

PODCAST 173

Date d'envoi : mercredi 35 à 5 :00

Titre : Petite balade sophrologique...

Pour écouter
LE PODCAST

« Petite balade sophrologique... »

C'est ici

Les personnes qui réussissent ne sont pas celles qui n'ont jamais eu de problèmes, ce sont celles qui ont su se relever de situations difficiles.

Docteur, relève-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent soixante treizième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Réussir ta vie de chirurgien-dentiste.

Je voudrais te parler aujourd'hui de sophrologie.

La sophrologie, créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, est définie par son créateur comme une « nouvelle école scientifique qui étudie les modifications de la conscience humaine ». C'est un mélange d'hypnose, de relaxation profonde, de yoga et de méditation. C'est une pratique très utile chez les personnes stressées.

Apprendre à relâcher tous les muscles du corps apporte un bien être profond à tout l'organisme. La relaxation agit directement sur l'hypothalamus, elle régule l'appétit et le système nerveux autonome. La sophrologie permet d'atteindre un état de détente complète. C'est une visualisation, directement liée à l'inconscient qui met dans cet état particulier, situé juste avant le sommeil.

Cet état alpha intervient dans la régulation du système nerveux autonome et des fonctions endocrines. Il contribue à développer l'hémisphère droit de notre cerveau, qui est le siège la créativité, de l'intuition et de l'inconscient. Pendant une séance, on se laisse envahir d'un sentiment de gratitude et de confiance en soi. La respiration est un outil précieux de la sophrologie qui va nous permettre de maîtriser nos émotions, de prendre du recul, de réduire le taux de stress et recharger les batteries. Une bonne respiration est un outil anti fatigue et elle régule le rythme cardiaque, facilite la digestion, baisse le taux de sucre et de cholestérol. C'est un outil gratuit dont nous disposons 24H/24.

Voici un petit exercice anti-stress de respiration abdominale qui calme le mental : mets tes mains sur ton ventre, inspire par le nez en gonflant le ventre comme un ballon pendant 3 secondes, retient l'air 3 secondes, puis expire par la bouche en dégonflant le ventre pendant 6 secondes. Tu peux faire cela plusieurs fois quand tu te sens stressé ou en proie à des pensées anxieuses. Cette respiration consciente libère l'énergie au niveau du cœur et du plexus solaire. Elle agit sur tout le système nerveux et apporte une détente globale. Elle augmente la capacité de concentration et de mémorisation.

Par contre, si tu sens que la cocotte-minute va exploser, que tu as besoin de libérer une grosse colère par exemple, si tu as une sensation d'oppression, de poids au niveau de la poitrine, privilégie un autre exercice avec une respiration thoracique.

Debout, la tête et le dos bien droit, les pieds bien à plat au sol, tire les épaules vers l'arrière, lève les bras à l'horizontal vers l'avant, fléchit les coudes, les avant bras vers le haut, et forme alors un angle droit avec les bras. En inspirant lentement par le nez, écarte les bras vers l'extérieur comme si on ouvrait une fenêtre et remplit ainsi d'air la partie supérieure de ton thorax. Garde l'air dans tes poumons pendant quelques secondes puis ramène les bras toujours fléchit devant toi comme si tu refermais la fenêtre en expirant lentement par la bouche.

Répète cet exercice 3 ou 4 fois et si la colère est vraiment très importante, tu peux même faire un son grave lors de l'expiration.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !