



cela ne sert à rien  
de vous stresser  
respirez - souriez  
laissez vous aller .

## EXERCICES DE RELAXATION

Cette période de confinement peut entraîner chez toi un stress inhabituel qui peut se traduire par une certaine nervosité, de la fatigue, une anxiété ou des angoisses ...  
Pour gérer tes émotions, agis sur ta respiration et relâche tes muscles.  
Voici quelques techniques pour te détendre.

### ☺ **Respiration abdominale**

Dans une pièce au calme, allonge-toi ou assieds-toi sur une chaise.

Ferme les yeux, prends conscience de ton état de tension en repérant quels sont les parties de ton corps qui peuvent être tendues: front, mâchoires, nuque , épaules... Relâche les.

Pose les mains sur ton ventre et respire calmement.

- 1° temps : inspire par le nez en gonflant ton ventre
- 2° temps : marque un temps d'arrêt en bloquant ta respiration
- 3° temps : expire lentement par la bouche en dégonflant ton ventre
- 4° temps : marque un temps d'arrêt en bloquant ta respiration

Essaie de respirer en respectant ces temps :

- inspire en 4 temps
- bloque en 2 temps
- expire en 6 temps

A faire à chaque fois que tu en éprouves le besoin, en répétant l'exercice 6 à 8 fois .

Tu peux pratiquer cette technique régulièrement afin de te l'approprier et l'utiliser en cas de besoin.

Voici le lien d'une séance de relaxation proposé par J. Sicre (sophrologue) :

<https://youtu.be/-l4x4LLuV0A>

### ☺ **Exercice de recentrage**

Cette technique consiste à répéter un mot ou une expression régulièrement en insistant sur une respiration calme et contrôlée, elle occupe l'esprit et le libère des pensées encombrantes.

- Installe toi confortablement assis(e) ou allongé(e).
- Les yeux fermés, procède à une inspiration lente.
- Durant l'expiration, prononce un mot comme « calme », « paix », « silence »... ou une phrase comme « je suis bien », « je suis zen », « il fait beau » ...

- Pratique l'exercice durant 10 à 20 minutes environ.
  - Tu peux conserver les yeux ouverts à condition de fixer un objet neutre ou un point particulier de la pièce, il est naturel qu'au cours de la séance, ta concentration visuelle diminue et que le contour de votre objet se trouble.
- Tu peux remplacer le mot par un son comme par exemple les moines bouddhistes qui à l'expiration prononcent un son du type : « Ohmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm ».

☺ **Le yoga du rire**

Se détendre par le rire. Écoute Linda LECLERC fondatrice de l'école: le yoga du rire  
<https://www.youtube.com/watch?v=5mPDb-7UYtE>  
A pratiquer sans modération seul(e) ou en famille.

Allez, on essaie.

J'espère que ces quelques exercices te permettront de te détendre et de te sentir mieux.