

# Relaxation : toutes les astuces pour se relaxer

Soumis par Caroline Durand

La relaxation est comme une coupure dans le temps, qui permet de se recentrer sur son corps et son esprit, en effectuant des exercices de conscience interne. Elle permet de se décharger des émotions négatives pour faire le plein d'émotions et de sensations positives. Pour vous donner un aperçu de cette pratique de bien-être, quelques exercices à effectuer chez vous, sans modération !

## Qu'est-ce que la relaxation ?

La relaxation est une méthode qui permet **de détendre l'esprit et le corps**, par des mouvements corporels, des techniques de respiration, de concentration et/ou de méditation. Son but est d'atteindre un **état de détente et de bien-être** aussi bien mental que physique, en se plaçant dans un état de veille proche du sommeil. Recommandée pour les personnes ayant un rythme de vie soutenu qui laisse peu de temps à la détente, la relaxation est une aide précieuse pour **chasser les tensions et faire place à la sérénité**.

On retrouve la relaxation dans un grand nombre de pratiques : yoga, méditation, tai chi, qi gong, sophrologie, etc. et il n'y a **pas d'âge ni de disposition physique particulière** pour pratiquer la relaxation.

Tout le monde peut le faire chez soi ou bien accompagné par un professionnel (sage-femme, professeur de yoga, sophrologue...). Pour **pratiquer la relaxation**, un seul prérequis est nécessaire : avoir quelques minutes devant soi ! Dans le métro, chez vous, au bureau, pendant un accouchement ou lors d'un entretien d'embauche, la relaxation peut vous servir à tout moment, même de façon ponctuelle, selon le besoin que vous éprouvez.

Toutes les méthodes de relaxation ne fonctionnent pas chez tout le monde, et c'est en essayant plusieurs techniques que l'on trouve celle qui nous convient le mieux. En la répétant régulièrement, on apprend à **se détendre plus facilement et plus rapidement**.

## La respiration la clé de la relaxation

La respiration est un automatisme pour tous les êtres vivants. Mais aussi simple qu'elle soit, son pouvoir est négligé et malheureusement méconnu, or qu'elle possède un **pouvoir extraordinaire sur notre bien-être** si on sait la maîtriser.

Dans leurs premiers mois de vie, les bébés respirent naturellement par le ventre, ce que l'on appelle la **respiration « ventrale » ou la respiration « naturelle »**. Les adultes quant à eux, stressés par leurs obligations personnelles et professionnelles, utilisent la **respiration « thoracique »**, qui n'utilise que le haut de la cage thoracique, ne remplissant **qu'1/3 des poumons**.

Pour se relaxer, il est indispensable de **changer ses habitudes** en optant pour la respiration ventrale. Celle-ci vous apporte :

- Une meilleure oxygénation du cerveau et de l'organisme
- Une réduction du rythme cardiaque
- Une amélioration de la pression artérielle
- Une amélioration de la digestion (en respirant, les organes internes sont massés)
- Une diminution de l'anxiété et de l'angoisse

La respiration thoracique est un cercle vicieux, puisqu'en étant tendu, nous respirons mal, et cette **mauvaise maîtrise de la respiration** génère une tension du corps, qui impacte notre mental.

C'est là qu'intervient la respiration ventrale, en volant à la rescousse des émotifs : en respirant par le ventre, vous **réduisez votre anxiété** et réoxygénez votre cerveau, tel un grand bol d'air apaisant.

Avec la respiration ventrale, fini le ventre plat ! On sort le ventre et on respire ! Vous voulez renforcer vos abdos tout en marchant ? Travaillez-les plutôt en faisant du sport et non en vous privant d'une respiration qui impacte tout votre corps, mais également votre mental. Vous y gagnez, non ?

### Les techniques de relaxation à tester

Utilisée **pour réduire le stress et stopper les crises d'angoisses**, les techniques de relaxation respiratoires permettent de se concentrer sur soi afin de **mieux maîtriser nos émotions**.

### Exercice pour évacuer les tensions

Allongée ou assise, placez les mains sur votre ventre pour le sentir se gonfler.

Inspirez par le nez en gonflant le ventre comme si c'était un ballon, et comptez de 1 à 4 en sentant l'air remplir votre ventre. Tout en inspirant, imaginez que l'air qui rentre dans votre corps est rempli d'énergie positive.

Expirez ensuite lentement par la bouche en rentrant le ventre pendant que vous décomptez de 4 à 1. En expirant, imaginez que vous expulsez votre stress et votre anxiété.

Répétez 3 fois l'exercice.

### Exercice de visualisation

Avec un relaxologue ou bien à l'aide d'une bande son sur Internet, écoutez une histoire pour vous plonger dans la visualisation. Allongée ou assise, fermez les yeux et projetez-vous dans l'histoire racontée, en essayant d'imaginer les odeurs et les sensations qui accompagnent ce voyage.

En vous focalisant sur des détails et en respirant calmement, vous plongerez dans une détente agréable, qui peut même vous conduire au sommeil !

## Comment bien dormir : améliorez la qualité de votre sommeil !

Bien dormir est essentiel pour la récupération. Voici quelques conseils pour vous y aider.

Le sommeil est primordial en tant que sportif. L'absence de sommeil réparateur peut engendrer, à court terme, une fatigue chronique, une baisse des performances ainsi qu'une augmentation accrue des blessures. Si vous luttez chaque soir pour trouver le sommeil ou ne disposez pas d'un sommeil de qualité, cet article est fait pour vous. Nous vous proposons des astuces ainsi que des compléments alimentaires utiles pour améliorer votre sommeil.

### Sport et sommeil ne font pas bon ménage

Dormir aide à moins se blesser

Une étude américaine (2) s'est intéressée, entre autre, au lien entre le sommeil et le risque de blessure. 160 étudiants en sport, âgés en moyenne de 15 ans, ont répondu à un long questionnaire. A leur âge, la durée de sommeil recommandée se situe entre 8h et 10h. Or, il en résulte que les jeunes sportifs dormant moins de 8h ont 1,7 fois plus de chance de se blesser au cours de la saison. Cette étude peut être extrapolée aux adultes sportifs dormant moins de 7h.

D'après les études scientifiques (1), les sportifs sont parmi les individus qui dorment le moins bien. Les troubles du sommeil y sont fréquents chez cette population avec une altération aussi bien de la qualité que de la quantité de sommeil nécessaire. En effet, le sport tend à perturber la sécrétion de mélatonine.

D'ailleurs, bien que l'activité physique engendre une grande fatigue, visiblement propice à l'endormissement dans la pensée collective, il n'en est rien. Le sport est souvent déconseillé à une heure tardive afin de faciliter l'endormissement. De fait, si tel est votre cas, veillez à pratiquer votre sport tôt le matin ou en fin d'après-midi au plus tard.

Pour rappel, un adulte lambda a besoin entre 7h et 9h de sommeil afin d'optimiser sa récupération. Qu'elle soit musculaire, articulaire ou surtout nerveuse, un sommeil réparateur est, de loin, l'élément le plus important pour progresser et améliorer ses performances.

Dans l'encadré, on apprend que le manque d'heures de sommeil est corrélé à un risque plus important de blessure. La même remarque vaut pour les infections et les maladies. En effet, les sportifs dormant 5 heures par nuit ont 4,5

fois plus de « chances » d'attraper un rhume que ceux dormant plus de 7h par nuit. Ce genre d'infection à répétition peut compromettre ses performances ainsi que sa santé.

## **Sieste et Stretching : pour rattraper le manque de sommeil et favoriser l'endormissement**

### **Les conseils « de base » pour un bon sommeil**

Si vous avez du mal à trouver le sommeil, vous devez sans doute déjà connaître les principes de base à respecter. De fait, un simple rappel suffira.

- Pas d'excitant comme le café après 17h00
- Evitez les repas copieux en soirée ainsi que les plats riches en lipides
- Limitez votre temps devant les écrans (tablette, TV, smartphone) afin de réduire l'activité du système nerveux sympathique
- Respectez, dans la mesure du possible, votre horloge biologique. Le corps apprécie la routine. Faites-lui plaisir en vous couchant à horaire fixe.
- Plongez-vous dans le noir et évitez les chambres surchauffées.

Ces 5 conseils sont relativement simples à appliquer et pourront, chez certaines personnes, améliorer leur sommeil.

### **La sieste peut vous sauver**

Pour les petits dormeurs, la sieste peut être LA solution pour tenir toute la journée. Une sieste de 15 à 30 minutes est la plus réparatrice. Si vous n'arrivez pas à trouver le sommeil la nuit, ceci peut être une solution, même à long terme. En effet, la sieste quotidienne permet de diminuer son stress, d'augmenter la vigilance, la concentration ou encore d'éviter une prise médicamenteuse. Pour les sportifs, cette petite parenthèse dans les bras de Morphée améliore votre récupération musculaire et cognitive.

Les siestes permettent de limiter la production de cortisol, connu comme l'hormone du stress. De fait, elle ne se substitue pas à une bonne nuit de sommeil mais permet néanmoins d'en limiter les effets négatifs. Sachez donc que le moment de la sieste n'est pas anodin et a réellement un impact bénéfique sur votre organisme.

### **Etirements & Sommeil**

30 minutes avant de vous coucher, sortez votre tapis de sol pour une séance de stretching.

### **Tenez la position 2 x 30 s par muscle en respirant calmement**

Le relâchement induit a de grandes chances d'améliorer votre sommeil.

### **Le Stretching, idéal en fin de soirée**

Avez-vous déjà testé le stretching avant de vous endormir ? Il s'agit d'un excellent moyen pour se relaxer. Comme bon nombre de personnes, moi le premier, les étirements passifs ne sont peut-être pas votre tasse de thé. A 21h00, devant la TV, on a plutôt envie de rester au fond de son canapé. Pourtant, croyez-moi, si vous faites l'effort, au moins 2 fois par semaine, de vous étirer durant 15 à 30 minutes, vous en ressentirez immédiatement les effets positifs.

Pour n'oublier aucun muscle, partez du haut du corps (épaules, bras, dos) pour redescendre au fur et à mesure (quadriceps, ischio-jambiers, mollets). Etirez-vous debout puis finissez assis. A la fin de votre séance, vous vous sentirez plus détendu pour votre nuit de sommeil.



### **Evitez autant que possible les somnifères**

Les médicaments constituent parfois une solution de facilité. Néanmoins, la prise médicamenteuse peut devenir addictive. Sur le long terme, il est rare qu'elle puisse régler le problème. Les somnifères sont donc à envisager en dernier recours, lors d'insomnies persistantes. Une fois les conseils précédents appliqués pendant plusieurs semaines, tentez de vous tourner vers des compléments alimentaires. Bien moins puissant et addictif que les somnifères, l'apport de mélatonine par exemple favorisera l'endormissement.

## **La Mélatonine pour réguler votre horloge biologique**

La mélatonine pour vous aider à mieux dormir

La mélatonine, ou hormone du sommeil, est produite naturellement par l'épiphyse. Elle favorise l'endormissement. Vous pouvez la trouver en complément alimentaire. Consommez 1 à 2 mg de mélatonine 30 minutes avant le coucher.