



ASTUCES COMMENT SE RELAXER

DES SOLUTIONS SIMPLES ET EFFICACES POUR
RETROUVER LE CHEMIN DU BIEN-ÊTRE.

PAR ANNA DE ANGELIS

LE YOGA DU RIRE DÉCOMPRESSION

Cette méthode est reconnue pour ses multiples bienfaits. Elle permet non seulement d'évacuer le stress, de se sentir épanoui, de mieux dormir mais elle aide également à renforcer le système immunitaire. Le yoga du rire mêle rire, respirations, relaxation et étirements tirés du yoga pour apporter plus d'oxygène à l'organisme et libérer ainsi les endorphines.

yoga-du-rire.org

LA CÂLINTHÉRAPIE ANTIDÉPRIME

Un câlin peut sembler très simple et pourtant, grâce à ce simple contact humain (de minimum vingt secondes) le cerveau libère de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement également appelée hormone du bonheur, produite par le cerveau. La sensation de bien-être et d'apaisement qu'il procure est immédiate. Une solution idéale pour relâcher la pression. calinothérapie.ch

LA SOPHROLOGIE ZÉNITUDE

Cette technique de relaxation globale, créée en 1960 par le neu-

ropsychiatre colombien Alfonso Caycedo, vise à atteindre l'harmonie entre son corps et son esprit. En prenant conscience de nos tensions et de notre stress, on apprend à le relaxer le corps, à bien respirer et à développer des pensées positives. Très utile également pour les troubles du sommeil.

sophrologielausanne.ch

LA MÉDITATION DÉTENTE

Ces dernières années, la méditation a connu un essor fulgurant. Avec elle, on apprend à se recentrer sur l'instant présent, sur sa respiration, en chassant les émotions et les pensées négatives qui nous encombrer l'esprit. Un rituel que l'on peut intégrer facilement à son quotidien. Dix minutes de pratique journalière suffisent, à vous de choisir la méthode qui vous convient. blue-meditation.ch

LA KINÉSIOLOGIE ÉQUILIBRE

Lorsqu'on est sujet au stress, il faut parfois apprendre à se connaître. Inspirée de la médecine asiatique, la kinésiologie, appelée la science du mouvement, est une discipline qui «fait parler le corps». Elle s'appuie sur des tests musculaires pour identifier les blocages émotionnels ou énergétiques non évacués pour mieux les traiter. ● didelotlaurence.ch