

RELAXATION ! POUR SE CONNAÎTRE SOI-MÊME...



**Andrzej Budzinski
San Bonifacio 2017**



Andrzej Stanislaw Budzinski

Relaxation

«Tektime S.r.l.s.»

Budzinski A.

Relaxation / A. Budzinski — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304265-5

ISBN 978-8-87-304265-5

© Budzinski A.
© Tektime S.r.l.s.

auteur

Andrzej Budzinski

RELAXATION !

POUR SE CONNAÎTRE

SOI-MÊME...

titre original

Rilassamento !

Per conoscere se stesso !

traducteur

Teresa Fontan-Olympie

San Bonifacio 2017

« Marche, mange, écoute sans stress. Ralentis toute opération. Ne sois pas pressé : agis comme si tu avais l'éternité à ta disposition. Et c'est la réalité !

Nous sommes ici depuis le début et nous y resterons jusqu'à la fin, si tant est qu'il y ait eu un début et une fin. Nous existons depuis toujours et pour toujours. »

« Tu dois te détendre en commençant par le pourtour ; la première étape est détendre le corps : si tu as une tension quelque part, pense le plus possible au corps, au cou, la tête, aux jambes ; détends-les consciencieusement. Va dans cette partie du corps et persuade-la, dis-lui affectueusement : « Détends-toi ! »

Tu seras surpris de la façon dont le corps te suivra, si tu te mets en relation avec n'importe quelle partie du corps, si tu l'écoutes : c'est ton corps ! Si, les yeux fermés, tu rentres dans ton corps, si tu analyse depuis les doigts des pieds jusqu'à la tête, où se trouve la tension et que tu lui parles comme tu le ferais un ami ; si tu permets qu'entre toi et le corps un dialogue s'établisse et que tu lui dis de se détendre, en t'adressant ainsi à lui : « Tu n'as rien à craindre ; n'aies pas peur ; je suis là pour m'occuper de toi, tu peux te détendre », alors, petit à petit tu apprendras le secret et ton corps se détendra. »

Osho

Introduction

Lorsque nous commençons à réfléchir, nous découvrons que nous avons beaucoup et, je dirais même, énormément de choses à changer et si bien que nous ne savons pas par où commencer.

Comment savoir ?

Il y a trop de désordre !

Du calme. Du calme !

Une à la fois !

Sans se précipiter !

Avec un peu de patience on obtient tout !

De nos jours, la patience fait défaut, et c'est bien dommage. Nous voulons tout dans l'instant ou, mieux encore, pour avant-hier. Mais peut-être connaissez-vous ce dicton :

« La patience est la vertu des forts » !

En observant la vie d'aujourd'hui, nous-mêmes et ce qui se passe autour de nous, nous nous rendons compte avec tristesse qu'il manque des forts, c'est-à-dire

DES PERSONNES PATIENTES.

Nous, nous désirons devenir forts. Alors ? Si nous sommes logiques, nous devons devenir patients. Soit on fait les choses bien, soit on ne les fait pas.

Ok ? Vous êtes d'accord ?

Si vous ne l'êtes pas, s'il vous plaît, fermez ce livre et ne continuez pas à le lire ; il est pour ceux qui veulent devenir forts.

Qui d'entre nous, d'ailleurs, ne veut pas devenir fort ?

Personne !

Voilà la bonne réponse !

Ouf... nous avons fait le premier pas. Je pensais que cela serait plus difficile, mais vous voilà convaincus ! Cependant, nous utilisons souvent le mot « patience » de façon impropre, par exemple pour justifier nos mauvais comportements. Le mécanisme est le suivant :

nous nous trompons,

nous disons : « Tant pis ! Patience ! »,

et nous ne faisons rien pour changer !

nous restons comme avant

et, de nouveau, nous nous trompons,

nous disons : « Tant pis ! Patience ! »

et ainsi de suite à l'infini !

Dans ce cas, la patience n'a rien à voir : ce n'est pas de la patience. Je tiens à le dire : **c'est se justifier !**

Lorsque je parle de la patience, je pense à la patience avec un P majuscule.

P

P

P

P

c'est-à-dire, à un travail programmé et constant sur nous-mêmes qui nous conduit à une amélioration. Nous pouvons nous tromper, mais nous ne voulons pas rester noyés dans notre erreur et nous nous appliquons à devenir meilleurs. Meilleurs chaque jour, une à une après l'autre...

Voilà, maintenant je voudrais vous donner quelques conseils pratiques pour savoir par où commencer et quelles habitudes prendre.

1

Relaxation

Selon moi, et je le dis par expérience, cette habitude est fondamentale,

je dirais même que c'est l'habitudes des habitudes,

la mère des habitudes.

Car, lorsqu'une personne devient intérieurement

et extérieurement, elle vit dans la paix avec elle-même et tout l'univers.

Quand elle devient capable de se contrôler, de contrôler ses émotions, ses pensées et son comportement, qu'elle est consciente de soi, alors, oui, tout devient plus facile. L'amélioration devient naturelle, progressive et constante, sans devoir se faire violence.

Pourquoi la relaxation est-elle aussi importante ?

Parce que, dans le même temps, elle va nous aider à changer intérieurement et extérieurement. Cela englobe toute ma personne, visible et invisible, mon corps, mon être et mon esprit¹. La méthode que je propose est adaptée à tout le monde, sans exception, à ceux qui croient en Dieu² comme à ceux qui n'y croient pas.

1° Que devons-nous savoir pour pouvoir commencer ?

Une méthode autonome, c'est-à-dire que chacun d'entre nous peut appliquer tout seul. Il s'agit d'une série d'exercices de concentration focalisés sur différentes parties du corps, afin d'obtenir un état de relaxation, aussi bien physique que psychique, pour augmenter les énergies vitales et contrôler son comportement.

1 À travers les exercices que nous pouvons considérer comme « mentaux », nous pouvons obtenir de véritables modifications corporelles, capables d'influencer notre sphère psychique.

2 L'esprit et le corps ne sont pas autonomes et indépendants, mais fortement liés, dans un rapport d'influence réciproque et constante ; c'est pourquoi il est possible, à travers des activités mentales, d'obtenir des modifications des fonctions organiques et vice-versa, c'est-à-dire que le corps influence l'esprit et l'esprit le corps.

3 Pour obtenir un bien psycho-physique, c'est-à-dire la relaxation du corps et de l'esprit, l'exercice doit être répétitif de manière constante, jusqu'à ce qu'il devienne automatique, c'est-à-dire qu'il se gère lui-même, sans le concours de la volonté, de façon automatique et spontanée.

4 Il permet de former sa propre personnalité selon les traits désirés.

5 C'est une aide pour surmonter les états psychiques négatifs : insécurité, peur, dépression.

6 C'est une aide pour régénérer les énergies physiques et psychiques.

7 Au bout de quelques semaines d'entraînement, nous pouvons déjà noter les sensations de bien-être, de relaxation, de calme et de maîtrise de soi qui arrivent de manière spontanée, sans effort de notre part.

Pour apprendre les éléments de base de cette méthode, il faut au moins 6 semaines divisées en 6 étapes. Les exercices doivent se faire à un moment propice et dans un lieu adapté. La position doit être confortable ; le mieux, c'est d'être allongé sur le dos.



2°. Sur quoi devons-nous travailler ?

1 Sentir le poids du corps, ce qui conduit à une inertie progressive et à la détente musculaire squelettique.

1 Sentir la chaleur du corps, ce qui engendre la détente progressive de la musculature lisse et la vasodilatation.

2 Maîtrise de la fonction cardiaque (autorégulation de la fréquence cardiaque).

3 Maîtrise de la fonction pulmonaire (régulation de la respiration).

4 Élimination de la tension des organes de la cavité abdominale, en agissant sur le plexus solaire (système nerveux autonome).

5 Maîtrise de la régulation vasomotrice de la tête (une sensation de fraîcheur au front).

3°. Le plan ordonné de l'exercice

1^{ère} phase. Apprendre la bonne position pour faciliter la concentration et atteindre de manière ordonnée :

l'état de détente du muscle squelettique pour sentir le poids du corps ;

l'état de détente du système vasculaire et la sensation de chaleur ;
la diminution du rythme de travail du corps (battements du cœur et respiration).

2^{ème} phase. Générer un sentiment de paix et de tranquillité intérieure.

3^{ème} phase. Elle dépend des exigences propres à chaque individu. Dans cet état de profonde détente, profitons-en pour relever les points sur lesquels nous voulons travailler :

• la peur ;

• l'image de soi ;

• nos relations avec les autres ;

• notre relation avec Dieu ;

• le pardon ;

• l'estime de soi ;

• les étapes de la vie ;

• les divers problèmes de la vie ;

• le passé.

•

Chacun de nous doit savoir ce qui le concerne. On peut élaborer chaque problème périodiquement, pendant quelques jours...

Alors, vous êtes prêts ? Ça est parti ?

Je le savais... vous rongez votre frein...

Attention ! Attention ! Si nous désirons changer de vie, la théorie et le savoir ne suffisent pas : la pratique est nécessaire. La théorie est le début, la pratique est un parcours vers... ???
Nous allons le découvrir. Nous devons pratiquer la relaxation :

1 tous les jours avec constance ;

1 elle doit devenir une habitude ;

2 1 à 3 fois par jour ;

3 pendant 15 à 30 minutes ;

4 dans le lieu et la position les plus appropriés (la meilleure position est d'être allongé sur le dos) ;

5 porter des vêtements confortables, qui ne serrent pas.

L'exercice se divise en 6 étapes sur 6 semaines.

Inspirons avec le nez et expirons avec la bouche.

Les respirations doivent être lentes, mais naturelles, faites avec le diaphragme.

1^{ère} étape (1^{ère} semaine)

Le but : sentir le poids de son propre corps.

Voici le premier pas pour atteindre, de façon simple, la relaxation complète de l'organisme.

Commentons par détendre la musculature squelettique. En pratique, nous devons imaginer que notre corps devient toujours plus lourd : on commence avec la formule « mon bras droit est lourd », puis on continue avec le bras gauche, et ainsi de suite. On progresse au fur et à mesure, attendant ainsi la sensation de pesanteur tout le corps, chacune de ses parties (« mon corps devient inerte, mes bras sont lourds, toujours plus lourds, trais lourds... »).

2^{ème} TAPE (2^{ème} semaine)

Le but : sentir que notre corps devient chaud.

Voici le deuxième pas à faire pour atteindre, de manière simple, la relaxation complète de l'organisme.

Il est en effet possible d'obtenir une vasodilatation périphérique bien réelle, correspondant à la détente de la musculature qui recouvre les vases sanguins. Cette condition est réalisée par l'induction de chaleur qui, comme pour la pesanteur, est attendue tout le corps en partant du bras donnant la sensation d'une chaleur délicate et agréable.

En pratique, nous devons imaginer que notre corps devient chaud, toujours plus chaud : on commence par la formule « mon bras droit est chaud », puis on continue avec le bras gauche, et ainsi de suite. On progresse au fur et à mesure, attendant ainsi la sensation de chaleur tout le corps, chacune de ses parties (« mon corps devient chaud, mes bras sont chauds, toujours plus chauds, trais chauds, mon corps est entouré de chaleur... »).

3^{ème} TAPE (3^{ème} semaine)

Le but : calmer et contrôler le rythme de la respiration.

Avec la formule « ma respiration est calme et régulière », la respiration devient toujours plus profonde et spontanée, s'approchant de celle que l'on a pendant le sommeil.

Arrivés à cette phase, on obtient un état de calme toujours plus grand et une interférence moindre de pensées distrayantes.

Inspirons avec le nez et expirons avec la bouche. Les respirations doivent être lentes, mais naturelles, faites avec le diaphragme. Notre respiration doit devenir de plus en plus calme.

4^{ème} TAPE (4^{ème} semaine)

Le but : exercices pour calmer le cœur (« mon cœur bat calmement et régulièrement »).

Cet exercice permet, tout en régularisant l'activité cardiaque, de s'ancrer davantage dans l'état de relaxation. En outre, la fonction cardiaque étant influencée par les facteurs psychiques et émotionnels, cela aide à atteindre une relaxation émotionnelle plus profonde, notamment chez les personnes en situation de stress dont les battements du cœur sont violents et parfois même irréguliers.

Focalisons notre attention sur le cœur, sur ses battements, sur son rythme, et répétons : « mon cœur bat calmement et régulièrement... toujours plus calmement et régulièrement... je suis détendu, toujours plus détendu... »

5^{ème} TAPE (5^{ème} semaine)

Le but : sentir la chaleur autour du plexus solaire.

C'est une structure nerveuse située au-dessous du diaphragme, entre l'estomac et la colonne vertébrale, qui est reliée à de nombreux organes internes : l'estomac, l'intestin, le foie, le pancréas, la rate, les reins et les glandes surrénales.

Avec la formule « mon plexus solaire est bien au chaud », cette structure se détend sur tous les organes abdominaux cités plus haut.

6^{ème} TAPE (6^{ème} semaine)

Le but : sentir de la fraîcheur au front.

120

Tout ce temps fait partie de notre passé, de notre histoire, de notre vécu... Il y a au-dedans de nous des empreintes, des blessures et des cicatrices, les succès et les joies de notre histoire... nous pouvons même parler d'un livre où tout est écrit... et de façon détaillée.

Voulons-nous connaître notre histoire ?

La mettre en ordre ?

Faire la paix avec nous-mêmes ?

Maintenant !

C'est maintenant le bon moment !

1^o La mémoire⁵

Comme je l'ai écrit plus haut, au-dedans de nous, dans notre mémoire, nous trouvons tout notre passé. Essayons de faire comme si nous nous trouvions dans des archives pleines d'étiquettes, elles-mêmes chargées de documents tout poussiéreux. Cette image peut nous impressionner, mais elle pique aussi notre curiosité. Au début, nous n'avons peut-être pas la moindre idée de ce que nous devons faire : que chercher et où chercher ?

Il y a trop de choses !

Désordonnées !

Poussières !

Nous connaissons certainement ce terme : **dépoussiérer⁶**. Voici ce qu'il nous reste à faire : **dépoussiérer la mémoire**, c'est-à-dire redonner de la lumière et un sens aux histoires que nous avons vécues et qui nous ont faits ce que nous sommes. Pour ce faire, partons du présent et revenons tout doucement en arrière.

Et voici maintenant la deuxième habitude à prendre !

FAIRE CHAQUE JOUR « L'EXAMEN DE CONSCIENCE » OU AUTOANALYSE DE LA JOURNÉE !

Cette habitude est fondamentale pour garder notre mémoire en ordre, sans choses en suspens ou non résolues. À partir d'aujourd'hui, nous devons le faire régulièrement, et ce sera justement pendant la détente du soir, avant de dormir.

Comment faire ?

C'est tout simple !

Pendant la relaxation, réfléchissons tout ce que nous avons vécu pendant la journée. Mettons de l'ordre partout, dans les choses positives comme dans les négatives. Remercions pour les choses positives, demandons pardon pour les choses négatives, ayons le ferme propos de nous améliorer en établissant un programme de travail. Par exemple, cette semaine, nous allons nous concentrer et travailler sur la patience... sur le ton de voix, ou bien sur l'écoute... et ainsi de suite. Ceci regarde le présent. Il reste encore notre passé qui est en désordre et a besoin d'être rangé.

Nous voyons que les choses entassées sur notre plan de travail deviennent plus claires :

• maintenant le présent en ordre,

• dépoussiérons le passé.

Je connais un proverbe :

LE TEMPS GUÉRIT LES BLESSURES !

D'une part, oui, il faut du temps, comme pour tout sur la terre ; mais d'autre part, il ne faut pas croire que le temps puisse guérir les blessures sans notre collaboration. Chaque blessure doit être laborieuse de façon programmée et systématique. Nous devons savoir quoi faire.

Premier pas vers une guérison du passé !

Mon passé influence mon présent. Les choses positives comme les négatives. Avec les choses positives, nous n'avons aucun problème ; au contraire, elles nous font plaisir. Celles qui nous dérangent le plus sont les choses négatives et, parmi les choses négatives, celles

que nous avons négligées, laissées de côté. Cela ne suffit pas à oublier les choses négatives qui nous ont fait souffrir : si elles ne sont pas « rangées », elles nous feront souffrir encore aujourd'hui et, si nous les laissons en plan, cela recommencera demain et après-demain... Comment le savons-nous ? Dans les situations stressantes ou dans les disputes, tout ce que nous avons vu nous revient et nous enlève nos forces.

Qu'est-ce que cela signifie ?

Qu'elles sont au-dedans de nous comme des maladies cachées, étouffées, « sous contrôle » mais actives. Il suffit d'un peu de « feu » pour qu'elles reviennent nous tourmenter. Pour les maîtriser, nous avons besoin d'énergie, de beaucoup d'énergie... Les choses du passé qui ne sont pas « rangées » sont comme des vampires qui pompent de l'énergie. Essayez d'imaginer : si elles sont nombreuses, elles devoreraient toutes les énergies dont nous avons besoin pour vivre. Nous manquons d'énergie et nous sommes faibles psychologiquement et physiquement. Je pense que vous avez compris pourquoi nous devons faire l'effort de déjouer et mettre de l'ordre dans notre passé.

Pour mieux comprendre quoi et pourquoi, je vous raconte un épisode. Très sincèrement, je ne me souviens pas où j'en ai lu, mais peu importe. Essayons de le lire en nous examinant nous-mêmes.

Soyez attentifs !

Il était une fois un royaume très beau, mais aussi très particulier, parce qu'il était rempli de brigands. Ils étaient partout. Ils dérangeaient et donnaient beaucoup d'ennuis aux gens. Ils volaient et se comportaient très mal ! Les gens se plaignaient. Le roi essaya de nombreuses fois de les vaincre, mais toutes ses tentatives demeurèrent infructueuses.

La chose devint insupportable. Le roi et ses conseillers cherchèrent une solution pour régler une bonne fois pour toutes le problème des brigands. Au terme d'une longue séance, ils décidèrent de demander l'aide de chevaliers spécialisés dans ce genre de situation.

Miracle !

Rien qu'au bout d'une semaine de présence des chevaliers, l'activité des brigands diminua énormément. Au bout d'un mois, les gens en oublièrent presque les chants locaux. Tous étaient contents et même très contents. Ils ne savaient pas comment remercier les héros.

Mais ! Attention !

Les brigands sont très rusés par nature et, une nouvelle fois, ils déployèrent leur meilleure astuce. Pour ne pas être totalement vaincus, ils se cachèrent en disant : « Dissimulons-nous et faisons comme si nous n'existions plus. Lorsque les chevaliers seront partis, nous reprendrons nos activités ! »

Dans le royaume, tous étaient persuadés qu'il n'y avait plus de brigands et ils demandèrent au roi de donner congé aux chevaliers, non sans les remercier chaleureusement.

En homme sage, le roi répondit : « En apparence, mais seulement en apparence, les brigands ne sont plus là. Je vous dis qu'ils sont encore là, mais ils sont cachés. Nous avons gagné la première bataille. Maintenant, nous devons les rechercher et les poursuivre jusqu'à ce qu'ils soient exterminés. Tant que nous ne faisons pas cela, nous ne pouvons renvoyer les chevaliers. »

Essayez de me répondre : **combien de temps encore sont restés les chevaliers dans le royaume ?**

Vous ne savez pas ?

Alors, je vous propose un jeu !

Écrivez dans l'ordre indiqué les lettres de l'alphabet ⁷ correspondant aux chiffres suivants

16 15 21 18 20 15 21 10 15 21 18 19

Deuxième pas vers la guérison du passé !

Fuir la douleur est une chose naturelle. Nos expériences négatives sont douloureuses pour nous, trop douloureuses. Nous avons donc trois options :

1 soit nous les affrontons et les "classons" malgré la douleur ;

1 soit nous les repoussons et les oublions ;

2 soit nous les cachons et nous faisons comme si rien ne s'était passé.

Malheureusement, beaucoup d'entre nous choisissent la deuxième ou la troisième option. Essayez d'imaginer : un problème non résolu, un deuxième, un troisième et ainsi de suite...

Qu'en pensez-vous ?

Que se passe-t-il en nous ?

Nous laissons les vampires grandir en nous. Nous leur donnons encore plus à manger et nous laissons divorer l'énergie si précieuse qui nous permet de vivre. Mais, en l'occurrence, elle nous manque, parce que nous avons au-dedans de nous des parasites vraiment très affamés. Eux mangent et grandissent, et nous, nous nous affaiblissons de plus en plus.

Mais, dites-moi, aimez-vous les vampires ?

Ne vous font-ils pas peur ?

Pour ce qui me concerne, ils ne me plaisent pas du tout !

C'est pour cela que j'ai décidé de mettre de l'ordre dans ma mémoire !

Comme je l'ai écrit plus haut, il ne suffit pas de remettre de l'ordre une seule fois ; il faudrait que cela devienne au contraire un travail constant, à la fin de chaque journée. Oublier ou cacher notre passé, en faisant semblant que tout est OK, ne suffit pas.

Ce n'est pas OK !

Les choses non « rangées » refont surface un jour ou l'autre...

Ce travail, nous pouvons le faire pendant la relaxation, tout en apprenant la technique : faire une promenade dans les archives de nos souvenirs, en commençant par aujourd'hui, par le présent, et en remontant petit à petit dans le temps, jusqu'au commencement de notre vie, et encore plus loin, jusqu'à ce que nous ayons rencontré Dieu, notre Créateur.

Le but ?

Mettre de l'ordre dans nos vies !

Affronter le passé pour le guérir...

Installons-nous. Le spectacle va commencer. Un "film" que je qualifierais de fort intéressant, de très intime et de personnel, dont nous sommes à la fois les protagonistes et les spectateurs.

Qu'est-ce que cela signifie ?

Que nous sommes impliqués pleinement et émotionnellement !

Chaque scène peut susciter en nous des émotions et des sentiments divers : de joie, de paix, de sérénité, de tristesse, de douleur, de peur, de honte, de haine, de vengeance, d'amour... Cela dépend ce que les différentes scènes représentent pour nous. Les scènes douloureuses réveilleront en nous des émotions négatives et les scènes agréables susciteront des émotions positives.

Certes !

Vous avez raison...

Nous pouvons nous échapper, mais la fuite ne résout pas les problèmes, parce que les « démons » du passé nous poursuivront. Ils ne nous laisseront pas tranquilles ; nous ne pouvons leur échapper, parce qu'ils sont au-dedans de nous, dans notre mémoire. Ils vont là où je vais. Je ne peux me fuir. Si je veux la paix, je dois les affronter sans crainte. En réalité, ils ne peuvent nous faire aucun mal. Le mal a déjà été fait. La douleur existe réellement au-

dedans de nous, mais elle n'est pas seulement un mauvais souvenir : c'est une blessure bien réelle qui « saigne » et ne s'arrêtera pas tant qu'elle ne sera pas guérie.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.