

# LA RELAXATION

## DE QUOI S'AGIT- IL ?

La relaxation est un retrait temporaire et délibéré hors de votre activité pour recharger vos accus afin de vous servir pleinement de votre énergie physique, mentale et émotionnelle.

Se relaxer, physiquement, émotionnellement et mentalement, se caractérise par une absence d'activité et de tension.

## POURQUOI EST- CE IMPORTANT ?

*Se relaxer permet de :*

- mieux se connaître ;
- faire l'expérience d'un état positif et de se régénérer ;
- prendre du recul par rapport à l'environnement ;
- ramener son état de sur éveil à un niveau plus maniable et plus productif afin d'avoir une conscience et une vitesse de réaction améliorée.

## QUE FAIRE ?

Sourire, écouter de la musique douce auront tendance à relâcher votre mental.

Respirer plus lentement et plus profondément diminuera l'anxiété et la colère.

Contempler tranquillement vos pensées permettra à toutes vos tensions de fuir votre corps.

Se ménager un isolement sensoriel optimum (lumière, bruit, mouvement), s'installer confortablement et faire mentalement l'inventaire de l'état de son corps, de ses émotions, de ses pensées.

## EN E.P.S.

Quand le faire ?

- Avant d'apprendre une nouvelle technique.
- Pour un retour au calme.
- Avant de visualiser, avant de faire un bilan ou de formuler une critique.