

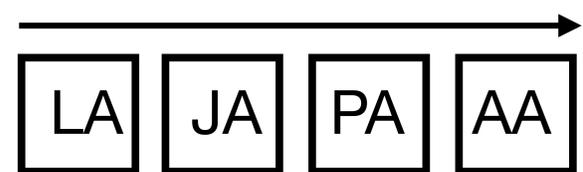
3 - 4 - 8

Objectif de la technique :

Créer un état de relaxation en focalisant son attention sur sa respiration et en alternant de brèves inspirations avec de profondes et longues expirations, associé à une imagerie mentale de détente

Quand et où l'utiliser :

Peut être utilisé dans un endroit calme, assis, couché ou debout, quand vous souhaitez vous relaxer. Peut être utilisé juste avant ou même pendant l'action, si besoin de sortir de la zone de panique ou de réguler vos émotions



Commentaires

À utiliser dès que nécessaire, y compris avant et pendant l'action, mais aussi après l'action pour se ressourcer

Procédure :

- 1) Je porte mon attention sur ma respiration : Je prends une brève inspiration, et j'expire lentement, calmement, profondément. Le temps d'expiration doit être 2 à 4 fois celui de l'inspiration. Les volumes d'air inspirés et expirés doivent être bien sûr égaux. Aussi naturel que possible : je n'ai pas besoin de forcer quoi que ce soit. Si j'ai des difficultés au début, je me concentre seulement sur l'expiration.
- 2) Je visualise le flot d'air qui entre et qui sort, j'imagine sa "couleur" avant et après (la même ? Ou changeante ?), j'entends le son de ma respiration, et je ressens les sensations en moi, dans mon thorax, mon abdomen, mais aussi tout le reste de mon corps.
- 3) J'associe de l'imagerie mentale : une scène, une situation ou un paysage qui me relaxe, des sons ou musiques, une sensation de légèreté ou de lourdeur, de fraîcheur ou de chaleur (en fonction de ce qui me procure le plus de calme intérieur), avec un dialogue interne relaxant ("Je suis relaxé, je suis calme, je suis zen, je peux aller plus profondément à l'intérieur de mes sensations internes"...).
- 4) Si j'utilise cette technique pour m'endormir, je peux continuer en utilisant une autre technique de relaxation profonde, ou en continuant les cycles plus longtemps, toujours sans effort ni forcer. Si je l'utilise pendant une action, je finis la séquence avec quelques cycles de respiration dynamisante.

