

# EXERCICES DE GESTION DU STRESS

Le stress n'est pas négatif, c'est une réponse du corps pour s'adapter à une situation de danger.

Un principe de base : dès que c'est possible, prendre conscience d'un stress non en lui attribuant une cause, (ni dans le présent, ni surtout en faisant un rappel du passé) mais en essayant de se **décrire ce que ressent le corps**. Devenir observateur de son propre stress permet de s'en détacher plus facilement.

Ces exercices peuvent aider à se calmer... ceux qui sont possibles à réaliser en fonction de votre algo.

## Ex 1 : détente du visage et du corps entier

*Chauffer les mains en les frottant vigoureusement l'une contre l'autre.*

- Les poser en coquilles sur les yeux, rester ainsi une minute environ.  
Faire descendre doucement mais fermement les mains sur le devant du corps, ce qui génère au passage un massage de la poitrine, du ventre, du devant des jambes, jusqu'aux pieds.

*Chauffer les mains*

- Les poser hermétiquement sur les oreilles, coudes écartés.  
Faire descendre doucement les mains sur les côtés du corps, jusqu'aux pieds.

*Chauffer les mains.*

- Les poser sur les joues, en englobant le menton au creux des paumes.  
Faire descendre doucement les mains sur le devant du corps.

## Ex 2 : respiration contrôlée

Poser le pouce sur une narine, inspirer doucement par l'autre, en ayant l'impression de gonfler légèrement toute la moitié du corps correspondante.

Libérer la narine, poser index, majeur ou annulaire sur l'autre, inspirer doucement en ayant l'impression de gonfler légèrement toute la moitié du corps.

Continuer environ deux minutes, puis changer de main, et recommencer un cycle.

### Ex 3 : respiration contrôlée

Debout / assis bien droit, pieds posés par terre /ou allongé, inspirer profondément, expirer lentement en détendant la moitié du corps correspondante, comme si les tensions fondaient (visage, cou, épaule, bras, ventre, jambe, pied).

Changer de côté.

Continuer jusqu'à obtenir une bonne détente.

### Ex 4 : respiration contrôlée visant la cohérence cardiaque

[http://www.youtube.com/watch?v=UArQDP8Zbk0&feature=player\\_embedded#!](http://www.youtube.com/watch?v=UArQDP8Zbk0&feature=player_embedded#!)

### Ex 5 : détente

Allongé, crisper très fort tous les muscles du visage et du corps, puis laisser brusquement tout se détendre.

On peut procéder zone par zone et terminer par le corps entier.

### Ex 6 : détente

Allongé sur le dos, lever un bras de quelques centimètres, le laisser retomber de tout son poids sur le matelas. Même chose avec l'autre bras, puis chaque jambe.

### Ex 7 : faire le vide dans ses pensées

Se centrer sur la conscience de son corps (comment est-il posé ? Que ressent-il : chaleur, froid, gêne, douleur... SANS METTRE DE MOTS NI D'IMAGES) et ne penser à rien.

Si une pensée ou une image se présente, la laisser passer comme un nuage dans le ciel, sans se sentir concerné.

# RELAXATION

Je travaille avec un kiné très particulier, qui s'intéresse à l'intérieur du corps (les fascias, de fines membranes). Grâce à lui et à l'hypnothérapeute, mon algo sévère s'est stabilisée en quelques mois : j'ai appris à gérer les douleurs neuropathiques et à me passer de tout antalgique.

## Pour calmer l'algo d'un membre supérieur :

Détendre le côté du cou, au-dessus de l'épaule, là où passe le nerf phrénique.

Détendre la clavicule, non en bougeant les muscles, mais en la sentant se relâcher.

Détendre l'omoplate, comme on l'a fait pour la clavicule.

Détendre le creux de l'aisselle.

Détendre le flanc.

Détendre le diaphragme en respirant calmement, sans forcer.

A mesure qu'on sent mieux son corps, on perçoit les points d'attache du diaphragme, et on peut les détendre tous.

« Respirer » dans le bras, en ayant l'impression qu'il se gonfle comme un ballon, jusqu'au bout des doigts, et se dégonfle.

Apprécier la détente de toutes les zones ensemble.

***Il est bien sûr intéressant de pratiquer les deux côtés, quand on a compris le principe.  
Et il est essentiel de le faire tous les jours, une ou deux fois, pendant quelques minutes, pour obtenir un résultat satisfaisant !***

## Pour calmer l'algo d'un membre inférieur :

Détendre le diaphragme en respirant calmement, sans forcer.

Détendre les muscles lombaires

Détendre le fessier

Détendre l'aîne, point de passage des nerfs sciatique et crural.

« Respirer » dans la jambe, en ayant l'impression qu'elle se gonfle comme un ballon, jusqu'au bout des orteils, et se dégonfle.

Apprécier la détente de toutes les zones ensemble.

## DISSOLUTION

Pour déstresser le corps tout entier, et penser à autre chose qu'à la douleur, cette relaxation très efficace peut se faire assis (la pratique la plus courante, en se tenant droit si possible), debout ou allongé. Elle m'a souvent accompagnée durant les insomnies.

Comme il n'est pas évident de rester longtemps concentré (il faut compter environ 20 mn), on peut l'enregistrer sur son PC et on n'a plus qu'à écouter, soit directement, soit avec un casque MP3 ou MP4.

Le principe de base est de **ressentir chaque zone successivement comme de la glace (dure et froide), comme de l'eau (plus fluide) puis comme de la vapeur (légère et libre)**. A l'oral, ça donne par exemple : « Mon nez est de glace... Mon nez est d'eau... Mon nez est vapeur ». Lentement, avec des pauses, le temps de bien sentir.

Même si on n'est pas très sûr de l'emplacement précis de chaque organe, ce n'est pas grave, le corps se débrouille ☺

### ***On travaille de la tête vers les pieds, dans l'ordre suivant :***

Haut du crâne / Front / Tempes / Sourcils / Entre les sourcils

Paupières / Globes oculaires / Nerfs optiques

Arête du nez / Narines / Intérieur du nez / Nerfs olfactifs

Oreilles / Intérieur des oreilles / Nerfs auditifs

Cerveau / Bulbe rachidien / Cervelet / Arrière de la tête

Pommettes / Joues / Menton / Os de la mâchoire / Dessus de la bouche / Lèvres

Palais / Gencive supérieure / Intérieur des joues / Gencive inférieure / Langue / Gorge

### *L'ensemble de la tête*

Cou / Epaule / Bras / Coude : intérieur – extérieur / Avant-bras / Poignet : intérieur – extérieur

Dessus de la main / Paume / Pouce : 2 phalanges / Index : 3 phalanges / etc...

### *L'autre bras. Ou faire les deux ensemble.*

Toutes les vertèbres, du cou au coccyx, une par une.

Trapèzes / Omoplates / Muscles Dorsaux / Fessiers

Clavicules / Thorax / Diaphragme / Abdomen / Bassin / Périnée

(Facultatif :

Trachée-artère / Poumons / Œsophage / Estomac / Foie / Rate / Pancréas / Intestins / Organes génitaux)

Cuisse / Genou : avant – arrière / Jambe / Cheville : avant – arrière

Talon / Dessus du pied / Dessous du pied / Orteils : un par un

### *L'autre jambe. Ou faire les deux ensemble.*

L'espace situé en-dessous du corps ☺

Apprécier la détente globale. On peut avoir l'impression d'être dans du coton...

*Plus une zone est concernée par l'algo, plus il est intéressant de la travailler en détail, par exemple chaque phalange de la main.*

***Même principe pour les zones douloureuses de la fibro.***

## CERCLES DES MAINS

Pour ceux qui tiennent debout, voici l'exercice qui permet de se redynamiser à la sortie de la relaxation. Une cure d'énergie !

Ce que le maître appelle "qwas" c'est le pli de l'aîne, en lien avec les genoux.

Si vous ne comprenez pas l'anglais, il suffit de regarder une fois la vidéo (le mouvement est répétitif) et d'imiter les gestes du maître.

<http://www.youtube.com/watch?v=masw-u0gYbk>



[Qi Gong for Beginners: Circling Hands Qi Gong by Paul Cavel](http://www.circlewalking.com/1579/circling-hands-qig...)

<http://www.circlewalking.com/1579/circling-hands-qig...>

youtube.com