

La solution au stress et à l'anxiété : la relaxation.

Les causes du stress. Le confort dont chacun dispose ainsi qu'une vie apparemment faite de plus de loisirs, cachent souvent un stress, une anxiété, dus à la lutte implacable pour tenir sa place dans la société. Les difficultés grandissantes pour obtenir ou garder un travail ne font qu'accroître la nervosité constante. Par ailleurs, les tentations pour la consommation de produits en vogue, bien orchestrée par les publicitaires, créent des besoins qui cessent de plus en plus d'argent. Plus on a besoin d'argent, plus il faut travailler, plus on est stressé. Des entreprises dont l'objectif est la rentabilité, contribuent elles aussi à cette pression de plus en plus forte sur le mental. Tous ces facteurs menacent les hommes (et les femmes) ; l'impression dominante qu'ils n'arrivent pas à atteindre leurs objectifs. Ils se sentent incapables de mener bien les tâches qui leur sont imposées sans pouvoir s'y soustraire. Quelle solution ? La solution de facilité est la chimie moderne qui, avec ses tranquillisants, accorde un répit fallacieux ; ce mal à long terme, le remède est pire que le mal car il ne fait pas disparaître les causes de nervosité, d'anxiété, ou de stress. Il ne fait qu'inhiber les manifestations. L'arrêt de ces « pilules » est souvent suivi d'une rechute bien plus grave encore et les effets secondaires sont parfois importants. Il existe pourtant une solution naturelle ; cet état de stress permanent qui prévient et guérit : la respiration profonde et la relaxation totale. Préferez la relaxation. La relaxation totale est l'antidote directe ; la nervosité, la tension et la porte ouverte vers la pensée créative. La relaxation ne doit pas être réservée aux chats qui sont un modèle du genre. Nous devons apprendre à nous relaxer consciemment quelques minutes par jour pour pouvoir rester « zen » en toutes circonstances. L'art de la relaxation s'acquiert et l'état d'euphorie lorsqu'il est atteint est incomparable. La relaxation permet de détendre tous nos muscles les volontaires et les lisses. Les muscles volontaires sont ceux qui sont reliés directement au squelette et qui nous permettent de nous mouvoir volontairement. Les muscles lisses sont tous ceux qui entourent les vaisseaux du corps, ce sont ceux qui constituent une bonne part des viscéres creux (musculature du tube digestif, etc...) et qui ne pondent pas notre volonté. La relaxation vise la relaxation de tous les muscles, sans les dissocier des nerfs qui les commandent. Les muscles peuvent se trouver dans trois états habituels différents. **Le tonus** : les muscles sont en état de veille mais prêts à agir, sur les fils conducteurs circulent un courant de faible intensité. **La contraction** : le muscle se raccourcit sur un ordre de la centrale cérébrale et un courant plus intense voyage le long du fil conducteur, plus l'effort est important plus grand est le nombre de minuscules moteurs ; électro- aimant qui s'enclenchent. **La détente ; contraction** : pendant le sommeil les muscles sont mous et flasques car le courant électrique est quasiment inexistant. Il existe aussi deux autres états inhabituels. **La sur-détente ; contraction** : c'est l'état de relaxation totale obtenue par une action consciente et volontaire. Les fils conduisant aux différents électro-aimants sont encore plus connectés que durant le sommeil pour réduire leur tension proche de zéro. Cet état de relaxation totale efface en quelques minutes la fatigue, mieux que plusieurs heures de sommeil. **La contracture** : l'état de contracture est dû à un afflux trop important de courant dans les fils conducteurs et met en action trop d'électro-aimants sans cesse. Des groupes musculaires sont ainsi contractés en permanence inutilement. Ce sont par exemple des mâchoires serrées, le cou tendu, les sourcils froncés, les muscles des paupières durcis, etc... La détente dépend plus, du nombre de moteurs mis en action, que de la puissance de chacun. La détente du flux nerveux est presque aussi importante pour contracter un petit muscle du visage qu'un gros muscle de la jambe. Une dactylo consomme plus d'influx nerveux qu'un forgeron. Le verbalisme mental (on se parle soi-même, intérieurement) est presque aussi fatiguant, d'un point de vue de l'influx nerveux, que de parler à haute voix. Lorsque vous pensez en mots, outre les cordes vocales, tout l'appareil phonétique esquisse les mouvements qu'il devrait effectuer pour parler à haute voix. Il est donc aussi important pour la relaxation de réussir à se trouver dans un silence extérieur, facile à trouver que de se contraindre à un silence intérieur plus difficile à obtenir. Pratiquez la relaxation. La relaxation permet par une pratique régulière de contrôler le mental et obtenir ce silence intérieur. C'est un exercice de volonté, non pas dictatorial, mais un vouloir doux et patient. Pendant la relaxation on ne peut utiliser la volonté ; dure ; il est impossible de forcer la relaxation. La maîtrise du mental sur le corps s'exerce plus efficacement sans contrainte, ni violence. Il ne peut y avoir de vraie beauté sans relaxation et la plus jolie femme n'est jamais vraiment belle si elle est crispée. Inversement, un visage détendu n'est jamais laid, il s'en dégage toujours un certain charme... Pratiquez la relaxation et rayonnez de calme et de sérénité. Dans votre entourage, vous ferez des envieux mais aurez aussi beaucoup d'admirateurs...

Pour en savoir plus : <http://tourl.fr/izi>

About the Author

Retraite de ma principale activité, je continue de donner des cours de danse de couple. Je suis passionnée par tout ce qui permet de garder la forme et le bien-être, en particulier le Yoga. D'autre part j'écris quelques e-books pour partager mes connaissances. La relaxation totale La respiration profonde Le massage économe et écologique Et « Le yoga chez soi » ;

