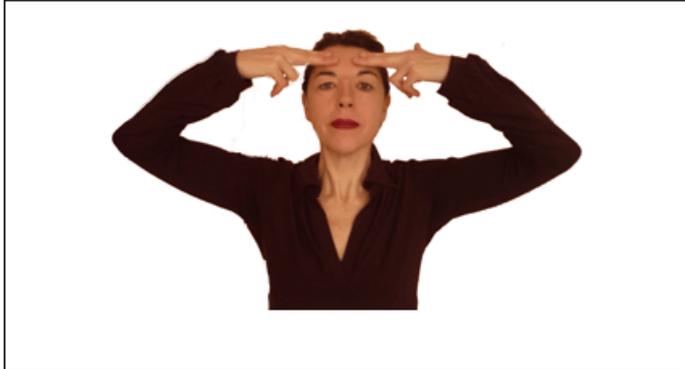


Besoin de me calmer après un gros stress

Voici quelques exercices qui vont permettre de retrouver sérénité, équilibre et meilleur accès à vos facultés intellectuelles après avoir expérimenté une situation particulièrement stressante. Certains exercices sont plus appropriés que d'autres à certaines personnes et à certaines situations. Si l'un d'entre eux vous est particulièrement bénéfique, n'hésitez pas à l'avoir toujours "sous la main", au cas où....



POINTS POSITIFS

Toucher du bout des doigts les proéminences frontales, sans appuyer mais avec juste assez de pression pour tendre la peau du front. Maintenir pendant au minimum une minute (très important).
Le fait de toucher ces points à chaque fois que nous sommes nerveux ou effrayés permet de nous apaiser sur le plan émotionnel et d'être à nouveau en mesure d'organiser l'avenir.
En outre, cet exercice supprime les trous de mémoire et est à utiliser sans modération quand la réponse recherchée est "sur le bout de la langue". Il est utile aussi pour tout ce qui concerne la mémoire à long terme.

POMPE DU MOLLET

Se tenir face à un mur ou au dossier d'une chaise ou sur le rebord d'une table (ce qui n'est pas montré sur la photo ;-). Étendre une jambe en arrière, talon levé. Le poids du corps est sur la jambe avant, légèrement fléchi. Expirer et venir poser le talon arrière contre le sol. On peut ressentir des tiraillements dans le mollet.

La jambe tendue en arrière et le dos ne devraient former qu'une seule ligne.

Répéter 3 fois. Idem en changeant de jambe.

En cas de stress intense, les tendons se raccourcissent pour protéger l'individu des dangers qu'il perçoit (réflexe ancien de fuite ou de lutte). Il vous est peut-être déjà arrivé de ressentir des douleurs dans les jambes après avoir "frôlé" un accident de voiture par exemple.

Mais dans des situations moins extrêmes sur le plan de la dangerosité, ce réflexe est toujours actif, et si nous n'exerçons pas d'activité physique régulière, nos tendons ne sont plus assez étirés d'une part, et les muscles du mollet sont les réceptacles d'hormones de stress qui ne sont plus éliminées suffisamment.

Ce type d'exercice va permettre aux tendons de retrouver une position d'allongement et de libérer le réflexe de protection.





LES CONTACTS CROISÉS

Peut se faire allongé, assis ou debout. Il consiste en 2 étapes.
Tout d'abord, croiser les chevilles, les poignets, et les doigts sur votre poitrine. Sur chaque inspiration, appuyer la langue sur le palais. Tenir la posture une minute.
Ensuite, décroiser le tout, et, toujours en pressant la langue au palais à l'inspiration, joindre les extrémités des doigts. Tenir une minute.
La tenue de la posture apaise le stress, diminue l'hypersensibilité et nous permet aussi d'adopter une attitude positive face à la sensation de "menace vitale".
Elle permet aussi de retrouver un équilibre après un stress émotionnel ou environnemental.
En conséquence, nous nous sentons plus clairs, optimistes et paisibles.

BOIRE DE L'EAU...

Le corps humain est fait d'environ 2/3 d'eau. Quant au cerveau, il en a une teneur d'environ 75%. Les informations et messages qui circulent entre le cerveau et les organes sensoriels sont autant de phénomènes chimiques et électriques qui nécessitent une bonne conduction. L'eau est un excellent conducteur de l'énergie électrique.

Boire de l'eau après un stress important permet d'éliminer plus facilement les toxines emmagasinées et générées par les hormones de stress.

Boire entre un litre deux litres d'eau par jour selon l'âge et la corpulence.

Boire un verre d'eau après chaque tasse de café ou de thé (eh oui, ces boissons, diurétiques font perdre de l'eau à l'organisme !).



RESPIRATION ABDOMINALE

En cas de stress important, la respiration reste haute et superficielle. Le cerveau reçoit moins d'oxygène. La sensation de panique est longue à s'apaiser. Une façon rapide de retrouver son calme est de contrôler sa respiration.

Prendre une grande inspiration, bloquer l'air 1 ou 2 secondes, expirer le plus lentement possible, comme si vous souffliez l'air à travers une paille.

Cet exercice est difficile à faire lorsque le rythme cardiaque est élevé mais se révèle de plus en plus facile dès la 2ème ou 3ème tentative.

Une autre activité consiste à expirer le maximum d'air contenu dans les poumons, essayer de tenir en apnée le plus longtemps possible, puis laisser tout naturellement l'inspiration se faire : le ventre se gonfle.

Il n'est pas rare de bloquer sa respiration inconsciemment lors d'efforts intellectuels. La concentration est fastidieuse et épuisante. De même on peut faire cet exercice avant de passer à table si on se sent nerveux : la digestion en sera bien améliorée.

| | |
|---|--|
|  | <p style="text-align: center;">LES POINTS D'ENRACINEMENT</p> <p>Sur 4 à 6 respirations complètes, une main posée sur le nombril, doigts pointant vers le sol, de l'autre main, stimulez le dessous de la lèvre inférieure et positionnez le regard vers le bas après avoir balayé une ligne verticale imaginaire du plafond vers le sol. Inversez les mains. Cet exercice :</p> <ul style="list-style-type: none">- soulage la fatigue mentale,- améliore le travail en colonnes (calcul, listes de vocabulaire, etc.),- l'attention pendant la lecture,- l'accommodation visuelle proche/loin (par exemple pour passer du cahier au tableau, d'un clavier à sa partition, etc.) |
|---|--|