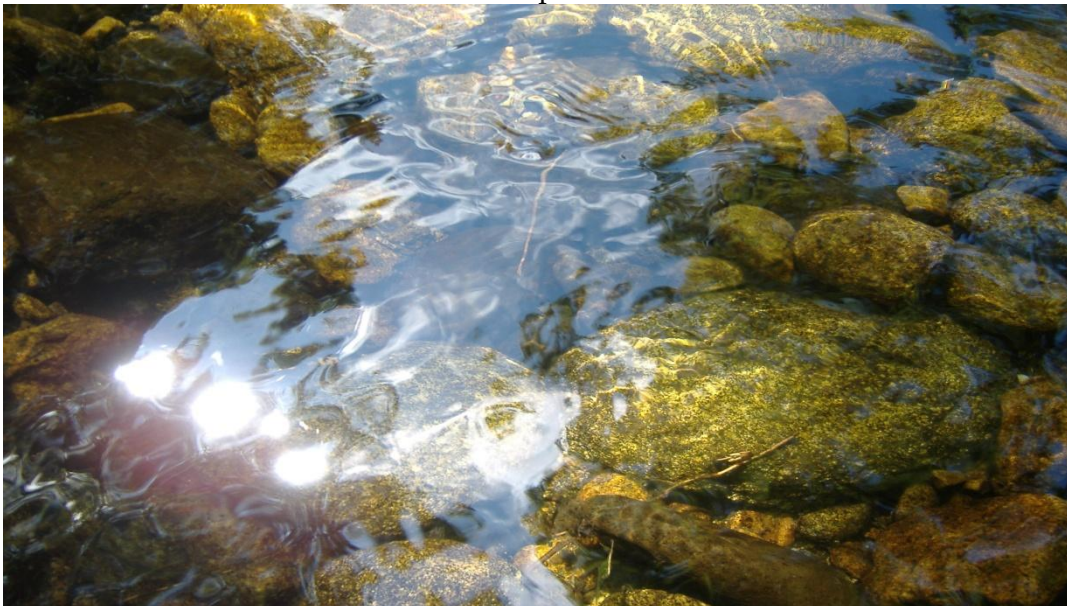


L'Art de la Relaxation

“Eveiller le monde des sens tout en demeurant dans son harmonie.... c'est trouver le repos dans le silence”

Vivre corps et esprit détendus est pour nous un état naturel, un droit que nous acquérons dès la naissance; ce n'est que le rythme accéléré de notre vie qui nous le fait oublier. Ceux qui en maîtrisent l'art détiennent la clé de la bonne santé, de la vitalité et de la paix intérieure car la relaxation fortifie l'être tout entier en libérant de vastes ressources d'énergie.

Notre état mental et notre état physique sont intimement liés. Si vos muscles sont détendus votre mental sera détendu; de la même manière si le mental est tendu, le corps souffrira. Toute action trouve son origine dans le mental. Quand une stimulation ordonne au mental d'agir, le message est transmis par influx nerveux ce qui permet alors aux muscles de se contracter. Dans le tourbillon d'activités qui caractérise le monde moderne, le mental est continuellement agressé par des stimuli qui peuvent nous amener à un état de tension physique et mentale. Ces tensions inutiles cause majeure de fatigue et de maladies, non seulement nuisent à notre bien-être physique mais aussi épuisent nos ressources d'énergie. Car on utilise l'énergie à la fois pour contracter les muscles et pour les garder contractés, même si bien souvent nous n'en sommes qu'à moitié conscient.



La relaxation complète et correcte se décompose en trois parties; relaxation physique, mentale et spirituelle.

Pour relaxer le corps allongez-vous dans la Posture du Cadavre et contractez puis relâchez chaque partie du corps l'une après l'autre en remontant des pieds vers la tête. Tout comme dans la vie courante votre mental donne l'ordre à vos muscles de se tendre, de se contracter, vous relaxez ici vos muscles par autosuggestion. Avec la pratique vous apprenez progressivement à utiliser votre subconscient pour



étendre ce control aux muscles involontaires du Coeur, du système digestif et d'autres organes.

Pour relaxer et concentrer le mental vous respirez régulièrement et rythmiquement en portant toute votre attention sur votre respiration. Cependant la relaxation mentale et physique ne peut être totale que si l'on a atteint un état de paix spirituelle. Car tant que vous vous identifierez à votre corps et à votre mental, peurs, inquiétudes, colères et peines persisteront. La relaxation spirituelle suppose le détachement; on devient témoin de son corps et de son mental de manière à s'identifier avec le Soi ou conscience pure, la source de vérité et de paix qui repose en chacun de nous.

Pendant la relaxation vous aurez l'impression de vous dissoudre, de vous étaler et éprouverez une sensation de légèreté et de chaleur. Quand tous les muscles sont détendus, une douce euphorie envahit tout le corps. Il s'agit de laisser aller au lieu de retenir, de ne pas faire, plutôt que de faire. Alors que vous relaxer tout le corps et respirez lentement et profondément certains changements psychologiques se produisent; vous consommez moins d'oxygène et vous éliminez moins de gaz carbonique; la tension musculaire est moindre et l'activité du système nerveux parasympathique augmente. Même quelques minutes de relaxation profonde diminueront l'anxiété et la fatigue bien mieux que de nombreuses heures de sommeil agité.



NB : *Veillez regarder nos « Termes et Conditions » avant de mettre en pratique les techniques conseillées dans ce document*