une pièce de monnaie dans une main. Faites 3 respirations abdominales complètes et, sur la 3<sup>e</sup> expiration, laissez tomber tête et bras. Restez dans cette position immobile jusqu'à ce que les muscles des bras et des mains se relâchent complètement et que la pièce frappe le sol.

Il se peut que vous dormiez quelques secondes !

Picasso pratiquait cette technique tous les jours avec une petite cuiller dans la main. Le bruit de la cuiller heurtant le sol lui donnait alors le signal du réveil.



## SE DÉTENDRE

Selon la tradition chinoise, l'énergie circule dans l'organisme en suivant des trajectoires spécifiques appelées « **méridiens** ».

Quand on est stressé, ces circuits se bloquent et empêchent l'énergie de circuler librement dans le corps.

Pratiqués quotidiennement, les exercices suivants aident à lutter efficacement contre le **stress**.

### 1 QI GONG AU LEVER

**C'est quoi ?** Peu physique, cette discipline chinoise concentre l'énergie à l'intérieur du corps par une respiration profonde accompagnée de légers mouvements. Elle favorise la santé et le bien-être spirituel.

#### Le bon geste

- **Debout**, jambes légèrement écartées, tapotez votre tête et lissez vos cheveux.
- **Effleurez** l'intérieur de vos bras de l'aisselle vers les doigts.
- **Tapotez** le haut de votre poitrine et faites glisser vos doigts sur le sternum.
- **Tapotez** vos hanches et glissez vos mains le long de vos cuisses.
- **Penchée** en avant, passez vos mains sur vos pieds, des orteils à la cheville.
- **Remontez** vos mains en caressant l'intérieur de vos jambes.
- **Recommencez** le tout dix fois.



**VALÉRIE, 35 ANS**

« Prendre du temps pour moi quand la maison est encore calme, écouter mon corps, l'entretenir en douceur, ça me met en forme pour la journée. »

### 2 YOGA AU BUREAU

**C'est quoi ?** Par la pratique de postures assises, allongées ou debout et la maîtrise de la respiration, le yoga développe souplesse physique, détente et sérénité.

#### Le bon geste

- **Assise**, la jambe gauche croisée sur la droite, main droite posée sur le genou gauche et main gauche sur le dossier, étirez le buste vers le haut en le tournant vers la gauche. Changez de côté.
- **Toujours assise**, les mains à plat sur les cuisses, expirez en tournant la tête à droite. Inspirez en revenant au centre. Expirez en tournant la tête à gauche, lentement pendant deux minutes.
- **Dans la même position**, suivez des yeux les aiguilles d'une montre imaginaire, puis faites-le en sens inverse, plusieurs fois de suite.



**ADELINE, 43 ANS**

« Après trois heures de réunion, c'est le meilleur moyen pour que je regagne de l'énergie pour le reste de la journée. »

### 3 TAI-CHI LE SOIR CHEZ SOI

**C'est quoi ?** Par un enchaînement de mouvements équilibrés et harmonieux développés très lentement, cette gymnastique chinoise assouplit le corps et apaise l'esprit.

#### Le bon geste

- **Debout**, pieds à l'écartement du bassin, haut du corps détendu et bras ballants, poussez la hanche droite vers l'avant et la gauche vers l'arrière. Laissez vos bras et épaules se balancer librement.
- **Inversement**, poussez la hanche gauche vers l'avant et la droite vers l'arrière. Concentrez-vous sur le mouvement des hanches et gardez toujours le haut du corps bien souple.
- **Poursuivez** l'exercice environ cinq minutes, jusqu'à avoir chaud.



**NICOLE, 50 ANS**

« Pour évacuer les tensions de la journée, ça détend. En plus, ça me fait travailler la taille. »



---

## LE YOGA

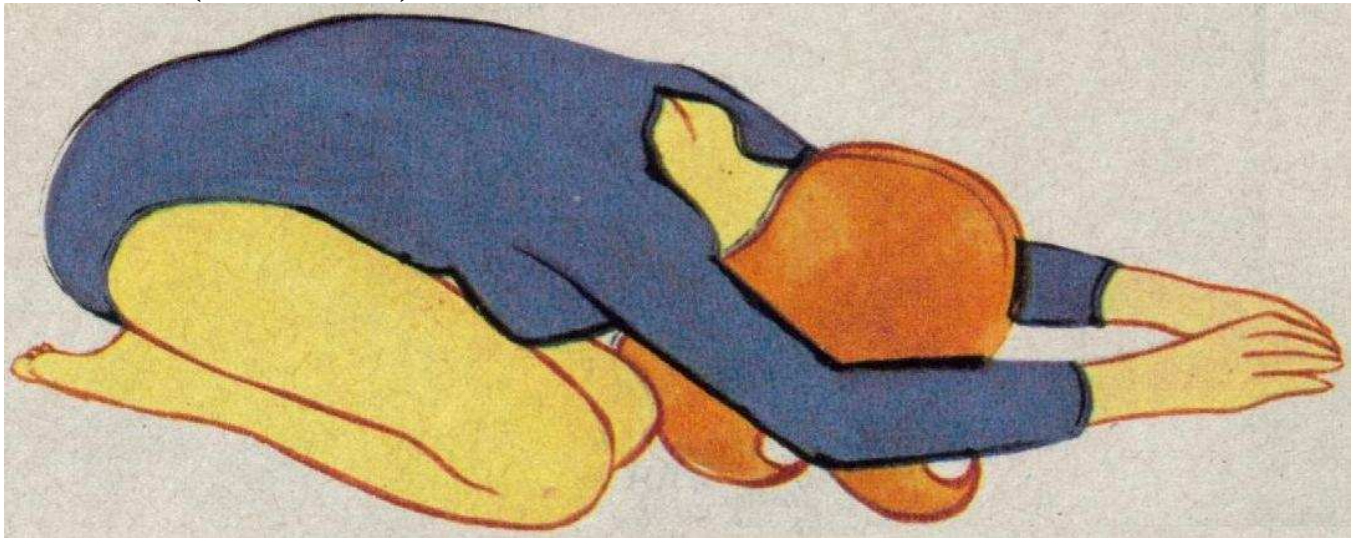
---

*Tout en musclant et assouplissant, le yoga dénoue les tensions musculaires et articulaires, et ainsi procure une détente parfaite.*

*Il doit se pratiquer, de préférence, avec un professeur compétent.*

*Si ce n'est pas possible, voici des exercices simples, inspirés du Yoga, qui s'exécutent facilement le soir.*

### DÉTENDRE (« Garbhasana »)



Position à genoux, jambes et talons très légèrement écartés, pieds (orteils) joints.

Asseyez-vous sur les talons, penchez le corps vers l'avant en évitant de creuser le dos.

Le buste doit reposer sur les cuisses.

Les bras sont étendus doucement vers l'avant, soit

- devant soi mains jointes (dessin) ou
- de façon à ce que le front repose sur les poignets.

Le secret de cette position est qu'à aucun moment vous ne devez sentir une gêne : quand cette position est parfaitement confortable, aucune contraction ne peut être ressentie.

Chacun devra donc tâtonner un peu afin de trouver son équilibre et pratiquer cet exercice à la perfection.

Quelques minutes (1-2 ou plus) suffisent pour détendre le corps.

### RELAXER



À genoux, fesses sur les pieds, mains croisées derrière le dos, posez la tête contre le sol.

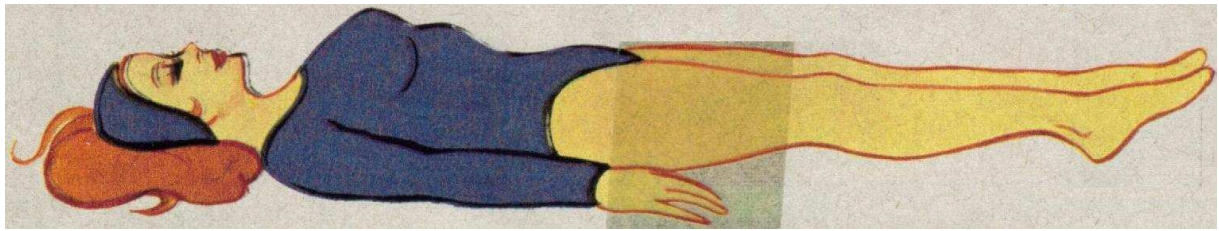
Détendez-vous, oubliez tout ce qui vous entoure.

Imaginez que vous pesez très lourd, que votre front s'enfonce dans le sol.

Restez dans cette position au moins 1 minute.

## **CALMER** (« Shavasana »)

*Excellent pour les nerfs et l'oxygénation du cerveau.*



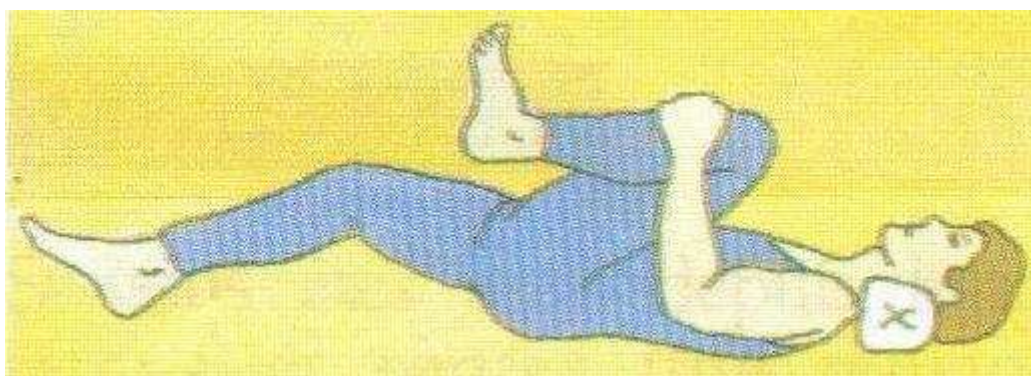
- Couché sur le dos, bras dans le prolongement du corps, jambes jointes. Fermez les yeux et respirez calmement et profondément : aérez la pièce au préalable. Inspirez profondément par le nez. Bloquez la respiration pendant quelques secondes (sans aller jusqu'à la suffocation !) Expirez très lentement. Recommencez plusieurs fois.

**À noter.** Cette première partie -la respiration « Pranayama »-, technique à part entière, peut se pratiquer isolément, debout, assis, en toute circonstance, 5-10 fois selon le temps disponible. *Elle exercera son effet calmant sur les tempéraments « soupe au lait ».*

- Puis, toujours en respirant calmement et profondément, pensez soit à un paysage reposant ou, mieux, essayez de voir intérieurement une étendue noire sans rien qui puisse vous en distraire. Restez ainsi 20 minutes.

*Cette relaxation, à pratiquer dans une pièce sombre, procure une détente mentale extraordinaire, si l'on parvient à bien s'abstraire de l'entourage.*

## **DÉ-STRESSER**



Allongé sur le dos, yeux fermés, jambes légèrement repliées. Prenez un genou et plaquez-le contre la poitrine *pour relaxer le bas du dos.* Maintenez quelques instants. Recommencez avec l'autre jambe.

---

## DES RELAXATIONS « ASSISES »

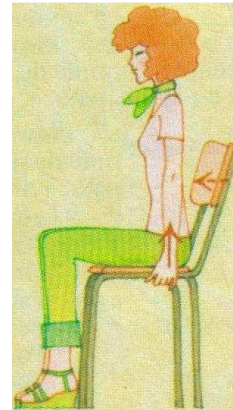
---

**Si vous êtes assis depuis longtemps** et sentez une tension musculaire, vous pouvez, en quelques secondes, vous « dénouer »...

**À noter.** Il convient d'accorder une attention particulière à une position assise incorrecte, spécialement après un ajustement, car elle peut provoquer une aggravation de la situation et même amener un déplacement des disques des vertèbres par suite de la fatigue musculaire.

### BON POUR LE DOS ET LE MAINTIEN

Assis sur une chaise, redressez bien le dos, saisissez le siège à deux mains et tirez fort. 5 fois.



### SOULAGEMENT POUR LE DOS FATIGUÉ



*Beaucoup de personnes qui souffrent du dos prennent cette posture spontanément.*

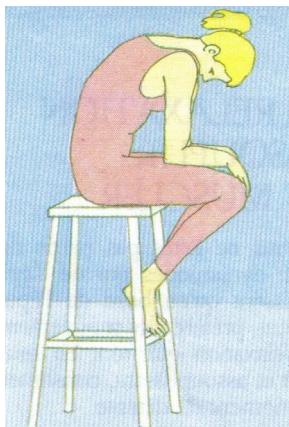
En position assise prolongée, soulagez la tension du bas du dos en amenant alternativement une jambe, puis l'autre sur le siège, genou plié.

Vous changez ainsi la position de la courbe du dos et vous tendez les muscles pour soulager la tension.

Il est bon de ne le faire que pendant quelques minutes afin d'en obtenir **un soulagement, particulièrement lors de longs trajets à pieds ou en voiture.**



## LA RELAXATION DES « REINS »



Assis, se pencher en avant, bras posés sur les genoux.

Relâcher la tête et respirer profondément en faisant le dos rond.

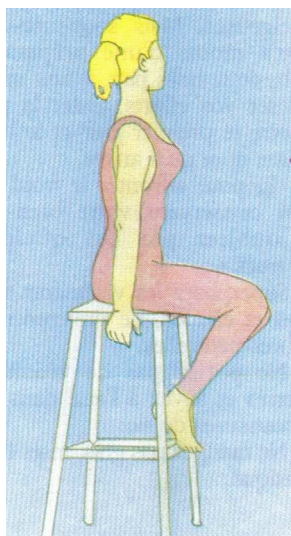
***« Nous ne nous entraînons pas pour supporter les situations difficiles, mais pour utiliser les situations difficiles comme entraînements. »***

Docteur Alfonso Caycedo

## LA RELAXATION DU COU

Assis bien droit, bras le long du corps.

Faire quelques ronds avec la tête, lentement en relâchant totalement les muscles du cou et sans remonter les épaules.

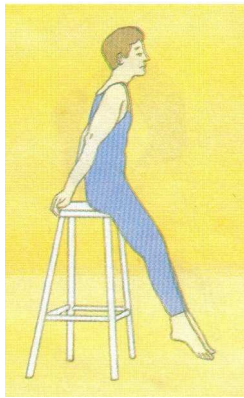


***« La vie n'est supportable que lorsque le corps et l'âme vivent en parfaite harmonie, qu'il existe un équilibre naturel entre eux, et qu'ils ont, l'un pour l'autre, un respect réciproque. »***

David Herbert Lawrence

## ASSOUPHIR ET MUSCLER

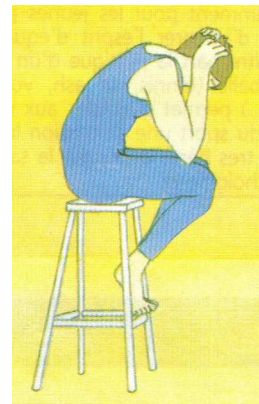
*Ces mouvements sont à effectuer de 4 à 10 fois, très lentement, jusqu'à ce que vous ressentiez la détente.*



Assis bien droit, jambes tendues en appui sur les mains derrière le dos, ramenez les pointes de pieds vers vous le plus possible, sans bouger le reste du corps.

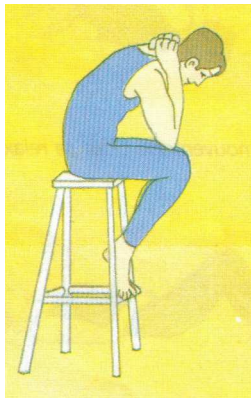
Tenez cette position quelques instants et relâchez doucement en expirant profondément.

Assis, genoux serrés et collés contre le corps. Posez les coudes sur les genoux et massez-vous le cuir chevelu du bout des doigts, comme pour le décoller du crâne.



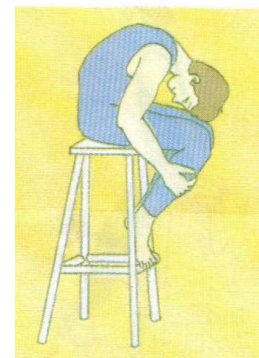
Dans la même position, placez les mains sur le cou, de chaque côté de la colonne vertébrale.

Massez-vous en ramenant les doigts vers l'avant et en envoyant doucement la tête vers l'arrière.



Toujours dans cette position, appliquez le bout interne de l'arcade sourcilière contre le genou et faites-la rouler jusqu'au bord externe.

Recommencez avec l'autre arcade sourcilière.





---

## DÉFATIGUER...

---

### ... LE DOS

#### 1) Pour dénouer toute tension « dans les reins », lorsque l'on reste assis longtemps

Toujours assis, se pencher en avant, les bras posés sur les genoux.

Relâcher la tête et respirer profondément en faisant le dos rond.

#### 2) Position à genoux. Se courber en arrondissant le dos

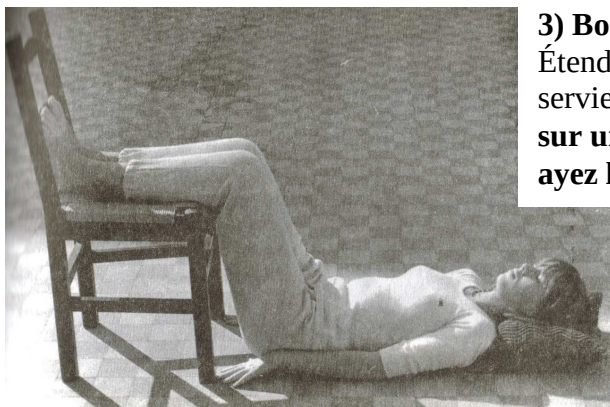


*« La fleur de lotus  
s'élève au dessus de  
l'eau sans être  
touchée par ses  
impuretés.  
De même, par la  
méditation, on peut  
vivre en ce monde  
sans être touché par  
ses anxiétés. »*

Jagad Guru

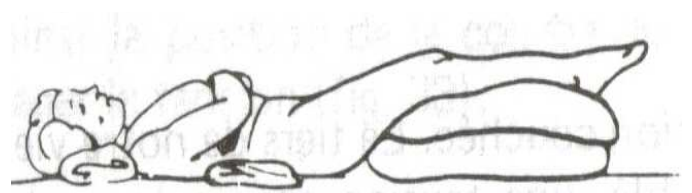
Il est possible de se coucher doucement sur les cuisses, les bras reposant mollement sur le sol.  
Se redresser en déroulant le dos lentement, en douceur.

10 – 15 minutes.



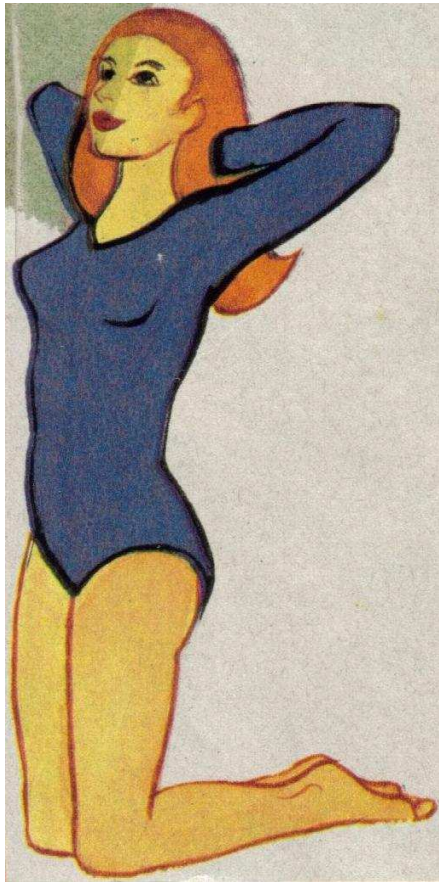
#### 3) Bonne position de relaxation sur le dos

Étendez-vous dessus par terre sur un petit tapis ou une serviette de bain, et **posez les jambes, genoux courbés, sur une chaise suffisamment haute pour que vous ayez le dos très légèrement soulevé.**



#### 4) Reposez votre colonne vertébrale

### ... LE DOS, LA NUQUE ET LES ÉPAULES



*« Votre mieux sera différent si vous êtes frais et dispos le matin, ou fatigué le soir. Votre mieux variera si vous êtes heureux plutôt que contrarié, ou si vous êtes en santé plutôt que malade. En tout temps, faites de votre mieux, tout simplement. Vous éviterez votre jugement critique et les regrets. »*

Don Miguel Ruiz

Position à genoux, corps bien droit.

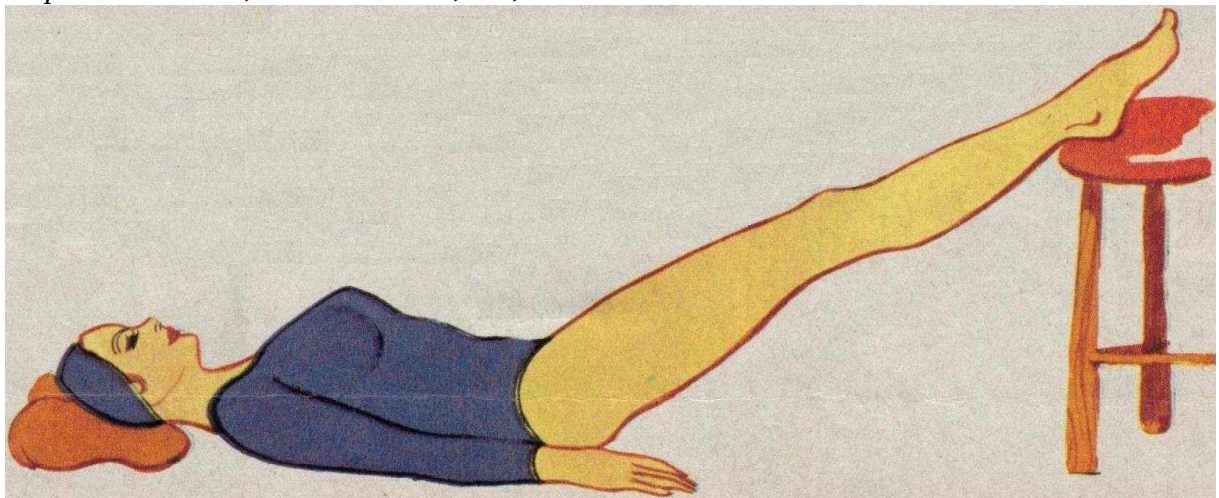
Placer les mains dans la nuque en ramenant les bras pliés le long du visage.

Sans bouger les mains, ramener les bras dans la prolongation des épaules en tirant bien, mais **toujours lentement**.

Le corps reste droit, sans que les reins ne se creusent outre mesure.

### ... JAMBES ET CHEVILLES

*Avant cette position, on peut masser pieds et jambes des 2 mains, alternativement, en partant du pied vers l'aîne, à l'aide de talc, lait, crème...*



Position couchée sur le dos, corps bien droit, bras le long du corps, mains à plat.

Élever les jambes et déposer les chevilles sur un plan plus élevé (chaise...)

Respirer profondément et rester ainsi pendant 1 minute.



### ... LE CORPS ENTIER

*Au bout d'une semaine « d'entraînement », l'enchaînement se fera sans difficulté...*

Se coucher sur le sol, de préférence dans une pièce tranquille et sans lumière.  
Les bras sont le long du corps et les jambes jointes.



Serrer les dents et bander les muscles du corps entier, **très fort**.

Relâcher d'un coup.

Recommencer 3 fois.

Respirer calmement et profondément, puis tendre à nouveau les muscles, **moins fort** et les relâcher progressivement, en commençant par ceux du visage, du cou, du buste, des bras, etc.

Procéder vraiment **étape par étape**.

Après cet exercice, rester étendu, **sans crisper les muscles**, cette fois.

*Plus aucun muscle ne doit se tendre.*

*Se détendre entièrement, physiquement et mentalement...*

Rester ainsi 10 minutes.

**« La rêverie  
vagabonde est  
nécessaire à une  
bonne hygiène de vie,  
à l'équilibre de  
l'homme dans la  
bourrasque  
quotidienne.. »**

Bernard Pivot  
*Remontrance à la Ménagère  
de moins de cinquante ans*

---

## D'AUTRES MÉTHODES DE RELAXATION <sup>1</sup>

---

### RELAXEZ-VOUS AVEC LE « TRAINING AUTOGÈNE » DU DOCTEUR SCHULTZ

**Stress et nervosité sont facteurs aggravants des maux de tête**, les déclenchant et les amplifiant... Pour les calmer dès qu'ils apparaissent, il faut parfois savoir abaisser son tonus cérébral et nerveux. C'est justement pour aider ses patients à atteindre sur commande un état de détente musculaire et psychique que le Dr Schultz créa dans les années 1920 **une technique de relaxation simple** qu'il a baptisée « training autogène ».

Le principe est le suivant : on commence par provoquer mentalement et physiquement un état de détente que l'on ancre en se répétant **une phrase clé**. Si l'on pratique régulièrement les exercices (dix minutes matin et soir au début), **le corps et le mental finissent par enregistrer les messages**.

Après quelques semaines, **il suffit de prononcer mentalement la phrase clé pour que l'état voulu s'installe très rapidement**.

Le training autogène permet de **se détendre sur commande** lorsqu'on le désire et peut devenir une véritable psychothérapie.

#### Principe de base pour contrôler la douleur et l'empêcher de se développer

Décrochez le téléphone, allongez-vous confortablement dans une pièce silencieuse, bien aérée, aux lumières tamisées, et laissez-vous aller, les yeux mi-clos...

- Essayez de ressentir le calme en vous. Lorsque vous vous sentez totalement détendu, dites-vous mentalement : « *Je suis tout à fait calme* ».

- Sentez chaque partie de votre corps s'alourdir : épaules, bras, jambes...

Répétez tour à tour : « *Je sens mes épaules –mes bras, mes jambes...– devenir lourd(e)s* ».

- Sentez une *chaleur* vous envahir, votre cœur *battre régulièrement*, un *vent frais* sur votre front... Répétez tour à tour les phrases correspondant à ces sensations.

### IL ÉTAIT UNE FOIS... UN SCÉNARIO QUI SOULAGE

Nous ne cessons jamais de nous parler à nous-mêmes. Notre « petite voix » intérieure construit des scénarios bien souvent négatifs, voire dramatiques, auxquels nous finissons par croire. Pourtant, notre mental est naïf. Quand on lui raconte une belle histoire, avec beaucoup de sincérité, il l'enregistre et la tient pour vraie.

Partant de cette constatation, de nombreuses **techniques psycho-corporelles** (introspection, relaxation...) utilisent ce genre de technique pour **construire des images positives** et nous aider à résoudre les problèmes ou même à faire taire certaines douleurs (maux de tête...).

Ces techniques reposent sur le même principe : **abreuver le mental au repos de messages positifs**, afin de renverser certains processus psychiques et physiques.

#### Chacune, à sa manière, peut agir sur la douleur... :

la **VISUALISATION** travaille sur les images mentales,

l'**AUTO-HYPNOSE** sur des messages verbaux que l'on se délivre à soi-même,

la **SOPHROLOGIE** sur un mélange de mots et d'images...

etc.

- Elles se pratiquent en état de profonde relaxation.

- **Pour être efficaces, les messages (mots ou images) doivent toujours être affirmatifs, exprimés à la première personne et au présent.**

Par exemple, ne vous dites pas « je n'aurai plus mal à la tête », mais plutôt :

« *Ma tête fonctionne bien et je n'éprouve que des sensations agréables* ».

Vous pouvez, pour faire bonne mesure, en profiter pour aller un peu plus loin en ajoutant :

« *Je me sens en pleine forme* », ou : « *J'ai une mémoire d'éléphant*. » On ne sait jamais...

---

<sup>1</sup> « ● 60 CONSEILS ADAPTÉS ● DES RÉPONSES SUR MESURE ● **anti-maux de tête** » Arkopharma, Santé Vie, Hachette Livre (2002)



---

## LIBÉRATION !!!

---

### LE LAVOIR

*Ça vous libère et vous tonifie ! Un exercice de décrassage verbal à faire en cas de stress ou de baisse d'énergie, dans un lieu retiré pour s'exprimer librement.*



À genoux devant une chaise, frappez l'assise avec le plat de la main, comme le faisaient les lavandières pour aplatir le linge.

En haut de l'inspiration, exprimez la série de labiales : « ba », « be », « bi », « bo », « bu ». Répétez cet exercice 1 à 2 minutes.

Vous pouvez aussi le faire en lisant à haute voix et frapper du plat de la main dès que vous rencontrez un mot commençant par « b », « d », « p » ou « t ».

**Pour entraîner la respiration abdominale, scandez un poème en soufflet de forge, c'est-à-dire en reprenant l'inspiration à chaque début de vers.**

### DES ÉNERGIES DÉBLOQUÉES : SE LIBÉRER

*... des peurs subites, chocs, ennuis. Il est intéressant de constater que cette **tension musculaire** se retrouve chez certaines personnes lors de **méditations** relatives, surtout, à des parties **précises** du corps, où des **bloques** seraient en train de se dissoudre...*

*Ce qui prouve que cet exercice est utile et efficace.*

Mettez-vous debout en appui sur les jambes, légèrement écartées, et bandez tous les muscles au maximum pendant quelques secondes.

Si vous êtes seul, poussez des cris aussi forts que vous pouvez, sinon, dégagez violemment l'air de vos poumons.

Répétez cet exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Ensuite, étirez-vous comme après un bon sommeil réparateur.

## DÉCONTRACTEZ-VOUS

### À genoux

Assis sur les talons, visage dans les paumes des mains au sol devant soi.

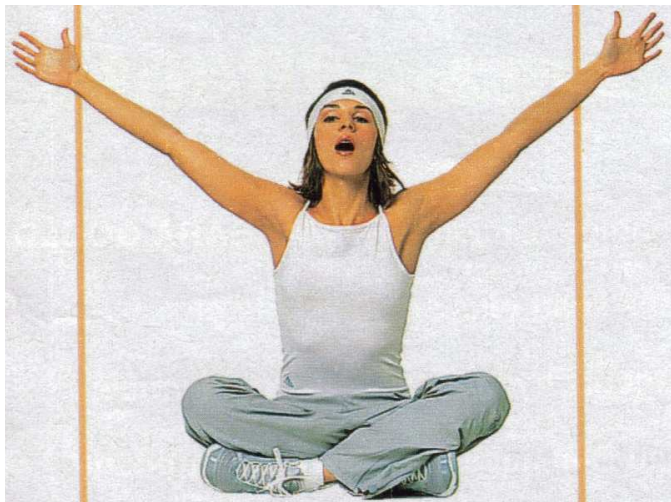


Redressez lentement la tête en avançant au maximum la mâchoire inférieure.

Reposez le front sur les mains.  
5 fois.

### En tailleur

Doigts joints, montez doucement les bras au-dessus de la tête en inspirant.



Étirez-vous en ouvrant les bras de chaque côté et en écartant les doigts.  
Ouvrez grande la bouche et prononcez la lettre « A ! » en expirant afin de provoquer un bâillement de détente.

5 fois.

**« Il est certain que vos expériences changeront si vous changez de façon de penser. »**

Lama Zopa Rinpoché  
commentant un texte tibétain  
du XIIIème siècle

**« Quand le ciel est couvert, sombre, perçons en imagination, la couche des nuages et figurons-nous l'azur lumineux de l'au-delà. »**

SMILES



---

## COUP DE POMPE

---

*Si le surmenage, dans vos activités, quelles qu'elles soient, provoque une trop grande fatigue, de petites attentions bien ciblées relanceront votre énergie !*

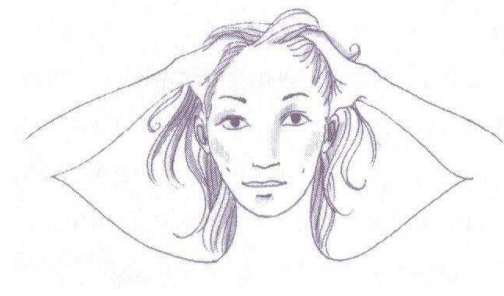
*Choisissez en fonction de vos envies...*

### LES GESTES QUI DYNAMISENT

#### Les vertus d'un shampoing pas comme les autres

*Ce massage apporte un **afflux d'énergie** dans le cerveau, les méridiens de la Vésicule Biliaire (VB) et de la Vessie (V) : le cerveau s'en trouve ainsi **tonifié**.*

*En cas de coup de pompe pendant votre journée de travail, si votre tête « bouillonne », il vous procurera une très grande détente.*



Frottez-vous les mains énergiquement quelques secondes, en insistant bien sur toute leur surface, jusqu'à ce que vous y ressentiez de la chaleur.

Avec le bout des doigts, avancez **par petites saccades et appuyez fortement** sur le cuir chevelu d'avant en arrière, comme pour le décoller. 15 fois.

Puis frictionnez le cuir chevelu du bout des doigts **lentement et sans saccades**.

#### Le bain de bras, véritable accélérateur d'énergie

*Cela donne un **regain d'énergie**, régule la **tension**, soulage les **vertiges** et les **maux de tête**.*

*Plongez les bras dans l'eau froide jusqu'aux biceps. 30 secondes.*

*Secouez les mains ensuite pour prolonger l'effet dynamisant de ce bain, sans sécher les bras.*

#### Recommandation

*À faire dans une pièce chauffée à température élevée et couvrir le reste du corps pour éviter de prendre froid.*

#### Tournez « 9 fois » la langue dans la bouche

*Ce geste de vitalité original s'inspire des techniques orientales.*

*Nommé « Danse du Dragon sur l'Océan de Vie », cet exercice est **revitalisant** en cas de coup de pompe.*

*Il s'agit de tourner vigoureusement le bout de la langue derrière les dents.*

*9 fois dans chaque sens.*

#### Tapotements à l'indienne

*Pour développer une **bonne respiration**, doper votre **énergie**...*

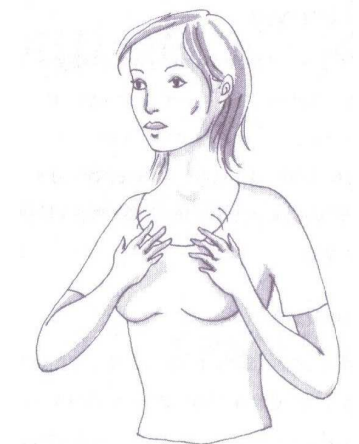
*Tapotez avec les 2 mains le haut de la poitrine.*

*En inspirant, utilisez le bout des doigts.*

*En expirant, faites de petits tapotements avec la paume.*

*Prenez le temps de faire une inspiration et une expiration tranquilles et profondes.*

*À renouveler plusieurs fois.*



### **Frictionnez votre buste**

Commencez par frictionner les mains énergiquement.

Remontez en frottant le bras D, puis le G.

Poursuivez en frottant les lombaires et terminez par les épaules.

Pour compléter, vous pouvez battre des bras en les balançant de haut en bas. 10 fois.

### **Un son nasal**

Posez la main D sur le sommet de la tête.

Inspirez puis expirez par le nez en faisant un bruit nasal.

Cette pratique **dynamisante** réclame **quelques secondes à peine**.

### **Ouvrez la fenêtre !**

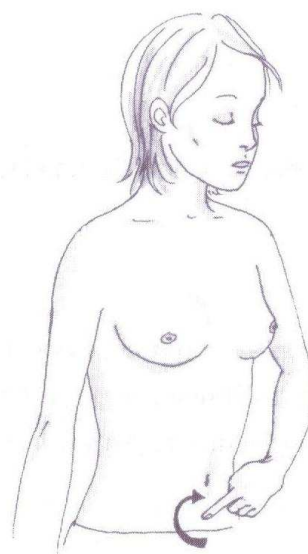
Effectuez quelques respirations fenêtre grande ouverte, pour **oxygéner** le cerveau, même en plein hiver.

### **Massage de la « Mer de l'Énergie »**

*Pour relancer votre tonus dans une période de fatigue, un massage du point de la Mer de l'Énergie –situé à 2 doigts sous le nombril, sur la ligne médiane– redonne le « feu ».*

*Ce geste tonifie le point d'énergie : il relancera la fluidité du méridien le traversant, lequel ira irriguer les organes plus profonds.*

Appuyez fermement sur ce point avec la pulpe d'un doigt et, sans le déplacer, exercez une pression circulaire douce dans le sens des aiguilles d'une montre. 5 minutes.



### **Un pas de Rock'n Roll...**

*... et le tonus ressurgit !*

Si le cœur vous en dit, rien de tel que le Rock pour **chasser la fatigue**.

Quelques pas esquissés sur un air de votre groupe préféré suffisent à **relancer** la machine !

Un pur moment de **gaieté** !

## **DES RECETTES QUI RÉCONFORTENT**

### **Un verre d'eau tiède –voire chaude– pour ceux qui le supportent**

*Il « mettra le feu » au corps et agira comme un véritable stimulant pour l'organisme.*

Si vous le buvez à toute allure, c'est encore mieux ! Cela accélérera son action énergisante.

### **Thym ou romarin ?**

*Ces 2 plantes sont réputées pour leur action tonique sur l'organisme, que la fatigue soit physique ou intellectuelle.*

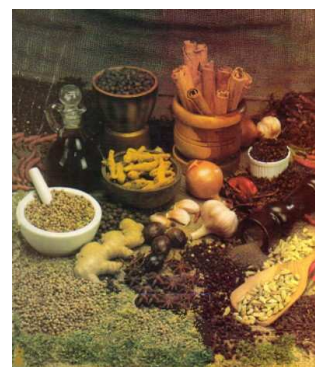
Préparez **une tisane** :

1 c à c de plante / tasse d'eau bouillante. Infusion 10 minutes.

### **Coup de fouet aux épices**

*Les épices évoquent les contrées lointaines et parfument nos assiettes de notes originales et subtiles.*

Assaisonnez vos mets avec **cumin, curry, piment, poivre, safran, gingembre, muscade...** pour leurs saveurs et leur **effet tonique** radical lorsque vous vous sentez fatigué.



---

## AVANT DE SE COUCHER

---

*Ces massages qui font du bien*

### *Inspiré du Qi Gong...*      À pratiquer tous les jours pour un

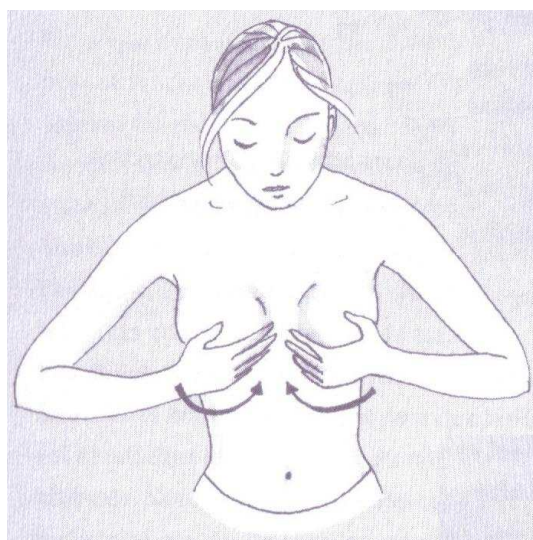
#### **développement harmonieux de votre féminité et de votre corps !**

*En Chine, les femmes se massent les seins pour améliorer leur vie génitale !*

*Ces seins, que les soutiens-gorge mettent en valeur, que les amants caressent, que les bébés attrapent goulûment, eh bien, nous, les femmes, nous les ignorons...*

*Ne contenant aucun muscle, ils ne sont pas réellement fixés au thorax.*

*En les massant, nous tonifions l'enveloppe cutanée, nous nous réapproprions notre corps, nous renouons avec notre féminité...*



Debout ou assise, pieds écartés de la largeur des hanches, placez les mains sur les seins, paumes posées sur les mamelons, les 2 majeurs se touchant entre les 2 seins.

Effectuez 10 cercles en appuyant doucement mais fermement sur le contour des seins et en tournant dans un sens.

Inspirez quand vous ouvrez la poitrine et expirez quand vous la fermez.

Épaules et tête accompagnent passivement le mouvement, sans forcer, en souplesse.

Puis effectuez 20 cercles dans l'autre sens.

De la même façon, inspir = ouverture poitrine, expir = fermeture poitrine.

#### **Recommandations**

Les mains, posées sur la poitrine au départ doivent suivre le contour des seins.

Vos tête et épaules suivent naturellement ce mouvement, s'abaissent, se redressent, tout à tour, selon que vous fermez ou ouvrez la poitrine.

**Contre-indications :** grossesse, allaitement, douleurs pendant les règles, maladies du sein (abcès, cancer...)

#### **PÉTRIR LES PIEDS**

*Ce massage active la circulation sanguine.*

Pour cela, commencez par effectuer de petits mouvements circulaires doux sur le côté interne de la voûte plantaire.

Puis, massez doucement le dessous du pied avec des mouvements plus lents, en partant des orteils et en prolongeant jusqu'au talon.

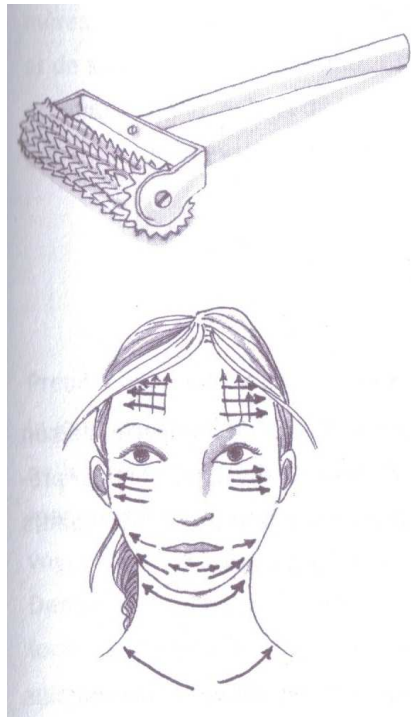
Ensuite, pétrissez doucement les orteils un à un. Cela soulage le stress.

Terminez par les chevilles, en massant les malléoles avec des mouvements circulaires.

Allongez progressivement le massage, depuis le cou-de-pied en remontant jusqu'à mi-jambe.



## LES JAPONAISES UTILISENT LE *ridoki* POUR TONIFIER LEUR VISAGE



Créés par les Japonais, les « ridoki », petits rouleaux en acier inox de massage facial, servent à stimuler l'épiderme du visage et du cou.

Des massages réguliers avec ces ridoki **activent la circulation sanguine au niveau de la peau et préservent son élasticité.**

Action particulièrement efficace en matière **de prévention et traitement des rides, ridules et pattes d'oie.**

Après démaquillage, massez chaque zone du visage en suivant le sens des flèches (schéma ci-contre) pendant quelques secondes.

### **Recommandations**

Évitez les yeux et leur contour.

Remontez le rouleau vers le haut pour le bas du visage : travailler les tissus dans le sens qui stimule les muscles.

Après ce massage, utilisez une crème adoucissante pour nourrir la peau.

## **ET LE BAIN ?**

*Excellent moyen de relaxation en soi, à condition qu'il ne soit **ni trop chaud –troubles circulatoires, affaissement de la peau– ni trop froid –troubles circulatoires, refroidissement.***

Si vous ajoutez **des plantes calmantes : camomille, verveine, tilleul...** le bain sera vraiment **reposant** : 100 g de plantes à faire infuser dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes.

**À conseiller** après une relaxation physique et mentale totale pour ceux à qui la fatigue procure un sommeil perturbé.

