

Techniques de retour au calme

Astuces rapides

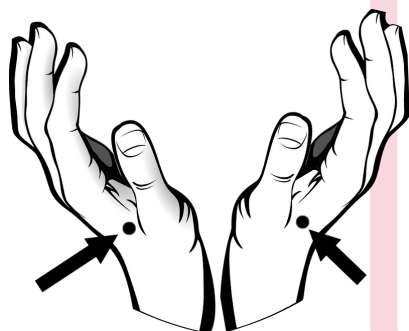


Respiration

Assis ou debout,

- inspire par le nez (en comptant jusqu'à 6),
- bloque ta respiration (en comptant jusqu'à 3),
- expire par la bouche (en comptant jusqu'à 7).
- Refait cet exercice entre 3 et 5 fois.

Durée estimée : 2 minutes



Acupression : le Goduku

Serre le poing. Le bout de ton index se niche à la base du pouce. Là se trouve le Goduku, point d'acupuncture. Avec le pouce de l'autre main, applique une pression ferme sur ce point tout en effectuant de petits mouvements circulaires (dans le sens des aiguilles d'une montre) pendant 10 à 15 secondes. Commence par la main gauche puis passe à l'autre main.

Durée estimée : 45 secondes (ou plus si besoin)

LE POMPAGE DES ÉPAULES

- Place-toi debout, le dos droit, pieds parallèles à l'axe de ton bassin et bras le long du corps.
- Prends une grande inspiration (abdominale) tout en contractant la zone allant des mains aux épaules, en serrant les poings et en remontant les épaules.
- En rétention d'air, secoue bien tes épaules de haut en bas, tout en prenant conscience des tensions logées dans ton corps, peut-être plus particulièrement au niveau du cou et des trapèzes.
- Avec une énergique expiration par la bouche, imagine-toi te libérer de toutes tes tensions, relâche complètement tes bras et détends totalement tes mains. Prends un petit temps de pause pour accueillir les sensations agréables procurées par cet exercice, puis répète-le une ou deux fois si nécessaire.

Durée estimée : 1 à 2 minutes

Le câlin du papillon

Assis ou debout

- Croise tes mains sur ta poitrine.
- Croise les pouces.
- Tapote avec tes autres doigts sous les clavicules gauche et droite.

Durée estimée : 1 à 2 minutes



Techniques de retour au calme

Yoga Nidra



Je crée mon espace de repos.

Je vais pratiquer yoga nidra, quelques minutes de relaxation qui vont me permettre de bien récupérer.

Déroulement :

- Je m'assieds confortablement dans un fauteuil ou sur une chaise et je ferme les yeux. Je ressens les contacts de mon corps avec le siège et avec le sol : talons, pause, mollets, pause, fessiers, pause, dos, pause, arrière de la tête, pause.
- Je regarde la lumière qui filtre à travers mes paupières. Je ressens la différence de température entre les parties couvertes et découvertes de mon corps.

Rotation dans les parties du corps - Je vais visiter par la conscience les différentes parties de mon corps :

- Je commence par la main droite : pouce, index, majeur, annulaire, auriculaire, poignet, coude, épaule, poitrine à droite, hanche droite, cuisse, genou, cheville, plante du pied, orteils : gros orteil, 2ème, 3ème, 4ème, 5ème.
- Maintenant, je vais visiter par la conscience tout le côté gauche ; je commence par la main gauche : pouce, index, majeur, annulaire, auriculaire, poignet, coude, épaule, poitrine à gauche, hanche gauche, cuisse, genou, cheville, plante du pied, orteils : gros orteil, 2ème, 3ème, 4ème, 5ème.
- Maintenant, je ressens tout l'arrière de mon corps, pause, tout l'avant de mon corps, pause, tout le corps, tout le corps, tout le corps immobile.
- Je me repose.

Le souffle :

- Je respire en décomptant 5 respirations de 5 à 1 :
5 j'inspire, 5 j'expire – 4 j'inspire, 4 j'expire – 3 j'inspire, 3 j'expire – 2 j'inspire, 2 j'expire – 1 j'inspire, 1 j'expire.

Image : j'efface le tableau

- Maintenant, je porte mon attention sur mon espace intérieur, derrière le front, et j'y construis mon espace, un espace confortable paisible et rassurant, pause. Je vois le lieu où je suis. Y a-t-il des objets familiers autour de moi, quels sont-ils ? Quelles sont les couleurs des murs, du sol, des objets dans cet endroit ? Y a-t-il des plantes, des arbres, des animaux ? Quelle heure est-il ? Quel temps fait-il ? Comment est la lumière ?
- Je m'imagine entendre une musique douce qui me plaît et je l'écoute dans ma tête, cela m'apaise... et je ressens l'espace autour de moi...
- Maintenant, j'efface tout, avec soin comme on efface un tableau Velléda ; j'efface tout et je retrouve un bel espace blanc, brillant, calme...

Transition : retour au corps :

- Je retrouve mon corps en contact avec le sol, avec le fauteuil ou la chaise, je ressens tout le corps assis, les doigts, les mains, le siège et le dossier, des pieds à la tête, de la tête aux pieds et je respire plus fort, puis je commence à bouger les doigts, les mains, les pieds, je bouge doucement la tête de droite à gauche, de gauche à droite.
- Peu à peu je remets mon corps en mouvement, je me frotte les mains et le visage et je m'étire comme si je voulais pousser les murs qui sont autour de moi.

Yoga nidra se termine, yoga nidra est terminé.