**RELAXATION QI GONG**

**PRESENTATION**

**Bonjour**/ Bienvenu/ séance de 30 min de relaxation.

**Meryl** formatrice en gestion de stress : enseigne outils de gestion de stress avec des techniques de relaxation, gestion des emotions, developpement personnel

Confinement : faire découvrir des outils de gestion de stress (relaxation) a un max de personne (on accumule stress, angoisse et tensions)

Yen a qui connaissent ? qui pratique ? ou s’interesse au yoga, qi gong, … ?

**RELAXATION** C’est quoi ?

Un outil de gestion de stress !

30 min de pause bien être essentiel au bon fonctionnement de notre corps

30 min de respiration abdominale

30 min de relaxation de tout notre corps

30 min d’apaisement mentale

Une forme **de méditation consciente**

Pendant 30 min on se concentre sur une chose : la relaxation de notre corps.

**DEROULE**:

Guidé par ma voix et une musique douce

Base = Respiration abdominale\* (capacité stockage, oxygene, équilbre notre organisme systeme nerveux, immunitaires, digesstif…)

Allongé ou assis (tendance à s’endormir)

Tenue décontractée

Endroit calme et agréable – pas dérangé

Yeux fermés

On fait le vide, on ne pense plus a rien/ On apaise notre cerveau et notre corps

On va décontracter chacun des muscles et se plonger en ETAT de RELAXATION / ALPHA

**ETAT DE CONSCIENCE.**

**BETA / ALPHA / THETA/ DELTA**

Reco : consulter mes postes.

+ un moment de **bonheur** de la journée

+ formuler une **intention** positive

Bienfaits :

* **3H de sommeil réparateur**
* **Meilleure fonctionnement de notre corps** : de notre organisme, de notre système nerveux, de notre système immunitaire, système cardiovasculaire.
* **Améliore le bien être**: réduit le stress et l’anxiété, les risques de dépressions.
* Favorise la **mémoire** et la **concentration**,
* aide à **contrôler** nos **émotions**,
* booste la **confiance en soi**.

RECOMMANDATION :

Idéalement à pratiquer chaque jour ! Rituel bien être pour notre santé.

Pour un meilleure fonctionnement organisme 🡺 Recommandé de faire 300 respirations abdo / jour = relaxation

Comprendre l’exercice / vous l’ approprier

Automatisme = Fixez vous un moment de la journée ou des jours dans la semaine pour le faire.

On aura l’occasion de refaire une séance dimanche prochain. Sinon suivez mes séances sur instagram toute la semaine.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**INSTALLEZ VOUS (rappel)**

**Nous allons commencer**:

« Fermez les yeux, … détendez vous, … commencez à respirer calmement par le ventre …

Cette respiration n’est pas évidente pour tout le monde. Je vous invite donc à poser une main sur votre ventre pour sentir le gonflement à l’inspiration.

Vous Inspirez par le nez votre ventre se gonfle, … vous expirez par le nez votre ventre se creuse. Je vous laisse quelques instants pour effectuer cette respiration abdominale et vous permettre de vous y habituer…

--- laisser 5 respirations---

Je replace doucement mon bras le long de mon corps.

---

Lorsque vous aurez adopté cette respiration abdominale, vous libérerez votre esprit, votre tête, …vos pensées disparaissent petit à petit, … la tête et ne pensez plus à rien… Puis vous réaliserez 3 grandes respirations, et vous vous plongerez progressivement dans votre endroit idéal (à la plage, au milieu de l’eau, au bord d’une rivière, à la montagne, au milieu d’une prairie, chez vous, …)».

--- laisser 2/3 respirations ---

* Je suis confortablement allongé … A partir de maintenant plus un seul muscle de mon corps ne va bouger … J’écoute le son de cette voix, je me laisse porter par elle, et surtout je ne bouge plus … Mes yeux sont fermés … sans effort … Je vais commencer par me concentrer sur ma respiration …
* J’inspire lentement par le nez ; mon ventre se gonfle … J’expire encore plus longtemps toujours par le nez, toujours sans effort … Je ne force surtout pas … J’inspire à nouveau tranquillement … j’expire … Je me sens bien, ma respiration est calme …
* Je vais à partir de maintenant, porter toute mon attention sur mon **visage** … De l’extérieur on ne doit voir aucun mouvement. Tout se passe à l’intérieur de moi … Je commence par détendre les muscles de mon front … Le front se relâche, se déplisse … Je détends mes yeux maintenant … Les petits muscles autour de mes yeux … Mes paupières sont fermées sans effort … Je relâche maintenant les muscles autour de ma bouche, … de mes joues … Intérieurement, je dois avoir l’impression de sourire très légèrement … Ma respiration est calme, sans effort, … Je ne me force pas … Mes muscles se relâchent lentement, progressivement … Mon visage est maintenant parfaitement relâché … J’ai une impression de paix, de sérénité …
* A présent, je porte toute mon attention sur les muscles de mon **cou** .. Mon cou se relâche … se détend … Je vais maintenant me concentrer sur mon **bras gauche** … Et tout d’abord sur mon épaule gauche,… l’épaule se relâche, se détend … Les muscles du biceps, du triceps se relâchent … Ensuite mentalement, je passe en revue les muscles de mon avant-bras gauche … Tous les muscles se relâchent un par un … Ma respiration est calme … C’est au tour des muscles de ma main à se détendre … ma main devient lourde … Tous les muscles de ma main se décontractent progressivement … Je ressens une impression de chaleur, de sang chaud qui circule jusqu’aux doigts … Mon bras gauche et ma main gauche sont parfaitement relâchés … Mentalement je compare mon bras gauche et mon bras droit … Je ressens de plus en plus nettement que mon bras gauche est beaucoup plus lourd que mon bras droit
* Je passe maintenant en revue les muscles de mon **bras droit** … D’abord l’épaule droite … elle se relâche, se détend … Puis le bras droit … Les masses musculaires se relâchent une par une … C’est comme si l’on enlevait une à une les prises alimentant en énergie chacun des muscles … C’est au tour de l’avant bras droit maintenant de se relâcher … Puis la main droite … Mes deux bras sont maintenant complètement détendus … Ils sont lourds sur le sol … Dans quelques temps je n’arriverai plus à les situer dans l’espace, et j’aurai même l’impression qu’ils passent derrière mon dos … Ma respiration est calme sans effort … Je me sens bien …
* Avant de continuer à détendre le reste de mon corps, … je vais passer une nouvelle fois sur mon visage … et m’assurer que tous ces petits muscles les plus sollicités de mon corps soient parfaitement détendus… Je pars de mon front, qui se détend et se relâche… mes yeux sont fermés sans effort … le contour de mes yeux se relâche complètement … mes joues se détendent,… ma bouche et les muscles qui l’entourent se relâchent encore plus… je ressens cette impression de sourire intérieurement… Mon visage est maintenant parfaitement relâché et détendu…
* Je vais pouvoir détendre mon **abdomen** … Je ressens l’air qui passe dans mes poumons et fait gonfler mon ventre… J’observe le chemin de l’air dans mon thorax… qui se détend et se relâche progressivement … A présent je passe sur mon ventre, … mes muscles se détendent de plus en plus tout au long de mes expirations…
* C’est maintenant au tour des muscles du **dos** à se relâcher … Le haut de mon dos se relâche … Les muscles de mes omoplates se détendent … C’est ensuite au muscle du bas de mon dos à se relâcher … Puis les muscles de mes fesses …
* Je vais maintenant détendre les muscles de **mes jambes** … Je porte toute mon attention sur la **jambe gauche** en commençant par la cuisse gauche … Je relâche tous les muscles de ma cuisse … mon genou se relâche … puis mon mollet … mon pied maintenant … Tous les petits muscles du pied se relâchent un par un … ma jambe gauche est maintenant complètement inerte, détendue … A présent je me concentre sur ma **jambe droite** en commençant par la cuisse droite … Les muscles de ma cuisse se relâchent … Le genou maintenant … Le mollet se détend progressivement … Le pied et tous ses petits muscles … Les muscles de mes deux jambes sont maintenant complètement relâchés … Tout mon corps est lourd … J’ai l’impression de m’enfoncer dans le sol … Ma respiration est calme, sans effort, … Chaque fois que j’expire, je me décontracte et me relâche un peu plus … une sensation de calme, de bien être, de sérénité m’envahit …

---- laisser quelques respirations…

**CHOISIR LE MODULE :**

ORANGE = TRAVAIL FAIRE LE VIDE

BLEU = NORMAL / INTENTION POSITIVE + MOMENT DE BONHEUR

ROUGE = Classique : moment de bonheur + intention positive

* **Je vais à présent mentalement porter toute ma concentration sur ma respiration** … Je vais visualiser l’air qui pénètre par mes narines, et l’air qui en ressort … Je respire ainsi, lentement plusieurs fois …

 --- 10 respirations --- 1 min---augmenter le volume de la musique

* Je suis lourd, … Parfaitement relâché … mon esprit ne pense plus à rien, juste à la respiration… **Je me laisse aller de plus en plus … quelques instants … en suivant mes inspirations** *(faire le bruit de l’inspiration)* **et mes expirations** *(faire le bruit de l’expiration)*

--- 30 sec de respiration ---

**- MODULE -**

* **A présent je vais respirer un peu plus profondément … Puis je vais progressivement me reconnecter avec mon corps et mes sens** … Je vais parcourir chaque partie de mon corps, des orteils jusqu’à la tête, en prêtant attention aux sensations … en fonction de l’endroit idéal que j’aurais choisi pour me détendre, je peux sentir la chaleur sur mon corps … le vent qui caresse ma peau … , le bruit des vagues, … L’odeur des embruns marin, de l’herbe fraichement coupée… Les rayons du soleil qui réchauffe ma peau , … Je prends une grande inspiration … Et je commence par porter mon attention sur mes **orteils**, … Les uns après les autres … puis le dessus du pied … et le dessous (mon talon, ma voute plantaire) … si je le souhaite je peux bouger légèrement mes pieds … puis je remonte sur ma cheville … J’arrive sur le dessus de mes **jambes**, … Je ressens l’air qui les effleure, … les rayons du soleil qui les réchauffent … puis le dessous de mes jambes en contact avec le sol… à présent mon **bassin**, … puis mon **abdomen**, … je ressens la vie à l’intérieur de mon corps, … dans mon ventre, … dans mes poumons, … l’air qui entre et ressort … les battements de mon cœur … Mon **dos** est en contact avec le sol… mes **épaules** sont enfoncées dans le sol… mes **bras** sont allongés le long de mon corps … je sens le dessous de mes **mains** … mes doigts bougent les uns après les autres… je remonte légèrement au niveau de mon **cou** qui est étiré et détendu … puis je parcours mon **visage**, de mon menton jusqu’à mon front et jusqu’au bout de mes cheveux… en passant par ma bouche, … mes joues, … mes yeux…

--- Laisser quelques respirations --- afficher le visuel de contact zen Touch ------

* **A présent, je respire profondément et** si je le souhaite**, je peux étirer** tout doucement mes bras, … puis mes jambes, … puis ma tête, …

--- Laisser quelques respirations ---

* **Lorsque je me sentirais prêt,** je conterais jusqu’à 5 et à 5 **je quitterais mon endroit idéal** pour revenir mentalement dans la pièce où je me trouve…

--- Laisser 10 secondes le temps que les personnes se visualisent ---

* **Puis tout doucement je peux commencer à ouvrir les yeux…** Je me réapproprie l’endroit dans lequel je me trouve …

--- Laisser 10 secondes

* **Lorsque je me sentirais prêt,** je me tournerais en boule sur le côté, pour aller **m’asseoir** progressivement, avec l’aide de mes bras qui relèveront doucement mon corps, sans à-coup…

**RELAXATION CLASSIQUE**

* **Je vais à présent mentalement porter toute ma concentration sur ma respiration** … Je vais visualiser l’air qui pénètre par mes narines, et l’air qui en ressort … Je respire ainsi, lentement une dizaine de fois …

 --- 10 respirations --- 1 min---augmenter le volume de la musique

* Je suis lourd, … Parfaitement relâché … mon esprit ne pense plus à rien, juste à la respiration… **Je me laisse aller quelques minutes en suivant mes inspirations** *(faire le bruit de l’inspiration)* **et mes expirations** *(faire le bruit de l’expiration). J’observe le chemin de l’air dans ma gorge, …mes poumons…*

--- 2/3 minute de respiration ---

**INTENTION POSITIVE + MOMENT DE BONHEUR**

* **Je vais à présent mentalement porter toute ma concentration sur ma respiration** … Je vais visualiser l’air qui pénètre par mes narines, et l’air qui en ressort … Je respire ainsi, lentement une dizaine de fois …

 --- 10 respirations --- 1 min---augmenter le volume de la musique

* Je suis lourd, … Parfaitement relâché … mon esprit ne pense plus à rien, juste à la respiration… **Je me laisse aller quelques instants en suivant mes inspirations** *(faire le bruit de l’inspiration)* **et mes expirations** *(faire le bruit de l’expiration). J’observe le chemin de l’air dans ma gorge, …mes poumons…*

--- 30 sec/1min de respiration ---

* **A présent, je vais formuler une intention positive** que je souhaite réaliser dans les prochains jours…. (Ex : Je Fais du sport, Je mange plus sainement, Je prends du temps pour moi…) Ou bien **une phrase positive** qui me correspond et me motive et que je souhaite pratiquer dans ma vie … (ex : je vois la vie du côté positif, … Je prends le temps de faire les choses, car j’ai le temps… Je me sens bien en tout point de vue… )…

Cette phrase affirmative, doit être formulé à la première personne…

Je prends quelques instants pour définir cette intention ou phrase positive**, … et je vais me la répeter plusieurs fois pendant quelques minutes…**

**--- laisser 2/3 minutes ---**.

* **OU**
* A présent je vais écouter une **liste de phrases positives, …** et je vais prendre le temps d’en choisir une qui me correspond pour me la répeter ensuite plusieurs fois ou bien je formule ma propre phrase. **--- lire les phrases**

Maintenant je vais me répèter plusieurs fois la phrase que j’ai choisi ou que j’ai formulé, … celle qui me parlent le plus… je me la répète doucement pendant quelques instants…

**--- laisser 1min/30 ---**.

**LA DECONNEXION MENTALE - LACHER PRISE/ NE PENSEZ PLUS A RIEN**

* **Je suis à présent au niveau de déconnexion physique… J’ai relâché et détendu tous les muscles de mon corps…. Je ne ressens plus rien…. Je me suis déconnecté de mon corps… Je respire profondément pour assimiler cette déconnexion physique.**

---- laisser quelques respirations…

* **Je vais à présent déconnecter mes 5 sens. … Je respire profondément, toujours calmement, toujours par le nez… Je commence par mon odorat, je ne sens plus aucune odeur… Puis mon goût, ma bouche ne reçoit plus d’information… Ensuite mon ouïe, je n’entends plus les bruits alentours, je n’entends que cette voix et cette musique… Je déconnecte mon toucher, et ne ressens plus aucun contact sur mon corps, comme si je flottais dans les airs… Mes yeux sont fermés, sans efforts, je ne vois plus rien… Je visualise seulement l’air qui entre et ressort de mes poumons… Je me sens bien, calme, apaisé… Mes 5 sens sont en veille.**

---- laisser quelques respirations…

* **Maintenant je vais passer à la phase de déconnexion mentale... Je vais progressivement faire le vide dans ma tête… Pour m’aider, je peux me concentrer sur ma respiration et ne penser qu’à cela… Et je vais chasser toutes les pensées qui traversent mon esprit, les unes après les autres…. Je les observe apparaître et les repousse calmement, progressivement… Je vais vider ma tête comme ceci pendant quelques minutes… Je suis calme, je ne pense plus a rien, … mon esprit se déconnecte petit à petit,** ---- laisser quelques respirations… **… Je me sens de plus en plus libre, apaisé, détendu…**

------- 2/3 minutes de respiration ---

* Je me sens bien, … apaisé, … calme, … complétement détendu… Je porte à présent toute ma concentration sur ma respiration… Je respire calmement, … par le nez… J’inspire …. J’expire tranquillement…

--- laisser quelques respirations ---

**L’AUTOSUGGESTION 🡺 5-7 minutes de plus (nécessite un travail de préparation)**

Une fois le corps décontracté et déconnecté :

ATTENTION : idéalement a faire avec un groupe de personne qui travaille sur l’autosuggestion. Difficile de guider 2 groupes 1 qui le fait et l’autre se concentre simplement sur intention / phrase positive.

* **Je vais à présent mentalement porter toute ma concentration sur ma respiration** … Je vais visualiser l’air qui pénètre par mes narines, et l’air qui en ressort … Je respire ainsi, lentement une dizaine de fois …

 --- 10 respirations --- 1 min---augmenter le volume de la musique

* Je suis lourd, … Parfaitement relâché … mon esprit ne pense plus à rien, juste à la respiration… **Je me laisse aller quelques instants et suis mes inspirations** *(faire le bruit de l’inspiration)* **et mes expirations** *(faire le bruit de l’expiration)*

--- 1 minutes de respiration ---

* **PHASE 1 ou JOUR 1 /** A présent Je vais me concentrer sur mon objectif... Je me le remémore … et je vais me le répèter plusieurs fois pendant quelques minutes…

**--- laisser 2/3 min**

* **PHASE 2 ou JOUR 2/** je suis calme détendu… A présent, Je commence par me répèter mon objectif … et je vais prendre quelques minutes pour me lister mon plan d’action nécessaire à la réalisation de cet objectif… Ces étapes sont indispensables pour réaliser mon objectif… je dois les garder en tête…

**--- laisser 2/3 min**

* **PHASE 3 ou JOUR 3/** A présent, je me remémore mon objectif, et me le répète 2 ou 3 fois …

--- Laisser 30 secondes ---

Je vais maintenant me lister le plan d’action pour atteindre cet objectif pendant quelques instants …

 --- laisser 1 minute ---

Pour terminer, je vais me visualiser atteindre mon objectif… Vivre ma réussite … je ressens le bonheur que cela me procure, … je ressens une grande satisfaction intérieure … de la fierté … je suis fière de moi … Je suis heureux… mes proches sont contents …. Je prends quelques instants pour visualiser la scène dans les moindres détails, l’endroit, le décor, les gens présents, … l’événement …

--- laisser quelques minutes---

* **Maintenant cet objectif est ancré au plus profond de moi, … il fait partie de moi, … je vais l’atteindre coute que coute… Ce message ancré va guider mon comportement et mes actions vers l’atteinte de mon objectif.**