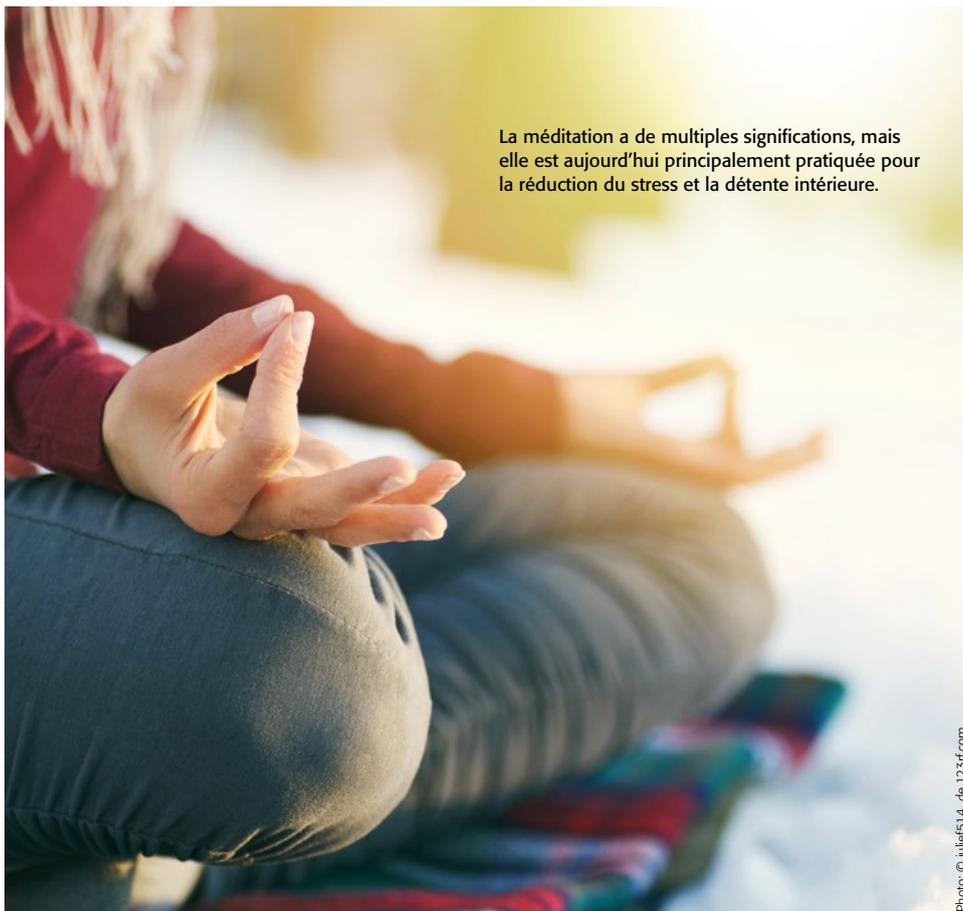


Se détendre

Ça ne coûte rien d'essayer

Pourquoi, malgré notre vie trépidante, avons-nous le temps pour des broutilles, mais pas pour faire une pause, faire silence et y puiser de la force? Les causes sont nombreuses. Alors secouez-vous!

Jürg Lendenmann



La méditation a de multiples significations, mais elle est aujourd'hui principalement pratiquée pour la réduction du stress et la détente intérieure.

miers rudiments sous la férule d'experts: vos erreurs seront ainsi corrigées rapidement et les exercices plus efficaces. Nombreux sont ceux qui apprennent mieux en groupe.

La relaxation musculaire progressive

En 1929, le physiologiste américain Edmund Jacobson publiait une technique de relaxation inédite: la relaxation musculaire progressive (PMR). Celle-ci consiste à contracter brièvement les muscles dans un ordre défini, puis à les relâcher consciemment. À chaque contraction et relâchement, l'attention doit être focalisée sur les deux sensations afin d'en ressentir la différence. Grâce à la perception accrue de son propre corps induite par la PMR, les états de stress musculaires peuvent être détectés tôt et limités. La méthode est utilisée entre autres dans les cas de stress professionnel, troubles anxieux, troubles du sommeil, migraines et céphalées de tension, douleurs musculaires et maux de dos.

Le training autogène

Dans les années 1920, le neurologue berlinois Johannes H. Schultz a développé une technique de relaxation basée sur la concentration: le training autogène (TA). Il s'inspire des processus biologiques à l'œuvre dans le corps durant l'hypnose. En utilisant des formules

Il y a des autodidactes à qui tout réussit du premier coup: la musique, la peinture... et aussi l'art de soulager son stress, que ce soit par la relaxation musculaire progressive, le training autogène

ou l'un des nombreux types de méditation. Pour les premiers pas, les CD, vidéos et autres applications offrent un bon matériel d'entraînement. Il est toutefois recommandé d'acquérir les pre-

auto-suggestives, le patient qui s'entraîne se plonge – d'abord en étant supervisé et plus tard par lui-même – dans un état où les sens sont éveillés, mais l'esprit est désactivé.

Les exercices sont généralement réalisés couché, mais peuvent aussi se faire en position assise. Dans le cycle de base, le patient apprend six stades, chacun d'une durée d'environ trois minutes. Les formules suivantes sont typiques dans le TA: «Mon bras droit (ou gauche) est très lourd» et «Mon bras droit (ou gauche) est chaud».

L'entraînement de la perception de la chaleur, la lourdeur, la respiration, etc. induit une respiration et un rythme cardiaque plus calmes, ainsi que la détente des muscles. Le TA est utilisé entre autres en cas de troubles anxieux, d'insomnie, d'asthme, de constipation, de douleurs.

La méditation

De nombreuses cultures et religions connaissent des exercices de pleine conscience et de concentration qui calment l'esprit et développent la conscience. Souvent, ceux-ci font également partie de doctrines et de pratiques telles que le yoga, le Qi gong et le Tai chi. Irmgard Bauer, coordinatrice du centre de retraite de Bordo

dans le nord de l'Italie, a résumé pour Vista les pensées suivantes autour de la méditation: «La méditation peut être une bonne façon de se détendre. La méditation a de multiples significations, mais elle est aujourd'hui principalement pratiquée pour la réduction du stress et la détente intérieure. Lorsque l'on débute, il est en tout cas important de s'installer dans un environnement agréable et calme qui favorise le lâcher prise des soucis du quotidien et des distractions.

«Le but de toute méditation est de rester dans la simplicité de l'ici et maintenant.»

Pour méditer, il est également important d'adopter une bonne posture qui mettra naturellement en équilibre les énergies de notre corps. Un dos droit et des épaules légèrement ouvertes sont fondamentales. Pour un meilleur soutien, un bon coussin ou un siège de méditation s'impose. La stabilité interne naturelle est renforcée lorsque nous pouvons laisser reposer nos genoux sur le sol, ou lorsque cela est impossible, les poser sur un coussin. Pour favoriser votre concentration, vous pouvez choisir une musique

méditative, focaliser votre attention sur votre respiration, ou fixer votre regard sur un bel objet. Sans chercher à atteindre un état particulier, dès que nos pensées se mettent à vagabonder, nous revenons simplement sur l'objet de notre méditation. Au fil du temps, il devient plus facile de reconnaître le moment où nous nous mettons à dériver pour ne plus nous laisser emporter. Le but de toute méditation est de rester dans la simplicité de l'ici et maintenant.

La méditation joue un rôle important, en particulier dans la pratique bouddhiste. Celle-ci, cependant, ne vise pas la réduction du stress ou de l'anxiété, mais une meilleure connaissance de son propre esprit et de son fonctionnement. Découvrir à quel point nous sommes attachés à nos idées et nos opinions, combien il nous est difficile d'accepter les modifications constantes de notre être et du monde, et réaliser que nous ne sommes rien par nous-mêmes, mais que nous existons uniquement dans une interdépendance et une influence réciproque. Attachement à l'égo, vacuité et compassion sont les mots qui décrivent ces processus.

À toute personne désireuse d'approfondir encore la méditation, nous recommandons de se tourner vers un-e formateur/trice qualifié-e». ■