

Technique de respiration alternée

Pranayama : Nadi shodhana

*Pour que l'énergie circule,
il faut trouver sa bonne posture :*

- 1** Prenez une assise confortable, les jambes en tailleur, allongées ou assis sur un support pieds à plat au sol. Les genoux doivent être en dessous du nombril.
- 2** La colonne vertébrale doit être parfaitement droite.
- 3** Amenez le menton vers le creux de la gorge et le sommet du crâne vers le ciel.
- 4** Réalisez une pince avec la main droite : le pouce et l'annulaire vont servir à boucher les narines de façons alternées.

La Technique :

- 1** De manière alternée, une narine va être complètement obstruée par un doigt (le pouce ou l'annulaire) pendant que l'autre est légèrement pressée par l'autre doigt (pouce ou annulaire) pour réduire le débit d'air.
- 2** La narine obstruée change avant chaque expiration.
- 3** Commencez par placer votre pince en bouchant avec le pouce la narine droite :

INSPIREZ narine gauche / EXPIREZ narine droite
INSPIREZ narine droite / EXPIREZ narine gauche

Réalisez un cycle de 12 respirations (INSPIRE + EXPIRE = 1 RESPIRATION) les yeux fermés.
Puis restez en silence les mains sur les genoux quelques instants.

Faites régulièrement cet exercice le matin au réveil pour donner du tonus toute la journée ou le soir au coucher pour faciliter l'endormissement.

Cet exercice active le système nerveux parasympathique, système qui déclenche la détente de l'organisme et sert de préambule aux techniques de méditation.

Le sac à tracas

Exercice de visualisation.

Saviez-vous que le cerveau ne fait pas la différence entre l'imaginaire et le réel ?

Cela veut dire que notre cerveau donne à l'imagination un pouvoir réel. Pour cette raison, l'imagination est une excellente façon de nourrir le meilleur de soi.

Imaginez un grand sac, avec une fermeture éclair et deux poignées.

Votre nom est écrit sur le sac. Ce sac vous appartient.

Vous allez déposer dans ce sac toute la fatigue, tous les tracas de la journée.

Quand vous aurez terminé, vous remontez la fermeture éclair et vous accrochez les deux poignées du sac à un gros ballon.

Puis vous imaginez que le vent commence à souffler et emporte avec lui le ballon et le sac loin, très loin...

Votre sac s'envole de plus en plus haut dans le ciel. Pour devenir un point minuscule et finalement disparaître...

Et voilà une manière de mettre une très grande distance entre les problèmes de la journée et vous-même.

Chasser les tensions

Exercice pour évacuer les tensions du haut du corps

Positionnez-vous debout, les jambes légèrement écartées, les bras le long du corps, le dos bien droit et fermez les yeux.

Concentrez-vous sur les tensions accumulées dans le haut du corps, au niveau des épaules, de la nuque, des trapèzes.
Bien ressentir cette zone.

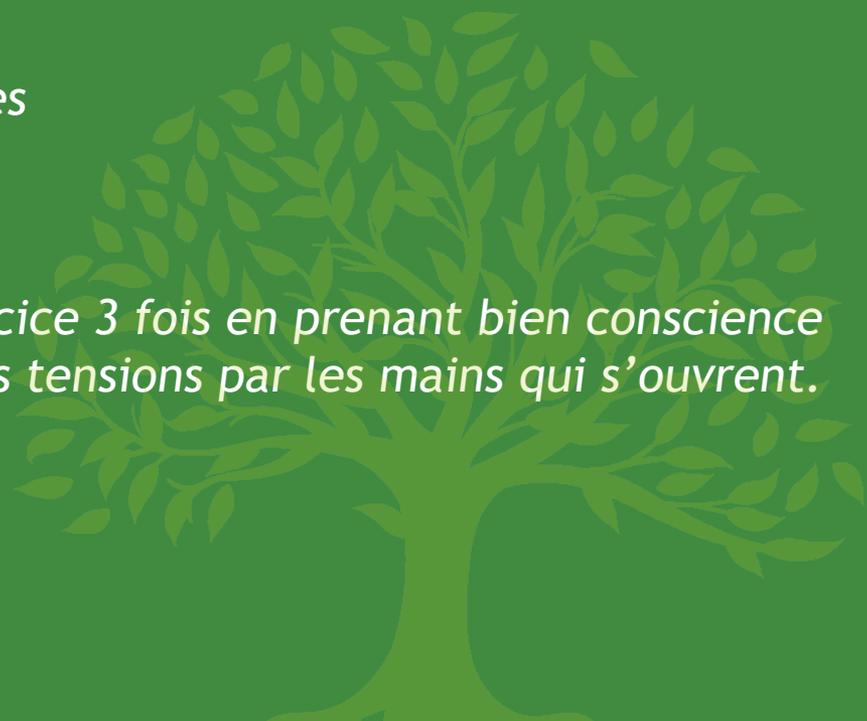
Inspirez par le nez et bloquez la respiration quelques instants en fermant les poings.

Faites des mouvements doux, de va et vient, du haut vers le bas avec les épaules.

Soufflez fort par la bouche en relâchant les épaules et en ouvrant les mains.
Évacuez les tensions.

Faites cet exercice 3 fois en prenant bien conscience de l'évacuation des tensions par les mains qui s'ouvrent.

Restez un moment, les yeux fermés, pour apprécier le relâchement.



Le point de confiance

À la jointure entre le pouce et l'index se trouve un point d'acupuncture qui aide à lutter contre le stress et l'anxiété et ainsi, à retrouver la confiance et le calme.

EXERCICE :

Massez avec votre pouce droit le point de confiance de votre main gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.

Massez-le doucement car il est sensible et peut être douloureux pendant 1 minute.

Le petit +

Avant un examen ou un rendez-vous important, vous pouvez l'utiliser pour lutter contre le trac.



La musicothérapie énergétique

La voix

Le principe de résonance, permettant aux organes de se « raccorder » et de retrouver leurs fréquences originelles est encore plus fort lorsque nous émettons le son nous-même avec notre propre voix. En plus de la propagation par l'air, la voix est transmise dans le corps à travers les os et les liquides et peut atteindre plus facilement nos tissus et nos organes.

La voix reflète beaucoup de chose : notre état psychique, émotionnel et également notre état physique. La manière dont nous employons notre voix nous donne un aperçu fidèle de notre être profond.

« Celui qui chante bien, fait de tout son corps une sorte d'instrument extraordinaire qui se prend à vibrer par un appui total du larynx sur la colonne vertébrale. De ce fait, c'est la colonne qui chante et en chantant fait vibrer tout le corps, notamment les os du crâne. Le son vrai sort de partout et non pas seulement par la bouche. »
Alfred Tomatis

Maintenant, fermez les yeux et écoutez...

Retrouvez également sur le parcours l'expérience de la musicothérapie énergétique au travers du Bol Tibétain et du Mantras.

La respiration des 4 saisons

1 *Inspiration*

Comme le printemps, c'est quelque chose qui monte.

Comptez 1, 2, 3, 4

2 *Pause*

Poumons pleins comme l'été, c'est un moment de plénitude.

Comptez 1, 2, 3, 4

3 *Expiration*

Comme l'automne, c'est quelque chose qui décroît.

Comptez 1, 2, 3, 4

4 *Pause*

Poumons vides comme l'hiver, c'est quelque chose qui stagne mais qui précède le mouvement qui reprend (l'inspiration).

Comptez 1, 2, 3, 4



La musicothérapie énergétique

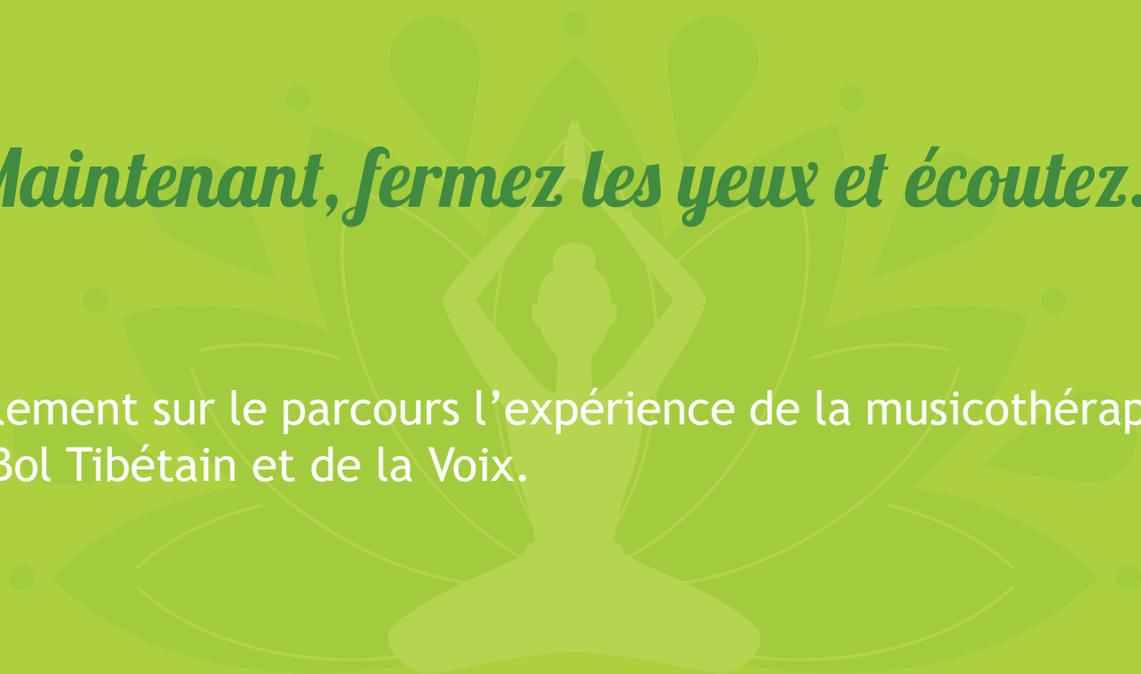
Le Mantras

Dans la tradition religieuse indienne, on utilise de petits chants appelés Mantras destinés à opérer un nettoyage du corps et une purification mentale.

Expanser sa conscience par le chant et se sentir vibrer en résonance avec son être profond. Le chant vibratoire est autoguérison, il nous libère sur tous les plans de l'être et nous permet de s'aimer et se relier par le son, se sentir en paix, manifester sa grâce et de rayonner sa voix au monde.

Maintenant, fermez les yeux et écoutez...

Retrouvez également sur le parcours l'expérience de la musicothérapie énergétique au travers du Bol Tibétain et de la Voix.



Automassage : le sommeil

Découvrez des techniques d'automassage pour vous aider à sombrer dans les bras de Morphée, dès votre couché.

Le visage

Commencez par chauffer vos mains en vous frottant les paumes les unes contre les autres

Posez-les ensuite sur vos yeux fermés, autant de temps que vous le souhaitez et respirez lentement et profondément.

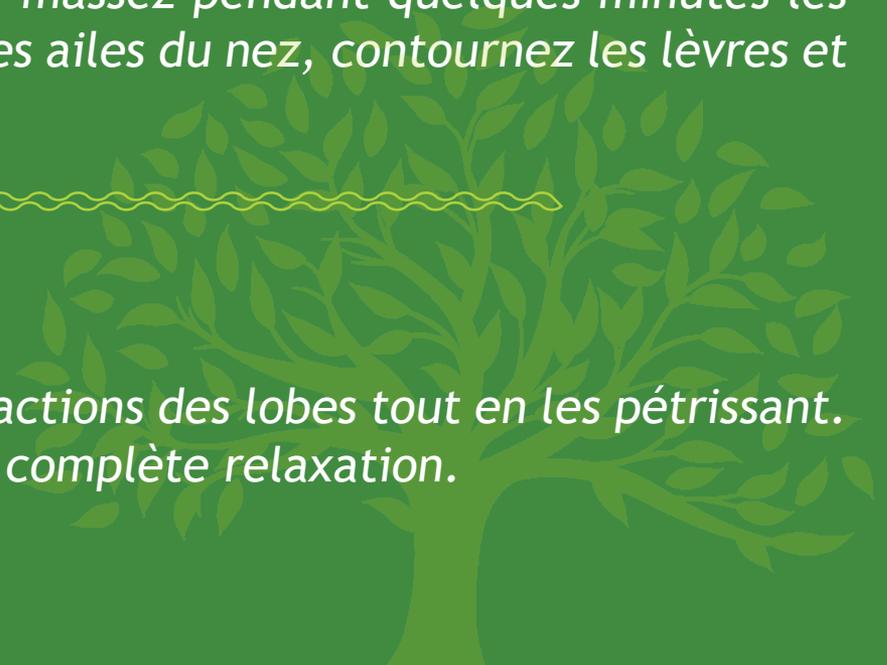
Avec chacune de vos paumes, faites de petits cercle sur votre front, de l'intérieur vers l'extérieur, puis revenez les paumes sur vos yeux fermés.

Avec un index, dessinez une ligne au milieu du front, de la base du nez à la racine des cheveux. Répétez le mouvement trois fois également.

Dans le sens des aiguilles d'une montre, massez pendant quelques minutes les tempes. Avec vos index, glissez le long des ailes du nez, contournez les lèvres et massez légèrement le menton.

Le lobe de l'oreille

Allongez-vous et effectuez de légères tractions des lobes tout en les pétrissant. Répétez autant que nécessaire, jusqu'à complète relaxation.



Automassage : le sommeil

Découvrez des techniques d'automassage pour vous aider à sombrer dans les bras de Morphée, dès votre couché.

Les poignets

Massez votre poignet gauche avec votre pouce droit en appuyant sur deux points précis : le premier se situe sur la face interne du poignet, juste à la base de la main, le second environ deux doigts plus bas.

Appuyez fortement sur deux ou trois centimètres de diamètre et massez dans le sens des aiguilles d'une montre pendant quelques minutes.

Effectuez le même geste sur l'autre poignet.



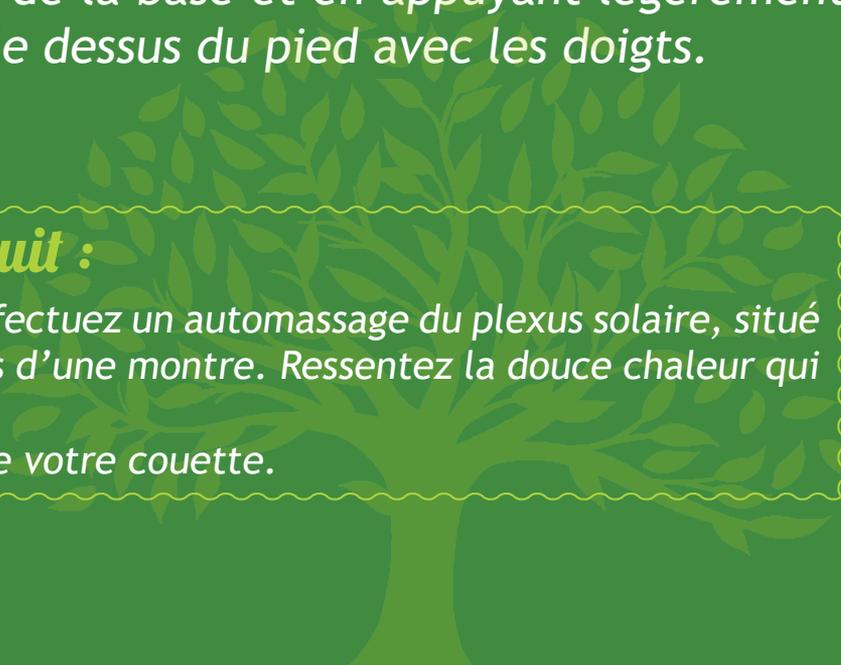
Les pieds

Frottez votre voûte plantaire avec votre main pour la chauffer. Avec votre pouce, exercez des petits cercles dans le sens des aiguilles d'une montre au creux du pied. Massez ensuite les orteils en partant de la base et en appuyant légèrement vers les extrémités. Terminez par tapoter le dessus du pied avec les doigts.

Et en cas d'insomnie au milieu de la nuit :

Le poing fermé, tout en respirant profondément, effectuez un automassage du plexus solaire, situé sous la pointe du sternum, dans le sens des aiguilles d'une montre. Ressentez la douce chaleur qui envahie toute la zone abdominale.

3 à 5 minutes suffisent pour retrouver la douceur de votre couette.



L'aromathérapie

L'huile essentielle de lavandin

Le lavandin est un hybride obtenu à partir de différentes variétés de Lavande.

On l'utilise en olfaction, en diffusion, en inhalation et en massages, pure ou diluée, dans une huile végétale :

Appliquez une goutte sur la face interne des poignets, massez les poignets l'un contre l'autre par un mouvement circulaire, en massage sous la plante des pieds et sur le plexus solaire. Ceci vous aidera à vous apaiser pour trouver le sommeil.

Cette utilisation est déconseillée pour les femmes enceintes, les enfants de moins de 6 ans, les personnes épileptiques ou atteintes de pathologies chroniques.

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou phytothérapeute.

Les petits + de cette huile essentielle

Relaxante, apaisante et tranquillisante, elle est à utiliser en cas d'agitation, nervosité, angoisse, émotivité, insomnie et troubles du sommeil, irritabilité et saute d'humeur, stress et surmenage des adultes.

L'hydrolat de Marjolaine

Cette plante est très commune dans notre région, il s'agit de la marjolaine à coquille (*Origanum majorana*).

L'hydrolat de marjolaine aide à « lâcher prise » et à vivre l'instant présent. Il améliore les états de dépression légère et aide à retrouver la joie.

Pris par voie orale, l'hydrolat de marjolaine régule également l'hypertension et les troubles cardiovasculaires, il atténue les palpitations.

Les petits + de cet hydrolat

Calmant et sédatif, il est très efficace pour soulager certains troubles émotionnels comme le stress et l'anxiété, la fatigue nerveuse et l'agitation.

Se reconnecter à soi-même

Le corps et l'esprit vont de pair.

Cette promenade est un moyen de se reconnecter à soi-même.

Nous vous proposons de prendre le temps de répondre à ces questions.

Si vous lisez ce panneau au début du parcours, pour que les questions ci-dessous aient du sens pour vous, il vous faudra les mettre dans un coin de votre tête ou revenir vers ce panneau à la fin de votre parcours.

Que vous procure ce lieu ?

*De l'énergie, de l'agitation,
de l'apaisement, du bien-être etc. ?*

*Pouvez-vous faire un lien entre la
nature, votre corps et votre esprit ?*

*Au beau milieu de ce cadre verdoyant
qu'avez-vous ressenti dans votre corps ?*

*Est-ce que les odeurs, les couleurs, le
fait d'avoir touché un arbre, l'herbe,
d'avoir écouté la nature, vous donne
envie de vous évader, vous ramène à
un souvenir lointain ou proche, vous a
permis d'harmoniser vos idées etc. ?*

*Après ces quelques pas dans la
nature, quelle(s) émotion(s) se
manifeste(nt) en vous ?*

*Allez-vous emmener avec vous une partie de
ce parcours pour prolonger votre bien-être ?*

De retour chez vous, quel(s) exercice(s) allez-vous mettre en pratique ?

Et sur quelle durée : 1 semaine, 1 mois, 1 an ?

Projeter le positif vers le futur

En s'appuyant sur le bien-être créé par les exercices corporels et ceux de relaxation mentale vu sur les précédents panneaux, envisagez sereinement le futur vous sera plus aisé.

En position assise, debout, ou en marchant, mettez-vous à l'écoute de votre corps. Observez votre respiration. Peu à peu, les expirations s'allongent.

Les inspirations deviennent plus profondes. Votre thorax se remplit aussi sans forcer.

A chaque expiration, le sentiment de calme devient de plus en plus présent. Effectuez ainsi douze respirations.

Imprégné de ce sentiment de calme, orientez votre esprit sur vous. Décrivez la personne que vous êtes aujourd'hui : votre état d'esprit, vos attentes, vos besoins, vos forces, vos ressources. Servez-vous de vos expériences passées de réussites.

Ne vous limitez pas : il n'existe pas de petite réussite (la première fois que vous avez fait du vélo sans les roulettes, une délicieuse pâtisserie, obtenu un diplôme, réussi un objectif sportif ou culturel...). Puis, portez votre attention aux messages agréables qui se manifestent dans votre corps lors de la remémoration de ces souvenirs positifs... Imprégnez-vous de ces sensations, et laissez-les prendre toute la place en vous, durant quelques instants.

Dessinez un sourire sur votre visage. Saviez-vous que le simple fait de sourire engage le cerveau dans la caractéristique de la joie ? Le visage n'est pas seulement un espace d'affichage, c'est aussi un moyen d'activer l'émotion.

Puis projetez-vous dans l'avenir. Et détaillez la personne que vous voudriez devenir dans quelques mois, comment vous aimeriez vous sentir. Posez une intention envers vous-même, et imaginez-la comme si elle existe déjà.

Vous pouvez faire cette rêverie durant quelques minutes.