Qu'est-ce que la relaxation?

Le terme "relaxation" est souvent utilisé à tort et à travers. En réalité, la relaxation peut être définie comme un relâchement, un retour à l'état d'équilibre.

Une image: l'état de stress est comme un élastique tendu. Il n'y a plus de jeu, plus de possibilité de réagir, à la moindre sollicitation supplémentaire, il claque.

La relaxation c'est le relâchement de l'élastique. Celui-ci retrouve sa flexibilité et donc la capacité de s'étendre et se détendre en cas de tension supplémentaire.

Nous avons très souvent tendance à confondre distraction et relaxation. Or le résultat sur le plan de notre équilibre physique et psychologique n'est pas du tout le même.

Lorsqu'il est pratiqué de manière harmonieuse, le sport par exemple est un excellent moyen d'évacuer les tensions. Par contre, s'il est pratiqué dans un esprit de compétition, dans le but de se surpasser, il peut représenter un stress supplémentaire.

De même, une activité ludique comme aller au cinéma peut se transformer en stress si après avoir traversé toute la ville dans les embouteillages, affronté le vent et la pluie et cherché désespérément une place de parking, on va voir un film d'horreur!

Rien ne vaut une bonne sieste, même courte... à condition de pouvoir la faire au moment où notre corps en ressent le besoin, et les circonstances s'y prêtent rarement.

En résumé, la plupart du temps, on se distrait mais on ne se détend pas et les tensions s'accroissent, nous entraînant dans la spirale infernale de l'insomnie, la fatigue chronique, l'anxiété, l'irritabilité, la dépression... et les problèmes pathologiques divers.

Au cours d'une véritable relaxation par contre, le rythme cardiaque se ralentit, la pression artérielle diminue, la respiration et le métabolisme en général se ralentissent, les muscles se relâchent. Le corps consomme moins d'oxygène et rejette moins de gaz carbonique, les hormones retrouvent un équilibre et le taux d'acide lactique, responsable des douleurs musculaires, diminue.

Afin de gérer efficacement et sereinement nos conditions de vie sédentaires et exigeantes, nous devons trouver des méthodes simples et performantes, que l'on peut pratiquer chez soi, au moment qui nous convient, en une demi-heure de temps... Une demi-heure qui bien souvent va conditionner les 23h ½ du reste de la journée...