

Conseil de la semaine n° 4 - Stress #3

Utilité de la relaxation

Le stress, nous l'avons compris dans un clip précédent est un fléau qui provoque de nombreux ravages dans notre civilisation.

Nous avons vu que la relaxation est un des moyens privilégiés pour vaincre le stress. Avant d'approfondir cette notion de relaxation, je vais vous indiquer quelques notions très simples d'anatomie qui vous permettront de mieux comprendre l'utilité de la relaxation.

Pour que les fonctions de notre organisme se fassent, il est nécessaire que notre corps ait un certain tonus. Le tonus est un phénomène physiologique qui se manifeste avant tout au niveau musculaire. Il se caractérise par une contraction permanente et modérée des muscles, entretenue par les influx nerveux.

Notre système nerveux, en effet, transmet au corps tout entier une excitation électrique constante pouvant aller de zéro microvolt en cas de repos total à 10.000 microvolts au moment d'efforts violents. Il a été expérimentalement vérifié que l'activité mentale et émotionnelle est directement liée à l'état d'excitation de nos nerfs et de nos muscles. Face aux soucis, face à la fatigue, le tonus musculaire se maintient à un niveau très élevé, même lorsque vous n'avez pas d'activité intense.

Lorsque les agressions extérieures ou les préoccupations intérieures sont trop fréquentes, vous finissez par vous crispier en permanence et par maintenir cet état de stress et de tension de manière constante.

Quels sont les méfaits de la crispation ?

Cette excitation constante et excessive des muscles provoque une excitation anormale du mental qui, à son tour, va exciter les muscles. C'est un cercle infernal qui entraîne de nombreuses maladies et des comportements extrémistes, fanatiques, intolérants chez beaucoup de personnes.

Il va donc être primordial, pour abaisser votre niveau stress, de diminuer les crispations musculaires et nerveuses de votre organisme.

Il nous faut un moyen efficace et simple à mettre en application

En vous relaxant, vous réduisez votre tonus musculaire et émotionnel et vous permettez à votre corps de se reposer. Il faut bien comprendre que lorsque vous êtes tendu exagérément, vous n'en avez plus conscience, ce qui est généralement le cas dans la journée. Vous vous y êtes habitué. De plus, il ne faut pas vous imaginer que vous allez vous relâcher vraiment au moment du sommeil. Vous vous endormez crispé ou à moitié crispé et vous conservez toujours une tension excessive, même endormi. La crispation n'empêche pas le sommeil.

Un moyen de réparer d'une manière naturelle cet excès, de corriger cet état et de s'harmoniser, c'est de faire des exercices de relaxation. Les calmants, les somnifères et tout autre médicament de cette catégorie peuvent être utiles pour vous soulager mais ils ne représentent qu'une solution momentanée. Ils risquent de vous entraîner, à la longue, à une dépendance physique et psychique. Vous ne serez pas à l'abri, non plus, de certains effets secondaires toujours possibles.

La relaxation vous permettra de faire le vide mental et de LACHER PRISE. Aucune pensée parasite ne viendra plus troubler votre psychisme. Vous laisserez pour un temps vos problèmes au vestiaire. Et lorsque vous les retrouverez, ils auront très probablement changé... parce que vous, vous aurez changé. Vous aurez une attitude mentale et comportementale plus appropriée, plus adaptée, une attitude plus forte et constructive.

La relaxation va vous mettre dans un état de détente musculaire et psychique de plus en plus profond. Grâce à cette détente progressive, tout votre corps, de la tête aux pieds, va pouvoir relâcher ses tensions et commencer à récupérer. La réparation de votre système nerveux mis à mal par le stress va pouvoir enfin s'effectuer. Votre capacité créatrice et réalisatrice pourra s'exercer librement pour votre plus grand bien.

Mieux vaut prévenir que guérir...

En apprenant à vous relaxer, vous pourrez mieux gérer vos émotions et mieux contrôler votre comportement. Mais vous allez aussi renforcer votre santé et vos défenses immunitaires, mettant ainsi toutes les chances de votre côté pour prévenir la maladie ! Entraînez-vous le plus possible: un exercice chaque jour vous sera très profitable, l'important étant d'être régulier.