



## La Relaxation

Tout le monde aurait besoin de **se relaxer**, mais on dit ne jamais avoir le temps, pourtant **5mn/j suffisent**. Henri Bergson disait : « l'homme devrait mettre autant d'ardeur à **simplifier sa vie** qu'il ne met à la compliquer ».

### ALORS A QUOI SERT LA RELAXATION ET QUELS SONT SES EFFETS ?

- ✓ **Sur le corps** : meilleure digestion (en stimulant les sécrétions salivaires, stomacales et biliaires), système immunitaire amélioré, ralentissement du vieillissement (en diminuant le rythme d'usure de notre ADN), détente musculaire et évacuation des tensions, diminution de la tension artérielle et du rythme cardiaque, meilleure qualité du sommeil.
- ✓ **Sur l'esprit et les émotions** : éclaircissement des idées, élargissement de la pensée, développement de la créativité, meilleur concentration, efficacité dans les actions sans gaspillage d'énergie, sensation de calme et de bonheur, diminution du stress et de l'anxiété.
- ✓ **Sur le comportement** : amélioration des réactions face aux nouvelles situations et aux différents interlocuteurs (conjoint(e), enfant, collègue...)

### QUELLES METHODES DE RELAXATION CHOISIR ?

Selon votre préférence, il existe principalement 3 sortes de techniques :

- ◆ **Corporelles** : [respiration](#), [exercices physique](#), [relaxation progressive](#), Yoga, Tai-chi, Qi Gong, biofeedback, [massage](#) et automassage...
- ◆ **Mentales** : méditation de pleine conscience, visualisation, autohypnose, techniques comportementales et cognitives, musique, humour...
- ◆ **Spirituelles** : gratitude et auto compassion, prière, chant, bénévolat, pardon, réflexion, relation humaines...

☞ **COMMENT INTEGRER LA RELAXATION A VOTRE QUOTIDIEN** : dans les **files d'attente**, les **transports** en commun, **à la fin d'une activité** et avant d'en commencer une autre, au réveil dans **vosre lit** ou au coucher, en attendant vos enfants **à la sortie de l'école**, **en vous laver les dents**, etc.

☞ **ASTUCE EN PLUS** : faites la liste de ce que vous faites lors d'une journée type ; voyez s'il y a des activités épuisantes ou inutiles dont vous pourriez vous débarrasser et les remplacer par des activités relaxantes (ex : **diminuer le temps à surfer sur Internet en faisant une méditation active** ou arrêter de regarder la TV le soir pour prendre un bain relaxant avec des [sels de bain aux huiles essentielles](#)).

☞ **EXERCICE PRATIQUE** : 5mn de [respiration en cohérence cardiaque](#) procure 5h de détresse derrière. **Essayer c'est l'adopter !**

### Côté recette



Les [blinis maison](#) c'est prêt en quelques minutes seulement et c'est tellement bon !

### L'Astuce en plus



Parce que [l'alimentation et la transpiration](#) peuvent être liées, voici des astuces en plus.

### Le coin lecture



La **relaxation facile** en toutes circonstances et pour tous avec **CD de 5 séances de Relaxation** par moi-même [Céline Touati](#)

### Mon actualité

Suivez-moi sur [Twitter](#), [Facebook](#) et plus d'astuces sur mon [site](#)

Venez écouter mon émission de [radio](#) sur radio médecine douce afin d'adopter dès aujourd'hui une **alimentation antistress**

Céline Touati  
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves  
92400 Courbevoie

[touatic@gmail.com](mailto:touatic@gmail.com)

[www.naturopathe-courbevoie.com](http://www.naturopathe-courbevoie.com)

OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre