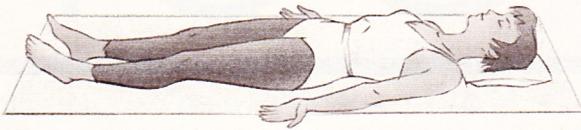


Relaxez-vous

Pour mieux lutter contre le stress et les tensions quotidiennes, pratiquez régulièrement la relaxation. Voici quelques exercices de base à faire le soir pour retrouver votre calme et bien vous détendre.



1 Dans une pièce calme, bien chauffée et légèrement éclairée, allongez-vous sur le dos, sur la moquette ou sur une couverture moelleuse, un petit coussin plat sous la tête, les pointes des pieds tendues, les bras le long du corps, paumes des mains

tournées vers le ciel. Si vos reins sont trop cambrés, mettez un traversin sous vos genoux. Fermez les yeux et détendez-vous totalement. Respirez doucement, et restez dans cette position quelques minutes en vous efforçant de ne penser à rien.

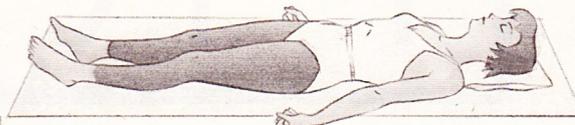


2 Toujours allongée, soulevez un talon de quelques centimètres tout en ins-

pirant. Maintenez-le ainsi quelques instants puis reposez-le lentement en expirant.

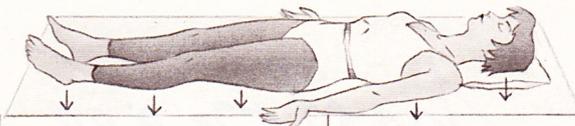
A faire cinq fois avec la jambe droite puis la gauche. Prenez conscience de la ten-

sion de vos muscles en levant le talon, et de leur décontraction lorsque vous relâchez.



3 Sans changer de position, les mains toujours ouvertes face au ciel, fermez très fort le poing gauche en inspirant pendant quelques instants puis relâchez en expirant. Faites ainsi cinq fois avec la main gauche, cinq fois

avec la droite, puis cinq fois en fermant les deux poings en même temps. Concentrez-vous uniquement sur cette partie du corps et sentez bien la différence entre la forte contraction et le relâchement musculaire qui s'ensuit.



4 Sans bouger, pensez que votre corps est de plus en plus lourd et s'enfonce dans le sol. Répétez-vous cette phrase : « Mon corps est

très, très lourd... » pour mieux parvenir à une totale relaxation. Après cette dernière posture, ouvrez les yeux et levez-vous doucement.