

La relaxation.

Des moments de relaxation, à intervalles réguliers, sont parties essentielles de notre bien-être physique et mental.

La maladie de Parkinson est en partie causée par un excès durable de facteurs de stress. La lutte contre les facteurs de stress doit donc faire partie d'un programme d'auto-réhabilitation. Les techniques de relaxation ont été développées précisément dans ce but. La relaxation est la recherche volontaire d'un état de relâchement qui se situe entre veille et sommeil. La relaxation permet de décontracter, une par une, toutes les régions du corps.

La respiration naturelle, abdominale ou diaphragmatique constitue une partie essentielle de toutes les techniques de relaxation.



Il existe de nombreuses méthodes pour favoriser la relaxation.

Exemples:

- Training Autogène de Schultz
- Technique de Jacobson
- Technique de Ajuriaguerra
- Exercices de respiration
- Psychothérapie de relaxation
- Techniques de Rebirthing
- Yoga
- Biofeedback
- Zen shiatsu
- Reiki
- Technique di Respiration Consciente
- Visualisation
- Meditation
- Stone therapy
- Sophrologie

La méditation

La méditation est une discipline mentale, basée sur la réflexion et le silence, qui permet d'atteindre une relaxation totale. C'est une méthode valable pour surmonter les préoccupations et retrouver la tranquillité d'esprit.

Elle demande concentration, régularité, persévérance et disponibilité en temps.

Elle est souvent associée aux techniques de relaxation et de respiration.

La technique de l'électro-encéphalogramme EEG montre que pendant la méditation l'activité cérébrale est identique à celle qui existe pendant le sommeil. La circulation sanguine s'améliore la respiration devient plus profonde et plus lente.

En période d'anxiété profonde ou de dépression, la méditation permet de limiter ou de supprimer l'utilisation de médicaments, tranquillisants, somnifères, antidépresseurs.