

Astuce détente : pratiquer le « palming »

Août 1er, 2012 | Rubrique: Paroles d'expertes



La technique du palming permet de reposer vos yeux et recharger vos « batteries »

Atteindre un style de vie équilibré et se sentir stable intérieurement sont des éléments importants qui permettent d'être plus serein face aux défis quotidiens. En plus d'adopter de saines habitudes comme bien manger, bien dormir et faire de l'exercice, il est important d'inclure à son horaire des périodes de relaxation afin de libérer les tensions et d'observer son état actuel pour s'ajuster au besoin.

Voici une série de petits exercices que nous vous invitons à pratiquer quotidiennement à n'importe quel moment de la journée. Ces astuces-détente vous aideront à retrouver le calme et la concentration, tout en profitant d'être pleinement présent à la tâche. Votre astuce-détente de la semaine...

4 | PRATIQUER LE « PALMING »

Cette technique que suggérait le docteur Bates, ophtalmologiste américain qui vécut au début du siècle dernier, ne prend que quelques minutes et peut se pratiquer partout. Elle permettra de reposer vos yeux, recharger vos « batteries » et vous apportera le calme. M. Bates disait même que cette technique pouvait aller jusqu'à améliorer la vue !

Assis dans un endroit silencieux, on commence par frotter ses mains ensemble pour créer de la chaleur. Ensuite, on pose les coudes sur une table ou un bureau et on recouvre les yeux, avec les mains en forme de coupole. Les paumes appuient sur les joues et les doigts, sur le front. L'objectif est de créer une obscurité complète. On inspire et expire profondément par le nez pendant quelques minutes et on se détend en faisant le vide dans la tête.

Bonne pratique !



Julie Banville

Consultante en bien-être corporatif

Fondatrice, Zen&Cie

Donnez votre avis

Like

Tweeter 2

+1 0

Share

Dans la même rubrique



Êtes-vous inspirant ?



Astuce détente :
équilibrer le « chi »



Devenir un leader en
s'impliquant dans sa
communauté