

Stress, retrouver le calme

La visualisation peut être utilisée lorsque vous vous sentez stressé. Elle est particulièrement utile lorsque votre esprit est envahi par des pensées effrayantes et anxieuses. Pratiquement, généralement, la visualisation est très efficace pour éliminer les angoisses profondes ou les pensées indésirables. Pour en tirer un maximum de bénéfices, une séance doit durer plus de 10 minutes. Sinon, il n'y aura pas de résultats visibles. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de visualiser. Suivez votre intuition et ne croyez pas que vous êtes incapable d'y arriver si au début vous avez du mal à voir des images sur votre écran mental. Continuez à vous entraîner le plus souvent possible. Tant que vous êtes concentré sur l'exercice, vous en tirerez les bénéfices. Exercice de visualisation Il vaut mieux faire cet exercice dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Quand vous aurez plus d'expérience, vous serez capable d'avoir les mêmes résultats positifs, même si vous le pratiquez dans un environnement plus bruyant tel que votre lieu de travail. Avec la visualisation, vous constaterez un effet apaisant sur votre état d'esprit ainsi qu'une sensation de libération et de relaxation mentale. — Assis ou debout, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. — Pour être davantage conscient de votre respiration, placez une de vos mains sur le haut de votre poitrine et l'autre sur votre ventre. — Inspirez et laissez votre ventre se gonfler puis dégonflez doucement lorsque vous expirez. — Essayer de garder la même profondeur de respiration et un rythme régulier. La main sur votre poitrine ne doit presque pas bouger. Encore une fois, essayez d'avoir la même profondeur de respiration à chaque fois que vous inspirez. C'est ce qu'on appelle la "respiration diaphragmatique" ou "respiration abdominale". Lorsque vous serez à l'aise avec cette technique, essayez de ralentir votre rythme de respiration en marquant une courte pause après avoir expiré et avant d'inspirer de nouveau. Au début, vous avez peut-être l'impression de ne pas prendre assez d'air, mais avec une pratique régulière, ce rythme plus lent deviendra confortable. Il est souvent utile de suivre un cycle où vous comptez jusqu'à 3 lorsque vous inspirez. Faites une pause, puis comptez encore jusqu'à 3 lorsque vous expirez (ou 2, ou 4 — ce qui vous est le plus confortable). Cela vous aidera également à vous concentrer sur votre respiration et à faire le vide dans votre tête. Si vous constatez l'arrivée d'autres pensées dans votre esprit, ignorez-les et concentrez-vous uniquement sur le décompte et votre respiration. Recommencez plusieurs fois pendant quelques minutes. En pratiquant cet exercice, vous renforcerez les muscles du diaphragme, et il commencera à fonctionner normalement. Vous serez dans un état d'esprit détendu. — Maintenant, concentrez-vous sur vos pieds. Essayez de vraiment les sentir. — Voyez si vous pouvez sentir chaque orteil. — Regardez la base de vos pieds et visualisez des racines qui poussent lentement par vos plantes de pied et qui descendent dans la terre, de plus en plus profondément. — Vous êtes à présent fermement enraciné au sol, et vous vous sentez stable comme un grand chêne ou un arbre séquoia. — Gardez ce sentiment de sécurité pendant quelques minutes. — Une fois que vous aurez créé une forte impression (ou sensation) d'être enraciné comme un arbre, visualisez un nuage de lumière qui se forme au-dessus de vous. — Un rayon de lumière venant de ce nuage atteint la couronne de votre tête, créant des filaments de lumière blanche qui descendent doucement de votre tête jusqu'à votre corps, vos jambes, puis ressortent par vos orteils. — Alors que ces filaments de lumière vous traversent, sentez comme ils éclaircissent votre état d'esprit. Cette lumière illumine votre esprit et vous débarrasse de toute pensée troublante ou stressante que vous auriez pu avoir. — Répétez cette image 4 ou 5 fois jusqu'à ce que vous vous sentiez libéré de toute pensée anxieuse. — Pour finir, imaginez que vous êtes debout sous une grande cascade de lumière. L'eau est radieuse, pleine de vie et de vitalité. Alors que vous vous tenez sous la cascade, vous pouvez sentir l'eau couler sur chaque partie de votre corps, elle vous apaise et vous donne un sentiment de calme profond. — Essayez de goûter l'eau. Ouvrez votre bouche et laissez-la y couler pour vous rafraîchir. — Écoutez-la chuter sur le sol autour de vous. L'eau représente la vie et elle nettoie votre esprit et votre corps du stress et de l'inquiétude. — Après quelques minutes, vous pouvez ouvrir vos yeux. Essayez d'utiliser tous vos sens lors de la visualisation. Pour rendre les images de votre esprit aussi réelles que possible, utilisez vos sens du toucher, du goût et de l'ouïe. Sentez l'eau s'écouler doucement sur votre corps. Écoutez le son qu'elle fait lorsqu'elle tombe sur vous. Plus les scénarios imaginés sont réalistes, plus la visualisation vous sera profitable. Beaucoup de gens disent avoir de très bons résultats en utilisant fréquemment ces techniques de visualisation. L'esprit est un peu comme un muscle, c'est-à-dire que pour se détendre, il doit régulièrement se libérer des tensions. Relaxation gratuite ici: <http://anti-stress.equilibre-zen.com>

About the Author

Daniel Joly professeur de [yoga www.yogalyon.fr](http://www.yogalyon.fr)