

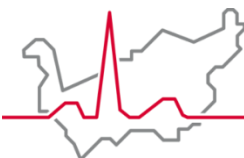
Relaxation

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



**Stress ? Difficultés pour trouver son sommeil ?
Penser ne pas avoir le temps, même pas cinq minutes ?**

Ce dépliant vous explique les différentes techniques et exercices relatifs à la méditation.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INTRODUCTION

Un exercice de relaxation de courte durée (maximum 20 minutes) est un outil de base pour gérer votre stress au quotidien.

Vous pouvez pratiquer de nombreux exercices faciles à l'extérieur, au travail ou dans les transports publics.

LA RESPIRATION

La respiration est essentielle à notre existence, mais nous n'y pensons que rarement. Comme elle se fait naturellement, nous la prenons pour acquise.

La respiration est pourtant d'une utilité incroyable pour réduire le stress et améliorer la santé.

Avec la pratique, il est possible d'apprendre à détendre son corps par la simple respiration.

De plus, nous pouvons apprendre davantage lorsque nous sommes détendus.

La respiration est un élément essentiel à tous les exercices de relaxation.

Il existe un lien entre la façon dont nous respirons et notre bien-être :

- En inspirant, nous absorbons de l'énergie
- En expirant, nous éliminons la tension

La plupart du temps, nous le faisons sans même y penser.

Par exemple, lorsque nous sommes effrayés par quelque chose, inconsciemment, nous effectuons une grande respiration et obtenons l'énergie supplémentaire requise pour faire face à la situation.

Une fois la crise passée, nous poussons un soupir de soulagement, ce qui élimine la tension.

RELÂCHER

Indications

- Lors de tension au niveau des épaules ou de la nuque

Contre-indications

- En cas de vertiges : pas de pratique trop intensive, ni trop longue, surtout les premières fois

Effets

- Détendre les muscles des épaules et du cou
- Tonifier le système nerveux
- Lutter contre la fatigue

Durée

- Quelques minutes

Pratique

- Associer un mouvement des épaules et une respiration énergique
- L'expiration est bruyante (proche du bruit d'un soufflet de forge)
- S'asseoir dans une position confortable
- Rentrer légèrement le menton, de façon à redresser la colonne vertébrale
- Le dos doit être bien droit, la colonne vertébrale étirée
- Sur l'inspiration, hausser les épaules puis, comme si des poussières se trouvaient dans les narines, souffler énergiquement par le nez pour les chasser, la bouche est fermée
- Relâcher en même temps les épaules sur chaque expiration
- La respiration reste énergique et assez rapide
- Si possible, répéter l'exercice sept à dix fois
- Ensuite, prendre une respiration lente et profonde
- Bloquer l'air deux secondes, puis expirer lentement et profondément.

POSITIVER

Indications

- Renforcer ou provoquer un moral optimiste

Effets

- Positiver
- Garder ou reprendre confiance en soi

Durée

- 3 à 4 minutes

Pratique

- S'installer confortablement
- Se concentrer sur sa respiration pendant deux minutes
- Laisser revenir les images des événements agréables de sa journée
- Ressentir le contentement, la joie, le bien-être...
- Les laisser s'installer dans son corps
- En profiter quelques instants
- Se projeter dans la journée du lendemain avec ce même état intérieur
- Reprendre conscience de sa respiration
- Sortir de l'exercice tranquillement, en s'étirant

RESPIRER PAR LE VENTRE

- Commencer par poser une main sur le ventre, l'autre au niveau du thorax
- A l'inspiration, gonfler le ventre, et le rentrer à l'expiration
- Le thorax ne doit quasiment pas être mobilisé
- Accentuer le mouvement en lui donnant plus d'amplitude peut faciliter la pratique de l'exercice

La respiration abdominale naturelle est en place.

LA RESPIRATION COMPLÈTE

Effet

- Cet exercice détend et donne de l'énergie

Pratique

- Placer une main au centre de la poitrine et l'autre sur le bas des côtes, là où commence l'abdomen
- Penser à son ventre comme à un ballon
- Inspirer lentement et profondément par le nez
- Laisser entrer l'air bien lentement, jusqu'à ce que le ballon soit complètement gonflé
- Retenir son souffle pendant cinq secondes
- Expirer lentement, jusqu'à ce que ses poumons soient vides
- Répéter cet exercice trois ou quatre fois
- À chaque fois, une sensation de relaxation de plus en plus intense apparaîtra

LA RESPIRATION PROFONDE (EXEMPLE N°1)

Effet

La respiration profonde donne de l'énergie en fournissant plus d'oxygène au reste de l'organisme.

En outre, elle favorise la libération d'endorphines, qui sont des hormones naturelles donnant un regain d'énergie et contribuant à la relaxation.

Cet exercice est réalisable n'importe où, n'importe quand.

Pratique

- Procéder à une inspiration lente et profonde par le nez, en comptant lentement jusqu'à cinq
- Inspirer profondément, en gonflant d'abord le ventre, puis la poitrine afin que l'air pénètre profondément dans les poumons
- Expirer lentement par la bouche, en comptant jusqu'à sept
- Répéter trois ou quatre fois
- Sentir la tension s'en aller et son corps se détendre

LA RESPIRATION PROFONDE (EXEMPLE N°2)

Pratique

- Prendre lentement une profonde respiration par la bouche et le nez
- Retenir son souffle en comptant jusqu'à dix
- S'apercevoir que la tension dans le ventre est de plus en plus grande, au fur et à mesure que l'air est conservé dans les poumons
- Expirer rapidement par la bouche
- Prendre conscience de la manière dont la tension disparaît
- Remarquer le sentiment de bien-être
- Répéter trois ou quatre fois
- Inspirer pendant deux secondes
- Puis expirer pendant quatre secondes pour se détendre

CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93