

COMMENT FAIRE DE LA RELAXATION ?

- ✚ Pour commencer, fermez les yeux puis respirez par le ventre, les mains le long du corps ou sur les genoux. Il est conseillé de faire cet exercice en position assise ; mais le plus important c'est que vous vous sentiez bien et que vous ne vous pressiez pas.
- ✚ Une fois que vous avez respirez pendant à peu près 1 ou 2 minutes, mettez vos deux mains sur le haut de votre tête (le crâne) et concentrez-vous seulement sur votre respiration. Posez les pieds bien part terre, et imaginez que vous vous enfoncez dans le sol. Réalisez cette action pendant un bon petit moment (5/10 minutes à peu près).
- ✚ Il est important que vous preniez le temps de faire tout ça. Vous pouvez réaliser ces actions le soir dans votre lit au moment de vous coucher. Pensez également à rester 5 à 10 minutes dans la même position.
- ✚ Descendez vos mains sur vos joues, toujours les pieds bien à plat. Est-ce que vous sentez de la chaleur envahir votre corps ? Restez dans cette position 5 ou 10 minutes également. Et ne pensez qu'à votre respiration, rien d'autre.
- ✚ Mettez vos paumes de mains sur votre cou en respirant toujours par le ventre. A chaque action que vous faites, vous ouvrez des « chakras ». Pensez à réaliser cette relaxation jusqu'au bout pour pouvoir rassembler vos énergies, puis refermez vos chakras.
- ✚ Placez à présent vos mains sur le haut de votre torse, au-dessus de votre poitrine et respirez toujours par le ventre.
- ✚ Mettez vos mains ensuite sur votre cœur. Laissez toujours vos yeux fermés et respirez toujours par le ventre. Pensez que vous êtes dans votre jardin et que vous êtes sous un soleil qui vous brûle.
- ✚ Détendez-vous et descendez vos mains ensuite sur le haut de votre ventre, le plexus solaire. C'est là que vous encaissez tous vos coups, il

est donc important d'ouvrir ce chakra. Restez 5 à 10 minutes comme ceci.

- ✚ Par la suite, placez vos mains sur votre ventre en ne pensant qu'à respirer par votre ventre.
- ✚ Mettez vos mains sur vos hanches et détendez-vous. Essayez de faire sortir toutes les mauvaises tensions par les pieds. Ouvrir ce chakra, permet de pouvoir rester bien ancré sur le sol. A partir de maintenant, tous les coups de vent que vous recevrez (les insultes, méchancetés...), vous les affronterez sans crainte.
- ✚ Et pour finir, placez vos mains sur vos genoux et respirez toujours par le ventre. Continuez à vous enfoncer dans la terre.
- ✚ Nous allons à présent refermer tous ces chakras que nous avons ouvert pour laisser sortir vos tensions. Mettez une de vos mains sur un genou, et l'autre sur votre tête. Restez toujours 5 à 10 minutes dans cette position.
- ✚ Mettez par la suite une de vos mains sur vos hanches et l'autre sur votre cou.
- ✚ Placez vos mains, une sur votre torse, l'autre sur votre ventre.
- ✚ Et pour finir rassemblez vos mains sur votre cœur et respirez toujours par le ventre.

Ces exercices sont faits pour vous décontracter, pour vous détresser. Je tiens à remercier énormément ma professeure de musique qui m'a appris toutes ces merveilleuses techniques.

Dans mon casier...