



DOCTEUR
ACTIF



TRUCS ET ASTUCES DE LA RELAXATION

VIVRE DANS LE MOMENT PRÉSENT

Invitez vos clients à vivre dans le moment présent en leur demandant tout simplement de porter leur attention sur leurs actions et sur la fluidité de leurs mouvements. Laissez-leur savoir que leurs pensées seront peut-être quelque peu perdues dans les nuages et qu'il nous arrive tous parfois de nous mentir à nous-mêmes en croyant que nous vivons le moment présent sans penser à nos autres soucis. Rassurez-les en leur disant que c'est normal et invitez-les à ramener leurs pensées délicatement dans le moment présent en portant leur attention sur leurs mouvements et leur respiration tout en prenant en considération les sensations et les émotions ressenties. Demandez-leur de prendre quelques inspirations profondes et d'expirer tout en soupirant.

IDENTIFIER UNE INTENTION

Pour améliorer la capacité de concentration de vos clients durant les séances d'exercices, parce que c'est impossible pour l'être humain de complètement arrêter de penser, faites-leur identifier une intention. Non seulement ça les aidera à occuper leurs pensées mais ça les motivera aussi!

Voici quelques exemples d'intention :



Aujourd'hui, je suis content de vivre la journée dans le moment présent. Je reconnais les malaises, les difficultés et les pensées moins positives, mais je les mets de côté pour le moment.



Pendant la séance d'exercices, je me réjouis à l'idée de pouvoir tout simplement bouger mon corps.



Je fais un effort spécial pour faire les exercices du mieux que je peux.



Je visualise un défi que j'aimerais relever : marcher jusqu'au parc, monter les escaliers chez un membre de la famille, faire le parcours au centre commercial.



Je porte une attention particulière sur les signes de tension de mon corps : froncement des sourcils, mâchoires serrées, épaules, mains, jambes et pieds tendus. Je fais un effort conscient pour relâcher cette tension.



Je prends le temps de reconnaître les pensées qui me stressent. Ensuite, je porte mon attention sur ma respiration.



Je fais un effort pour voir tous les êtres avec compassion.



Je trouve un moyen de rire quand je commence à me plaindre ...



J'améliore mon équilibre et ma posture.



Je veux fortifier mes muscles pour avoir plus de force

LA PUISSANCE DE NOTRE PETITE VOIX INTÉRIEURE

Nous sommes tous habités par une petite voix intérieure! Malheureusement, cette petite voix intérieure nous lance souvent des messages négatifs qui viennent miner notre confiance en nous-mêmes. Voilà pourquoi il faut déjouer cette petite voix en essayant d'avoir le plus souvent possible un discours interne positif. Et vous pouvez aider vos clients à y parvenir en leur rappelant constamment de s'auto-féliciter pour les efforts qu'ils déploient pour bien prendre soin de leur corps.

Montrez-leur également de la compassion et faites en sorte qu'ils s'en montrent à eux-mêmes! D'où l'importance de leur rappeler également que les séances d'exercices sont à eux seuls et qu'ils n'ont pas besoin de se comparer aux autres. Faites leur prendre conscience que c'est déjà tout un exploit qu'ils aient entrepris un programme d'activités physiques et qu'ils doivent en être fiers! Permettez-leur de se donner une claque dans le dos en se disant : « Bravo pour moi ! »