

Détente à la carte

Vous trouverez ici des exercices simples de détente. Vous pouvez les pratiquer n'importe où et n'importe quand. Essayez et constatez leurs effets bénéfiques.

A propos: une pause relaxante quotidienne de 20 minutes apporte un bénéfice prouvé pour votre santé.



Respiration

Inspirez lentement en comptant jusqu'à 5 – bloquez un bref instant et expirez en comptant jusqu'à 8. Répétez 5 fois par exemple.



Respiration

Inspirez par le nez et expirez par la bouche en pinçant légèrement les lèvres.



Pieds

Bougez vos orteils dans vos chaussures: contractez-les, allongez-les, tournez-les plusieurs fois de suite.



Épaules

Inspirez en tirant vos épaules vers le haut. Bloquez un instant, puis relâchez en expirant.



Musculature

Posez vos deux mains sur vos cuisses. Faites le poing d'un côté pendant 15 secondes, puis relâchez pendant 45 à 60 secondes et comparez avec l'autre main.



Prenez votre pouls

Joignez les paumes de vos mains. Sentez battre votre pouls entre vos deux pouces, vos deux index, vos deux majeurs, etc.



Rire

Rire peut vous détendre. Pensez à une situation amusante et riez!



Activité physique

Avant ou après une séance, faites une promenade d'au moins 10 minutes pour vous vider la tête.



Yeux

Frottez vos mains pour les réchauffer. Posez-les pendant 3 minutes sur vos yeux de manière à ne plus voir de lumière du tout. Sentez la chaleur de vos mains.



Voyager par la pensée

Fermez les yeux et rappelez-vous un moment particulièrement agréable, par exemple un tendre baiser.



Sieste

Accordez-vous un petit somme, si possible après le repas de midi.



Contentement

Fermez les yeux et rappelez-vous un endroit ou une situation où vous avez ressenti du contentement et de la sérénité.