

Les exercices de relaxation

En quoi consistent les exercices de relaxation et pourquoi sont-ils importants?

Les techniques et les exercices de relaxation peuvent aider les femmes et les filles à se sentir en possession du contrôle ou à reprendre le contrôle de leur corps et à calmer leurs esprits par rapport aux pensées et aux sentiments troublants. Les femmes et les filles peuvent avoir beaucoup de différentes réactions émotionnelles et psychologiques vis-à-vis de la violence et mauvais traitements (p. ex. colère, anxiété, stress). Les exercices de relaxation, lorsqu'ils sont pratiqués, peuvent permettre aux femmes et aux filles de mieux gérer leurs symptômes liés au stress.

Les exercices de relaxation peuvent être intégrés aux séances psychosociales de groupe (SSP) et on peut en faire une démonstration et une pratique dans le cadre des séances de gestion des cas. Ainsi, ils peuvent être utilisés pour aider les femmes à se sentir à l'aise avant de parler, ou au cours d'une séance, si une femme trouve qu'elle a besoin de prendre du temps pour réduire la tension dans son corps et dans son esprit.

Quels sont les exemples d'exercices de relaxation?

Le Yoga pratiqué sur une chaise

Faire tourner le cou en position assise

Asseyez-vous en posture droite sur une chaise. Fixer le plafond, en gardant votre cou allongé. Abaissez l'oreille gauche vers l'épaule gauche et gardez cette position. Faites rouler votre tête vers le sol et ramenez votre menton sur votre poitrine et tenez-le bien droit. Tournez la tête vers la droite et amenez l'oreille vers l'épaule droite. Inspirez et expirez par le nez d'une manière lente et contrôlée. Répétez deux fois.

La Pose de montagne en position assise

Asseyez-vous en posture droite sur une chaise. Roulez vos omoplates vers le haut, vers l'arrière et vers le bas, les bras détendus sur les côtés. Tirez votre nombril vers votre colonne vertébrale pour engager vos muscles abdominaux, et gardez vos pieds à plat sur le sol, si possible. Inspirez par le

nez et levez les bras au-dessus de votre tête. Gardez vos épaules à la distance de la largeur de vos bras et détendez vos épaules. Si vous sentez vos épaules grimper autour de vos oreilles, détendez-vous. Regardez entre vos mains, fixez vos yeux au plafond. Restez dans cette position pendant cinq respirations.

Les bras de l'aigle en position assise

Asseyez-vous en posture droite sur une chaise. Roulez vos omoplates vers le haut, vers l'arrière et vers le bas, les bras détendus sur les côtés. Tirez votre nombril dans votre colonne vertébrale pour engager vos muscles abdominaux, et gardez vos pieds à plat sur le sol, si possible. Tendez les bras devant vous à un angle de 90 degrés, les paumes des mains tournées l'une vers l'autre. Placez votre bras droit sous votre bras gauche et pressez le dos de vos paumes de mains ensemble. Inspirez et asseyez-vous bien droit, puis expirez et repliez votre menton sur votre poitrine pour étirer la nuque. Tenez la pose pendant cinq respirations, puis changez de bras et restez encore cinq respirations.

Le Repli vers l'avant en position assise

Asseyez-vous droit sur une chaise. Roulez vos omoplates vers le haut, vers l'arrière et vers le bas, les bras détendus sur les côtés. Tirez votre nombril vers l'intérieur en direction de votre colonne vertébrale pour engager vos muscles abdominaux et gardez vos pieds à plat sur le sol, si possible. Ecartez les jambes légèrement plus que la distance entre les hanches. Expirez et penchez les hanches en abaissant lentement vos mains vers le sol (ou en contact avec vos cuisses ou vos tibias). Tournez lentement le haut de votre dos, abaissez votre poitrine entre vos jambes et détendez votre tête et votre cou vers le bas. Laissez vos épaules se détendre et rondes. Restez ici le temps de cinq respirations. Inspirez et roulez lentement, en soulevant la tête en dernier.

La position du chat/de la vache en position assise

Asseyez-vous droit sur une chaise. Roulez vos omoplates vers le haut, vers l'arrière et vers le bas, les bras détendus sur les côtés. Tirez votre nombril vers votre colonne vertébrale pour engager vos muscles abdominaux, et gardez vos pieds à plat sur le sol, si possible. Lorsque vous inspirez, cambrez le dos (en commençant par la poitrine) et regardez vers le plafond. Soulevez le menton et laissez vos bras se détendre à côté de vous. En expirant, arrondissez votre colonne vertébrale et laissez votre tête se baisser vers l'avant. Rentez le menton et laissez vos épaules rouler. Répétez l'exercice cinq fois, en vous déplaçant de manière fluide de la position du chat à celle de la vache à chaque respiration.

En position debout, replié vers l'avant avec une chaise

Commencez par vous tenir debout à peu près à la longueur d'un bras derrière une chaise. Vos pieds doivent être directement sous vos hanches ; vos épaules doivent être en arrière et en bas, avec vos muscles abdominaux engagés. Inspirez et tendez la main vers la chaise, permettant ainsi à votre corps de rouler vers le bas. Pliez légèrement les genoux pour éviter de les bloquer et laissez pendre la tête. Restez dans cette position pendant cinq respirations, puis roulez lentement.

Assis Coude vers l'avant avec une chaise

Asseyez-vous sur le sol devant votre chaise, les jambes tendues devant vous, sous la chaise. Gardez la chaise assez près de votre corps pour que vous puissiez la toucher avec vos mains lorsque les bras sont tendus. Tirez votre ventre vers l'intérieur jusqu'à votre colonne vertébrale pour engager vos muscles abdominaux et fléchissez vos pieds pour engager vos jambes. (Pliez les genoux si vous ne pouvez pas les redresser.) Penchez la hanche pour placer vos mains et vos avant-bras sur la chaise, puis laissez votre menton baisser vers votre poitrine et le haut de votre dos arrondi légèrement en avant. Restez dans cette position pendant cinq à dix respirations, puis remontez lentement votre menton et votre poitrine.

Respiration profonde

Imaginez que vous avez un ballon dans l'estomac. Placez une main sur le nombril et inspirez lentement par le nez pendant quatre secondes, en sentant le ballon se remplir d'air - votre ventre doit se gonfler. Lorsque le ballon est plein, expirez lentement par la bouche pendant environ quatre secondes. Votre main se lèvera et s'abaissera au fur et à mesure que le ballon se remplira et se videra. Attendez 2 secondes, puis relâchez. Répétez plusieurs fois. Lorsque vous respirez du fond du ventre, assurez-vous que le haut du corps (épaules et poitrine) est assez détendu et immobile.

Visualisation

Trouvez un endroit tranquille et fermez les yeux. Pensez à l'endroit le plus calme et paisible que vous n'ayez jamais connu. Imaginez-vous à cet endroit. Décrivez ce que c'est : On dirait, on dirait, on dirait, on sent comme si, on sent comme si. Pensez à tous les petits détails, comme la brise, la sensation de l'herbe ou quoi que ce soit d'autre dans votre espace. Imaginez-vous dans le lieu et respirez profondément pendant plusieurs respirations. Revenir à cet endroit lorsque vous vous sentez stressé ou inquiet.

La Relaxation des Muscles

Faire un poing avec chaque main et serrer chaque main fermement. Serrez... Serrez... Serrez... Serrez... et détendez-vous. Maintenant, pendant que vous serrez à nouveau les poings, serrez les bras pour serrer votre corps, serrez... Serrez... Serrez... Serrez... Détendez-vous. Maintenant, cette fois-ci, serrez également vos jambes ensemble tout en faisant un poing et serrant vos bras ensemble, serrez... Serrez... Serrez... Serrez... Serrez.... Détendez-vous. Répétez l'opération. Secouez vos mains, vos bras et vos jambes.

Si vous en avez le temps, vous pouvez faire cet exercice par groupe musculaire - c'est-à-dire en commençant par le pied gauche, le mollet gauche, la cuisse gauche, la fesse gauche, la jambe droite, puis la main gauche, le bras, l'épaule, le bras droit puis le dos, le visage, etc.

Sculpter

Si dans un groupe, un membre du groupe se porte volontaire pour être le sculpteur, tandis que plusieurs autres membres du groupe se portent volontaires pour être "l'argile". On demande au "Sculpteur" de sculpter son image d'une situation particulièrement stressante. Le sculpteur ne raconte pas l'histoire, mais demande plutôt aux bénévoles d'assumer des postes qui représentent l'expérience stressante. Le sculpteur peut alors se joindre à la sculpture et en faire partie. Les autres membres du groupe sont invités à se rassembler autour de la "sculpture" et à décrire ce qu'ils voient. Le chef demande alors à ceux qui servent d'argile de briser la position.

On demande ensuite au sculpteur de "sculpter" son image de "libération du stress" - avec les mêmes volontaires. Le sculpteur peut alors entrer dans la sculpture. Une fois de plus, les autres membres du groupe sont invités à se rassembler et à décrire ce qu'ils voient. Le responsable demande ensuite aux volontaires de briser la position.

Enfin, le responsable demande aux volontaires d'assumer la position initiale (de stress) et - comme le responsable compte lentement jusqu'à 10 - de transformer lentement la sculpture originale de stress en la deuxième sculpture de l'absence de stress.

L'animateur demande à toutes les participantes de retourner à leur place et de faire le compte rendu de l'expérience avec elles, en leur demandant ce qu'elles ont ressenti lorsqu'elles ont assumé la position initiale, ce qu'elles ont ressenti dans leur corps, etc. et comment elles ont ressenti le fait d'être ensuite libérées du stress.

Faites-vous un massage des mains ou des pieds

Essayez un massage bricolage des mains pour une détente instantanée qui peut calmer le poul cardiaque et détourner l'attention d'une myriade d'autres

pensées et vous ramener à vous-même. Les mains et les pieds en général peuvent porter beaucoup de tension, donc il peut être bénéfique d'appliquer de la lotion pour les mains et de commencer à pétrir doucement votre gros pouce ou gros orteil, travailler progressivement les autres doigts et orteilles et ensuite vos paumes/semelles.

Faire couler des gouttes d'eau froide sur vos poignets

Lorsque le stress frappe, dirigez-vous vers la salle de bain et laissez tomber de l'eau froide sur vos poignets et derrière vos lobes d'oreilles. Il y a des artères importantes, juste sous la peau, donc le refroidissement de ces zones peut aider à calmer tout le corps.

A faire	A ne pas faire
Essayer de prévoir suffisamment d'espace pour les exercices que vous allez pratiquer.	Forcer les personnes à participer à des exercices de relaxation si elles ne sont pas prêtes et disposées à y participer.
Essayer de faire en sorte que l'espace soit calme et tranquille.	Les exercices de relaxation en groupe qui impliquent de toucher les autres doivent être évités afin que l'espace personnel (privé) des survivantes soit respecté.
Essayer de vous concentrer sur votre respiration, de vous calmer et de vous concentrer sur vous-même et sur vos besoins pendant l'exercice de relaxation.	Se frustrer si vous avez de la difficulté à vous détendre. Tenez-vous-en à cela et cela deviendra plus facile avec le temps.
Essayer de réserver un temps régulier pour votre pratique de relaxation, car cela vous aidera à en faire une routine et à maximiser les bienfaits de la pratique.	Si des pensées intrusives ou importunes vous dérangent lorsque vous essayez de vous détendre, reconnaissez-les et essayez de vous en détacher en vous disant que vous ne les laisserez pas être votre cible pendant la courte période que vous consacrez à votre détente.
Tenir compte de ce qui est culturellement approprié et acceptable dans le contexte où vous pratiquez votre relaxation.	Ne vous attendez pas à voir des changements radicaux immédiatement. Les changements positifs peuvent être mineurs et progressifs.

