

LA RELAXATION

La relaxation est l'antidote le plus direct de la nervosité.

A l'état de veille, les muscles non actifs se trouvent dans l'état de tonus.

Pendant le sommeil, les muscles sont mous et flasques. Toutefois la relaxation n'est pas totale.

Il est possible cependant, par une action consciente et volontaire de déconnecter plus complètement.

Ce sur-repos est la relaxation.

Réfugiez-vous dans une pièce où vous ne serez pas dérangée. Tirez les rideaux pour créer une demi-obscurité. Veillez à la température de la pièce car pendant la relaxation la température du corps s'abaisse. Si vous pratiquez vêtue, portez des vêtements amples.

Choisissez la position dans laquelle vous vous endormez. Si c'est nécessaire, placez un coussin sous les reins et sous la nuque. **Pensez : « Je suis calme et détendue ».**

Dirigez votre attention vers l'acte respiratoire. Laissez-vous respirer, les mouvements respiratoires seront d'amplitude réduite.

L'essentiel c'est de percevoir où et comment vous respirez, puis de laisser un rythme s'installer lent et régulier, calme et paisible.

Continuez jusqu'à ce que vous perceviez ce calme intérieur.

Pendant la relaxation, il faut garder une immobilité absolue, relaxer complètement tous les muscles, pensez que vous pesez lourdement sur le tapis.

Vous allez parcourir le corps de bas en haut, étage par étage, en relâchant au passage tous les muscles.

Relaxer d'abord les pieds (orteils, cheville, talon) pour passer ensuite aux mollets, du genou à la hanche. Arrivée à la hanche, relâchez l'abdomen puis les muscles du bas du dos, la région de l'estomac, remontez ensuite vers la poitrine, faites le tour du thorax et enfin relâchez le haut du dos.

Après avoir relaxé le cou puis le visage en laissant s'affaisser la mâchoire inférieure, relaxez le front.

Puis le bout des doigts, le poignet, l'avant-bras, le coude jusqu'aux épaules en relâchant au passage les muscles du bras.

Après avoir parcouru tout le corps de bas en haut, recommencez la même opération.

La première sensation qui vous renseignera que tout va bien sera celle de la pesanteur.

L'essentiel est de persévérer même si l'exercice est imparfaitement réussi.

LA RESPIRATION

Une bonne respiration favorise l'oxygénation du cerveau, donc améliore la concentration et chasse le stress.

Futures mamans vous devez vous oxygéner, oxygéner votre bébé et pour cela apprendre d'abord à bien respirer.

Dans l'acte respiratoire priorité à l'expiration.

Une bonne respiration commence par une expiration complète, lente et paisible, réalisée par la relaxation des muscles respiratoires.

La poitrine s'affaisse de son propre poids, ce qui chasse l'air.

Cette expiration doit être silencieuse comme tout l'acte respiratoire et de ce fait sera lente.

Plus vous aurez expiré à fond, plus grande sera la quantité d'air frais qui pourra entrer.

Durant toute l'inspiration l'air doit entrer progressivement, sans saccades, en flux continu.

Le diaphragme s'abaisse au moment de l'inspiration.

L'apprentissage se fait le mieux en position couchée sur le dos, elle peut donc se pratiquer au lit.

Votre esprit doit être concentré entièrement sur l'acte respiratoire.

Quand vous avez empli les poumons complètement, expirez toujours lentement sans effort.

Cet exercice peut-être prolongé autant que vous le désirez.

il ne doit provoquer ni gêne, ni fatigue.

Vous pouvez le pratiquer chaque fois que vous y pensez, en marchant, en toute occasion, respirez consciemment et aussi complètement que possible.

Pour vous préparer à la respiration telle qu'il sera bon de la pratiquer pendant la dilatation :

les mains placées sur le ventre, inspirez (5 secondes) puis expirez longuement (10 secondes) mais sans forcer.