

Respirez à fond et détendez-vous

Le repos et la détente sont les meilleurs moyens de tonifier le corps et l'esprit. Évidemment, il est parfois difficile de se sentir détendu. C'est alors que la respiration profonde, la relaxation des muscles et les techniques de méditation peuvent s'avérer extrêmement efficaces.

Respirez à fond. Dans une situation de stress, la respiration est moins profonde, le corps reçoit moins d'oxygène, l'esprit devient moins alerte et l'énergie physique diminue. Une simple technique de respiration profonde peut vous aider : fermez les yeux et concentrez-vous sur le rythme de votre respiration. Respirez en comptant jusqu'à trois (1 – 2 – 3). Retenez votre respiration en comptant jusqu'à trois (1 – 2 – 3) et, lentement, expirez en comptant jusqu'à trois (1 – 2 – 3). Faites une pause, comptez jusqu'à trois (1 – 2 – 3) et inspirez. Répétez cet exercice. Votre abdomen devrait se gonfler lorsque vous inspirez et se vider lorsque vous expirez. Même s'il n'est pratiqué que durant cinq minutes, cet exercice de respiration profonde peut vous aider à contrer les effets du stress, vous éclaircir les idées et tonifier votre corps.

Relâchez la tension. La tension musculaire est une réaction normale de stress. Une technique de relaxation très simple pourrait vous aider : trouvez une position confortable, de préférence allongée. Respirez lentement et uniformément. Fermez les yeux et contractez délicatement les muscles de la figure. Restez ainsi durant trois à cinq secondes. Puis, lentement et délicatement, détendez ces muscles en relâchant la tension. Poursuivez cet exercice sur les autres muscles du corps et descendez lentement jusqu'aux pieds.

Réalisez la paix intérieure. La méditation est une technique populaire qui permet de détendre le corps et l'esprit. Trouvez un coin tranquille. Asseyez-vous confortablement et concentrez-vous sur un mot ou une courte phrase représentant ce en quoi vous croyez. Fermez les yeux. Détendez vos muscles, de la tête aux pieds. Lorsque vous inspirez, prenez conscience de la tension qui pèse sur vous et relâchez-la en expirant. Respirez lentement et uniformément, en répétant mentalement votre mot ou votre phrase lorsque vous expirez. Poursuivez cet exercice durant 10 à 20 minutes.

Bien qu'il soit difficile d'évacuer complètement votre stress, la détente est intimement liée à votre respiration. Cette recette toute simple – respiration en profondeur, détente musculaire et méditation – vous permettra de refaire le plein d'énergie encore et encore.

Les renseignements et les ressources dans ce document vous sont fournis à titre d'information seulement. Ils ne devraient pas être interprétés comme étant des conseils prodigués par votre employeur, un médecin ou toute personne ou organisation autre que Shepell-fgi. Les renseignements médicaux sont de nature générale et ne devraient pas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé. S'il s'agit d'une urgence médicale, consultez immédiatement un professionnel de la santé.