

# P A R A D I G M E

MÉTHODE DE RELAXATION POUR DIMINUER LE STRESS

# Introduction

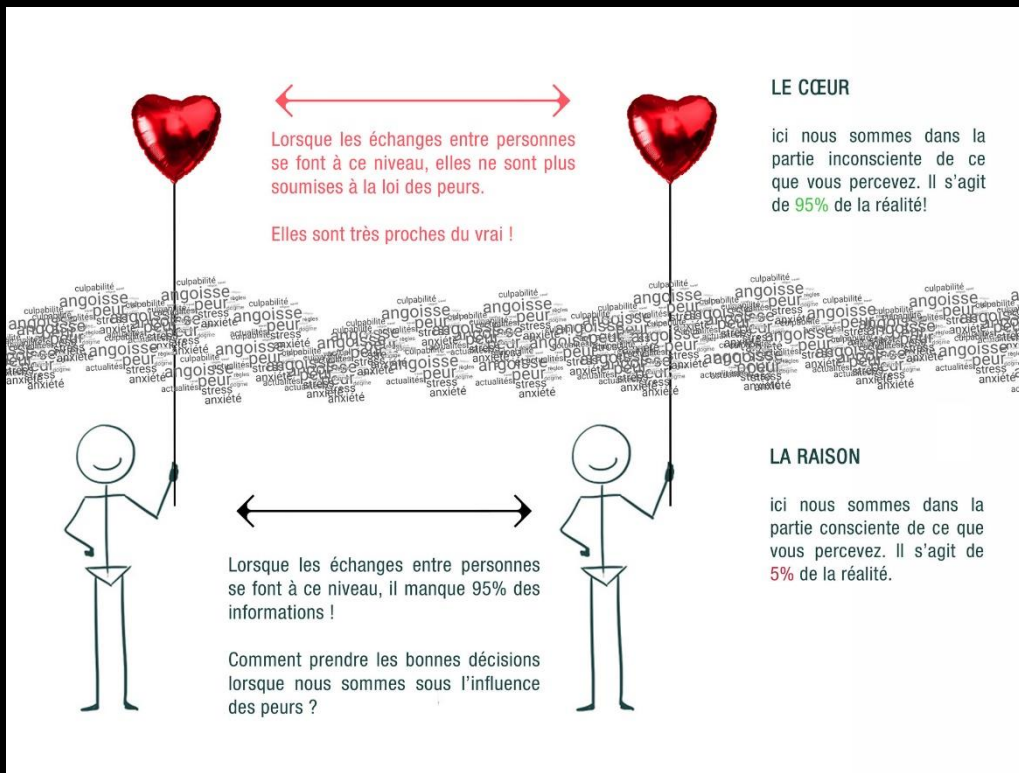
Pour introduire cette méthode, nous pensons qu'il est nécessaire de vous livrer une explication rapide sur l'utilité de la peur, ainsi que la perte de temps qu'elle peut engendrer dans nos vies, si celle-ci est mal comprise.

Lorsque vous ressentez de l'énerverment, de la culpabilité, ou d'autres sentiments de même nature, arrêtez-vous un instant et cherchez le côté positif de cette situation. En réalité ceci n'est que le reflet d'une peur interne que vous devez chercher à annihiler. La cause profonde est souvent une situation vécue dans l'enfance, mais il faut parfois se remettre en question longuement pour en comprendre le sens. Sachez que toutes les peurs sont là pour aider à notre développement.

Lorsqu'on entend parfois « trouver l'âme-sœur », c'est un symbole ancien qui indique simplement « se trouver soi-même ». En réalité il s'agit de réassembler votre partie consciente à votre partie inconsciente. Lorsque ces deux parties sont en phase, tout humain trouve la paix instantanément.

La seule chose à chercher est donc en vous. Le fait de chercher à l'extérieur, ne fera que dissoudre vos peurs de manière éphémère, dans un cycle de dualité émotionnelle sans fin.

Lorsque vous êtes en paix, vous n'avez plus besoin de chercher à l'extérieur une quelconque forme de validation ou de pouvoir, car ce que vous êtes suffit.



« Le cœur ou la raison ? » – schéma simplifié.

## Présentation

Nous allons maintenant vous présenter une méthode qui est utilisée par de nombreux dirigeants, artistes et sportifs de haut niveau pour diminuer leur niveau de stress.

Éliminer le stress permet de progressivement générer des substances liées au bonheur dans le corps. Ces substances modifient l'ADN en profondeur et participent à l'amélioration de la santé. Encore une fois, vous avez la puissance de régénérer vos cellules vous-même.

Cette méthode doit être réalisée de manière régulière et structurée pour obtenir les résultats les plus puissants. Certaines personnalités l'utilisent avant un discours, un concert, ou une compétition sportive.

## Fonctionnement

Vous allez vous concentrer pour atteindre un état de relaxation proche du sommeil et utiliser les suggestions.

Le procédé des suggestions permet au cerveau de créer de nouveaux circuits neuronaux. Ces circuits sont ensuite renforcés par la répétition et l'habitude. Lorsque vous êtes dans un état de détente, vous pouvez programmer votre cerveau plus facilement et y imprimer ce que vous souhaitez.

Le but ultime de cette méthode est de pouvoir déclencher un état de décontraction à volonté, lorsque nécessaire. Les capacités physiques et psychiques sont alors décuplées.

## Résultats

Par un acte de concentration passive momentanée, vous pouvez mettre au repos vos systèmes vasculaire et musculaire. Vous évitez ainsi les conséquences désastreuses des émotions négatives sur votre biologie. Vous permettez progressivement la baisse des tensions artérielles, une diminution de la susceptibilité à la douleur, une diminution de la fatigue et des tensions nerveuses. Cela permet en outre d'être plus lucide et de prendre de meilleures décisions.

## Rythme des entraînements

Les exercices se font généralement selon le rythme de deux fois par jour. Chaque séance devrait durer environ dix minutes, mais il vaudrait mieux limiter à une ou deux minutes la durée des premiers exercices. Ceci afin d'apprendre à se mettre dans un état de déconnexion de façon pratiquement instantanée.

De même, si un enfant s'exerce à cette méthode de relaxation, il pourra très bien réduire de moitié le temps de chaque séance.

# Exercices

La méthode a été divisé en 6 parties, soit 6 semaines, pour vous aider à l'assimiler plus facilement. Chaque partie s'additionne à la précédente. À la fin de la dernière semaine, vous effectuerez donc la méthode complète. Les exercices tels qu'ils sont indiqués ici ne présentent aucun risque.

## Semaine 01 – Exercice d'induction de la détente

### *Version classique*

Dès qu'une personne ferme les yeux, durant les quelques secondes qui suivent, le rythme cérébral diminue et atteint un certain état de relaxation. Sachant cela, vous allez vous concentrer sur la fermeture de vos yeux, de manière à faire durer ce moment, le plus longtemps possible :

- fixez un point bien précis au plafond.
- ensuite fermez les yeux et sentez l'état de relaxation psychique qui suit.
- approfondissez cette détente en décontractant tous les muscles de votre visage.
- au bout de quelques secondes, vous sentez que cet état a disparu.

Recommencez alors l'exercice en fixant à nouveau un point au niveau du plafond. Lorsqu'on a effectué cet exercice deux ou trois fois, on garde les yeux fermés pendant les cinq minutes suivantes.

### *Version alternative*

Souvenez-vous de la scène la plus agréable et la plus merveilleuse que vous avez vécue. Cela pourra être une promenade au bord de la mer en compagnie d'une personne que vous aimez bien, ou bien encore une nuit passée dans la nature pendant laquelle vous vous sentiez en paix avec vous-même et avec l'univers tout entier.

Lorsque vous revivez cette scène, fermez vos yeux et essayez d'éprouver à nouveau les mêmes sensations qu'alors.

## Semaine 02 – Exercice de la pesanteur

Suite à l'exercice précédent, vous allez maintenant porter votre attention sur votre bras droit. « Toute votre attention se concentre sur lui. Votre bras s'alourdit peu à peu, il devient lourd, de plus en plus lourd, aussi lourd que du plomb ! Il est pesant, extrêmement lourd ! »

Maintenant faites la même chose avec le bras gauche. Mentalement vous vous le représentez, vous l'imaginez. Et il devient lourd, c'est un peu comme s'il était attiré par la chaise, attiré par le centre de la Terre. « Lourdeur, lourdeur du bras ! »

Passez maintenant à votre jambe droite, elle va bientôt s'alourdir. « Votre cuisse, votre mollet deviennent lourds. » Mentalement vous visualisez votre jambe et vous la sentez s'alourdir, s'alourdir de plus en plus!

Faites ceci ainsi de suite pour :

- la jambe gauche
- l'abdomen
- la poitrine
- le cou
- le crâne

En se concentrant sur l'idée de lourdeur on provoque une décontraction musculaire qui tend à approfondir l'état de détente.

Pour que l'autosuggestion soit vraiment efficace, récitez-vous mentalement les formules en vous imaginant qu'elles vous sont adressées personnellement.

## Semaine 03 – Exercice de la chaleur

Vous sentez maintenant une onde de chaleur qui envahit peu à peu toutes les parties de votre corps. « Chaleur, chaleur douce et agréable ». Et plus vous sentez cette impression de chaleur, plus votre état de relaxation s'approfondit.

C'est un peu comme si vous étiez en été sur la plage et que vous sentiez au contact de votre peau le sable doux et chaud. « Votre cœur puise un sang chaud dans votre corps. Tout votre corps est chaud. »

La concentration sur la chaleur intérieure, induit la décontraction vasculaire, faisant suite à la décontraction musculaire.

## Semaine 04 – Exercice cardiaque et respiratoire

Les idées sur lesquelles vous allez vous concentrer vont à ce stade affecter votre cerveau archaïque et retentir ensuite sur le fonctionnement de votre organisme. Après avoir convenablement réalisé les exercices précédents on ajoute : « mon cœur bat calme et fort. »

Pour mieux percevoir les battements de son cœur, on peut placer une main sur la poitrine. On ajoute ensuite : « Je respire lentement et sans aucun effort. Je suis toute respiration. »

## Semaine 05 – Exercice du plexus solaire

Après avoir effectué les autosuggestions précédentes, on pense alors :

« Mon plexus solaire devient chaud. » (Le plexus solaire se trouve approximativement à mi-distance entre le nombril et le sternum, là où aboutissent les côtes flottantes.)

## Semaine 06 – Exercice frontal

Nous allons finaliser la méthode en concentrant sur une impression d'agréable fraîcheur au niveau du front : « mon front est froid, agréablement frais. ».

## Exercice bonus

Maintenant que vous savez comment induire le calme en vous, vous pouvez créer vos propres suggestions pour améliorer votre quotidien et les ajouter à la suite de la méthode.

Voici une suggestion que certaines personnes ont utilisé pour faire disparaître leur addiction à l'alcool.

« Je sais que j'évite de boire une goutte d'alcool sous quelque forme, à quelque moment, dans quelque circonstance, dans quelque situation que ce soit. D'autres boivent, mais pour moi l'alcool est indifférent. »

À vous de jouer !

## Remerciement

Vous connaissez maintenant la base pour trouver la paix et améliorer votre santé. Nous espérons vous avoir transmis de nombreuses connaissances à travers ce document, et que cela vous permettra de mieux vivre au quotidien.

Ces exercices s'inspirent de nos expériences personnelles, ainsi que des travaux du Docteur Johannes Heinrich Schultz sur le training autogène de 1932.

<https://paradigme.org> – [contact@paradigme.org](mailto:contact@paradigme.org)