



LE LÂCHER-PRISE EST UNE NOTION PARFOIS FLOUE, MAIS SALVATRICE. C'EST UN DES CHEMINS VERS LE BIEN-ÊTRE. MAIS COMMENT Y PARVENIR ? DÉCOUVREZ 3 EXERCICES DE RELAXATION FACILES ET RAPIDES À FAIRE À LA MAISON POUR VOUS AIDER À LÂCHER PRISE !

#### TECHNIQUE DE SOPHROLOGIE POUR LÂCHER PRISE

Une des techniques les plus connues pour **lâcher prise** est la balade en nuage. Vous pouvez réaliser cet exercice de **relaxation** chez vous ou n'importe où, à partir du moment où vous en ressentez le besoin. Il suffit juste de trouver un endroit où vous pouvez vous installer confortablement et être tranquille. La règle absolue est de ne pas être dérangée de quelque manière que ce soit. Soufflez et fermez les yeux. Vous devez **prendre conscience de votre corps** et de votre position, en énumérant vos points d'appui (tête, dos, bassin et pieds). Prenez de grandes respirations. L'objectif est de vous sentir bien pour mener à bien l'exercice. Vous devez ensuite repenser à cette scène ou à des émotions qui vous empoisonnent. Imaginez que vous placez tout ce négatif dans une petite boîte. Il peut aussi s'agir de choses positives que vous ne parvenez pas à sortir de votre tête. Cette technique a été pensée pour faire le vide et lâcher prise. Une fois le vide fait, pensez à un grand ciel bleu au milieu duquel se trouve un petit nuage blanc. Installez-vous dessus et flottez sur votre nuage. Vous pouvez imaginer des oiseaux, un arc-en-ciel... Dans tous les cas, profitez de ce moment de liberté. Maintenant que vous avez trouvé cet endroit en vous, vous pouvez y aller dès que le besoin se fera sentir.

#### LIBÉREZ LES TENSIONS POUR LÂCHER PRISE

Pour lâcher prise, il est essentiel de libérer les tensions. Entre la vie amoureuse, les enfants et le travail, il est parfois difficile de ne pas se sentir surmenée et complètement tendue. Pour réaliser cet exercice de **relaxation**, en position assise ou allongée, vous devez vous concentrer sur trois grandes étapes : la respiration, le travail sur le visage et le travail sur le corps. La première étape consiste à effectuer 4 cycles de respiration abdominale (inspiration par le nez et expiration par la bouche). Travaillez ensuite sur les muscles du visage en les contractant. Contractez ensuite l'ensemble des muscles du corps tout en respectant le cycle de respiration abdominale. Il s'agit de prendre conscience de vos muscles et des sensations ressenties.



#### EXERCICE DE RELAXATION POUR CHASSER LES IDÉES NOIRES

Pour chasser les idées noires, il est conseillé de commencer par un petit exercice de libération des tensions. Ensuite, vous procéderiez à un exercice de visualisation positive. Il s'agit en fait de tenter de visualiser sous la forme d'un objet concret la personne, la situation ou le problème qui pollue votre esprit. Une fois que vous êtes parvenue à le voir véritablement, prenez cet objet et déposez-le dans un sac et surtout refermez. Vous devez mettre ce sac sur le voilier qui est en face de vous. A la prochaine expiration, le bateau sera emporté par votre souffle, pour ensuite disparaître au rythme de votre respiration. Restez les yeux fermés encore quelques minutes et, quand vous êtes prête, ouvrez les yeux. C'est la **façon parfaite de passer à autre chose**, tout en ayant l'esprit libre et serein. Idéal pour **lâcher prise** !

Source : BIBA

-FIN -