



Savoir se relaxer en choisissant sa méthode (1Cédérom)

⬇ Télécharger

☞ Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Savoir se relaxer en choisissant sa méthode (1Cédérom)

Charly Cungi, Serge Limousin

Savoir se relaxer en choisissant sa méthode (1Cédérom) Charly Cungi, Serge Limousin



[**Télécharger** Savoir se relaxer en choisissant sa méthode \(1Cé ...pdf](#)



[**Lire en ligne** Savoir se relaxer en choisissant sa méthode \(1C ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Savoir se relaxer en choisissant sa méthode (1Cédérom) Charly Cungi, Serge Limousin

173 pages

Extrait

Qu'est-ce que la relaxation ?

LES ORIGINES DE LA RELAXATION

La relaxation est un phénomène naturel et absolument nécessaire à la santé chez tout animal, même les plus anciens dans l'échelle de l'évolution : les lézards «lézardent»... Elle correspond au fait de dépenser le moins d'énergie possible quand ce n'est pas utile, et de se reposer de la fatigue correspondant à l'effort de fuite, de combat ou de recherche de nourriture, activités essentielles des animaux.

Un être humain de l'âge des cavernes avait probablement les mêmes préoccupations de base... Et cela n'a pas tant changé ! Il nous faut travailler, parfois défendre un «territoire», assurer notre sécurité, ce qui est une autre manière de chasser ou de chercher notre nourriture, mais pas tout à fait dans les mêmes forêts ni avec les mêmes dangers. Les êtres humains ont pourtant souvent perdu l'habitude de se relaxer et leur capacité de récupération s'est amoindrie.

LE RÔLE DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

Le fonctionnement du corps est sous le contrôle du système nerveux autonome, dont les centres sont situés au niveau du tronc cérébral, partie inférieure du cerveau. Ce système nerveux autonome ne sait faire que deux choses : accélérer ou ralentir.

Comprendre et évaluer

(graphique)

Il comporte en fait deux parties : un système nommé «sympathique», dans le jargon médical, et un système nommé «parasympathique».

Le système sympathique accélère le fonctionnement de presque tous les organes. Par exemple, quand il est stimulé, le cœur bat plus vite, les muscles se tendent, nous pouvons transpirer... Même les cheveux poussent plus vite, mais cela se perçoit moins...

Le système parasympathique, au contraire, ralentit le fonctionnement de presque tous les organes ; par exemple, il ralentit le cœur et relâche les muscles.

Quand le système nerveux sympathique est activé, le système parasympathique est au repos, et inversement. Nous disons que ces deux fonctions sont en inhibition réciproque. Quand l'une est stimulée, l'autre est mise automatiquement au repos.

Quand une personne est tendue, anxiuse, irritable, stressée, le système nerveux sympathique est très souvent sollicité, le système nerveux parasympathique beaucoup moins... Nous pouvons dire que le stress «sur-entraîne» le système sympathique et sous-emploie le parasympathique, or la nature n'aime pas les déséquilibres... et les problèmes commencent !

Il s'agit en fait d'un thermostat déréglé dans le sens de l'accélération.

Le point d'équilibre du système se déplace vers l'état d'alerte, et toute variation met en oeuvre une régulation dans le sens d'une accélération trop forte. C'est ce que l'on appelle le stress permanent, toujours maintenu même quand cela n'est pas utile, voire nocif.

La relaxation correspond à la mise au repos du système nerveux sympathique et à la mise en route du

système nerveux parasympathique, et les méthodes employées pour se relaxer stimulent considérablement ce dernier. Présentation de l'éditeur

Les bienfaits de la relaxation sont connus : elle permet de mieux faire face aux contrariétés et aux agressions, de mieux profiter des périodes de calme... et de se reposer efficacement, en chassant l'irritabilité ou l'angoisse. Savoir se relaxer favorise la concentration, le raisonnement, l'action. Intégrer la relaxation à ses autres savoir-faire améliore les performances et préserve la santé.

Ce guide pratique aide à définir ses propres «besoins» en relaxation et donne des méthodes simples, efficaces et faciles à mettre en oeuvre au quotidien :

- relaxation «active» ou «passive» ;
- méthodes respiratoires ;
- méthodes de détente musculaire ;
- méthodes de concentration sur les perceptions sensorielles ;
- méthodes de relaxation par la pensée et l'imagerie mentale.

Pour tester toutes ces méthodes et vous entraîner avec celles qui vous conviennent le mieux, le CD-ROM présente 30 séances guidées.

(CD-Rom lisible avec Windows XP, 7 et 8 ; et avec Mac OS 10.1 à 10.6.)

Le docteur Charly Cungi est psychiatre en Haute-Savoie. Spécialiste reconnu des thérapies comportementales et cognitives, il intervient également sur la gestion du stress, l'affirmation de soi, la dépression et les addictions. Il est auteur, dans la même collection, des best-sellers Savoir gérer son stress et de Savoir s'affirmer.

Serge Limousin est ingénieur et directeur de la société Relaxline, spécialisée dans la conception de logiciels et de produits multimédias pour la relaxation. Biographie de l'auteur

Le docteur Charly Cungi est psychiatre. En plus de son métier de thérapeute, il conduit de nombreuses formations sur le stress et l'affirmation de soi. Il est l'auteur des deux best-sellers : Savoir s'affirmer et Savoir gérer son stress. Serge Limousin est ingénieur et directeur de la société Relaxline qui est spécialisée dans la conception de logiciels et de produits multimédias pour la relaxation.

Download and Read Online Savoir se relaxer en choisissant sa méthode (1Cédérom) Charly Cungi, Serge Limousin #32SEXVD57FZ

Lire Savoir se relaxer en choisissant sa méthode (1Cédérom) par Charly Cungi, Serge Limousin pour ebook en ligneSavoir se relaxer en choisissant sa méthode (1Cédérom) par Charly Cungi, Serge Limousin Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Savoir se relaxer en choisissant sa méthode (1Cédérom) par Charly Cungi, Serge Limousin à lire en ligne.Online Savoir se relaxer en choisissant sa méthode (1Cédérom) par Charly Cungi, Serge Limousin ebook Téléchargement PDFSavoir se relaxer en choisissant sa méthode (1Cédérom) par Charly Cungi, Serge Limousin DocSavoir se relaxer en choisissant sa méthode (1Cédérom) par Charly Cungi, Serge Limousin MobipocketSavoir se relaxer en choisissant sa méthode (1Cédérom) par Charly Cungi, Serge Limousin EPub **32SEXVD57FZ32SEXVD57FZ32SEXVD57FZ**