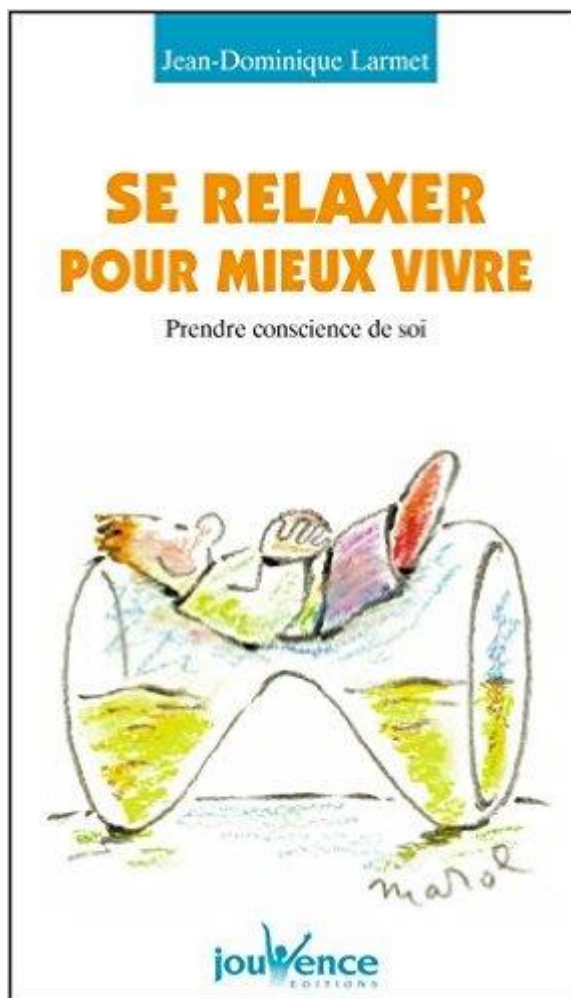


Se relaxer pour mieux vivre

De [Jean-Dominique Larmet](#)



Introduction

Sous le terme de relaxation, nous rencontrons de multiples méthodes et pratiques. Mais le sens propre est assez proche de l'origine latine de *laxare*, qui signifie lâcher, détendre. Il s'agit d'une diminution de tension qui permet le retour d'un système à un état d'équilibre.

Au-delà des applications strictement corporelles, on ne peut plus ignorer les effets bénéfiques de la détente sur la gestion de nos pensées et de nos réactions émotionnelles.

Par la relaxation, nous pouvons réguler notre tonus corporel, émotionnel et psychique, et donc nous aider nous-même à nous positionner dans la vie, en lien avec notre corps et la partie spirituelle de notre être.

L'auteur nous livre, entre autres conseils, les "12 règles d'or" pour réussir toute relaxation.