

Les **techniques de relaxation** visent globalement à une réduction du stress et peuvent générer une « diminution du niveau d'alerte, de la fréquence cardiaque et respiratoire, et de la tension artérielle » .

Elles sont indiquées pour: le bien-être général, la dépression, la gestion de l'anxiété, de la colère et de la douleur, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires, les maux de tête, la fatigue, l'insomnie, la stimulation du système immunitaire .



योग

Le **Yoga** est une école de philosophie indienne qui se pratiquait en Inde dès le III^e millénaire avant J.C. C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques (appelées asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) et de méditation, ainsi que la relaxation profonde (yoga nidra).

氣功

Le **qi gong, chi gong** ou **chi kung** est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement « *exercice (gong) relatif au qi* », ou « *maîtrise de l'énergie vitale* ».



La **méthode Pilates**, est un système d'exercice physique développé au début du XX^e siècle, en Allemagne.

C'est un programme qui permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre, et le maintien de la colonne vertébrale. Par des exercices, on essaye de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, en tenant compte du rythme de

la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne ainsi que du maintien d'une bonne posture générale .