

Une technique de relaxation

Je décris ci-dessous la technique de relaxation que je pratique tous les jours avec bonheur. Elle est inspirée de celle enseignée par André Van Lysebeth dans son livre « J'apprends le Yoga » (Flammarion - 1987, réédité depuis) et divers professeurs de Yoga que j'ai fréquentés. Je vous recommande ce livre pour approfondir cette pratique, mais vous pouvez aussi découvrir des techniques de relaxation auprès de professeurs de Yoga et des enseignants d'autres disciplines.

Apprentissage :

Avant d'apprendre et mettre en pratique la technique de relaxation que je propose, il vous faut d'abord maîtriser les exercices suivants.

Si vous savez déjà bien détendre vos muscles, passez au paragraphe ci-après. Si vous rencontrez des difficultés sur ce point, je vous recommande de vous concentrer pendant quelques séances uniquement sur l'exercice suivant. Assis sur une chaise, laissez pendre votre bras gauche. Détendez un après l'autre chaque muscle de votre bras puis concentrez-vous sur la sensation de relâchement et de lourdeur. Ensuite attrapez et soulevez-le par un doigt avec la main droite. Observez comme il est lourd et abandonné, semblable à un corps d'un enfant endormi. A le lâchant à l'improviste, il doit retomber comme une masse molle. Répétez cet exercice chaque jour jusqu'à ce que vous le maîtrisiez, pendant plusieurs semaines s'il le faut. C'est déjà en soi une pratique bénéfique.

Apprenez aussi à ressentir la sensation de pesanteur. Cela s'apprend, en se concentrant d'abord sur un bras pendant quelques séances. Confortablement installé en position allongée, après avoir complètement relâché votre bras, sentez la force de l'attraction terrestre sur chaque partie de votre membre, chaque molécule, chaque atome. Abandonnez-vous complètement. Dites-vous mentalement « mon bras est lourd ». Répétez cet exercice plusieurs jours si nécessaire jusqu'à ce que vous arriviez à ressentir que votre bras n'est qu'un poids mort aplati contre le sol.

Une fois que vous maîtrisez ces 2 exercices, vous pouvez commencer la séance de relaxation suivante.

Mise en condition :

La relaxation peut se pratiquer dans diverses positions, mais la plus profonde sera obtenue en étant allongé. Plusieurs positions allongées sont recommandées, voici la plus courante. S'allonger sur le dos, les bras le long du corps, paumes des mains orientées vers le haut, ou légèrement tournées vers l'intérieur, les jambes allongées, un petit peu écartées avec les pieds légèrement tournés vers l'extérieur. Il est important d'être installé confortablement, idéalement sur une surface ferme avec un petit coussin sous la tête et un soutien sous les cuisses, de façon à avoir le dos bien plat. La température ambiante doit être agréable, l'air sain et l'environnement si possible complètement silencieux. Il sera plus facile d'atteindre une relaxation profonde si votre esprit est reposé, donc pratiquer la relaxation après un léger exercice physique au lever me paraît idéal.

Toutefois, il est possible de pratiquer la relaxation à tout moment et dans diverses positions, même debout dans la rue et en plein vacarme. Mais ce ne sont pas les meilleures conditions pour débuter, ni pour atteindre un état de profonde relaxation.

Une fois allongé sur le dos et le corps globalement détendu, oubliez toutes vos préoccupations. Souriez et ayez une pensée relaxante comme « Je suis calme et détendu ». Bâillez, étirez toutes les muscles. Vous vous sentez alors d'humeur à « non agir ». Ceci est important car le « lâcher prise » est primordial à une bonne relaxation. N'entrez pas volontairement en relaxation, mais plutôt abandonnez-vous à la relaxation !

Détente musculaire :

La première étape de la relaxation consiste à détendre TOUS les muscles du corps, ou presque (pas le cœur bien sûr).

Allongé sur le dos, globalement détendu et en état de « lâcher prise », posez votre pensée sur votre gros orteil gauche. Vous le détendez. Pour vous aider à réaliser cela, vous pouvez vous dire par la pensée simplement « mon gros orteil gauche est relâché » ou « mon gros orteil gauche est détendu ». Puis, vous agissez de même sur le deuxième orteil, puis le troisième, jusqu'au cinquième. Vous vous concentrez ensuite sur tout le dessus du pied gauche, puis la plante du pied, la cheville, les mollets, les muscles du tibia, les muscles du genou gauche, toute la cuisse, jusqu'à la fesse. Puis votre esprit quitte la jambe gauche pour la jambe droite et vous recommencez le même processus jusqu'en haut. Ensuite, vous pensez et vous ressentez « mes jambes et mes fesses sont complètement relâchées », avant de continuer le

processus en remontant le dos, jusqu'aux épaules, puis en partant du bas du ventre jusqu'aux épaules, puis le cou, le visage en détaillant chaque partie, menton, bouche, mâchoire, joue, narines, yeux, sourcils, front et enfin cuir chevelu. Votre pensée se porte alors sur le pouce de la main gauche pour détendre un après l'autre chaque muscle du bras gauche jusqu'à son épaule, puis de même sur le bras droit. Vient ensuite la nuque, puis le cuir chevelu et enfin de nouveau le visage.

Si vous consacrez vos pensées uniquement à cette promenade relaxante dans notre corps, elle peut se faire en environ 5 minutes. Ensuite, vous recommencez le même parcours plus rapidement. Cela permet de relâcher quelques muscles par-ci par-là, oubliés au premier passage ou qui se seraient retendus. Une fois le deuxième circuit bouclé, observez avec plaisir comme notre corps est relâché, un sourire apaisé posé sur votre visage.

Pratiquez cette première étape de la relaxation plusieurs jours ou semaines, jusqu'à ce qu'elle vous paraisse naturelle.

Sensation de pesanteur :

La deuxième étape consiste à entrer plus en profondeur dans la relaxation en ressentant l'effet de l'attraction terrestre sur son corps.

Il suffit pour cela d'observer mentalement la pesanteur de chaque partie de son corps (voir chapitre Apprentissage plus haut), en suivant le même circuit que durant la première étape : pied gauche, jambe gauche, pied droit, jambe droite, bassin, tronc, tête, bras gauche, bras droit et pour finir, encore la tête. Sentez la lourdeur de votre corps, sentez que comme un vulgaire sac de patates votre corps est abandonné par terre, plaqué au sol par l'attraction terrestre. Laissez-vous aller !

Avec un peu de pratique vous allez ressentir une agréable sensation de profonde détente.

Etat Alpha :

Portez maintenant votre pensée sur votre respiration. Si elle est abdominale, observez paisiblement votre ventre qui monte et qui descend. Si votre respiration est thoracique, observez votre poitrine qui se gonfle et se dégonfle. Comme tous vos muscles ou presque sont détendus, votre respiration est lente et apaisée.

Vous êtes entré dans un état de conscience appelé État Alpha qui correspond à celui accompagnant votre endormissement et votre réveil. Prolonger cet État Alpha en restant détendu et en observant tout simplement sa respiration est déjà très bénéfique pour le corps et l'esprit.

Mais vous pouvez aller plus loin encore dans la relaxation.

Relaxation intégrale :

À partir de l'État Alpha décrit ci-dessus, observez la durée de votre inspiration et de votre expiration. Si ce n'est pas déjà le cas, allongez sans forcer l'expiration jusqu'à qu'elles atteignent deux fois la durée de l'inspiration. Gardez ce rythme de respiration et continuez à l'observer, puis à la fin d'une expiration, retenez votre souffle quelques secondes seulement, tout en dirigeant votre attention sur le plexus solaire, situé entre le bas du sternum et le nombril. Recommencez plusieurs fois ce processus 1. inspiration, 2. expiration deux fois plus longue, 3. temps d'arrêt les poumons vides durant quelques secondes, tout en observant votre plexus solaire, jusqu'à ce que vous ressentiez une agréable sensation de chaleur à cet endroit de votre corps.

Dernière étape de la relaxation, durant les quelques secondes de temps d'arrêt de votre respiration votre pensée quitte le plexus solaire pour se poser un après l'autre sur chaque partie de votre corps, en suivant le même parcours qu'au cours des étapes précédentes de bas en haut de votre corps. Cet exercice permet la dilatation des vaisseaux sanguins et vous procure ainsi une agréable sensation de chaleur et une relaxation intégrale.

Sortie de la relaxation :

Une fois votre promenade relaxante dans votre corps de 15 à 20 minutes terminée, revenez lentement à la réalité en commençant par bouger les extrémités de vos membres, puis en vous étirant, comme si vous veniez de vous réveiller, puis roulez délicatement sur le côté pour vous lever en douceur.