

RELAXATION ou MÉDITATION ?

(Site : www.senior-market.fr)

La relaxation est une pratique de plus en plus courante en France. Visant avant tout à lutter contre le stress, la fatigue ou certaines émotions négatives qui nous submergent au quotidien, apprendre à relâcher toutes ces tensions ouvre droit à de multiples bienfaits. Savoir se relaxer est d'autant plus important pour les seniors pour allier bien-être et santé.

Relaxation et méditation

Souvent confondues, la méditation et la relaxation sont deux pratiques bien distinctes favorisant un mieux-être au quotidien. Alors que la relaxation permet de retrouver la sérénité en se concentrant surtout sur son corps, la méditation quant à elle passe par l'esprit. Bien qu'il existe différents exercices de relaxation permettant de se sentir bien dans son corps, la méditation répond mieux aux besoins et attentes des personnes âgées en quête de sérénité.

Pour les personnes de plus de 50 ans, cela peut paraître paradoxale, mais vieillir et mourir en bonne santé est un défi au quotidien. Arrivé à un certain âge, le maintien de la santé émotionnelle et physique est primordial. Toutefois, si la méditation apaise en faisant le vide, elle va de paire avec la relaxation qui aide à lâcher prise.

Des bienfaits avérés sur les personnes âgées

Pour profiter réellement des effets de la méditation et de la relaxation, une pratique régulière s'impose. Les vertus de ces pratiques pour les seniors sont multiples, principalement le mieux-être. Fragiles émotionnellement et physiquement, les personnes âgées peuvent soulager leurs douleurs chroniques comme leurs troubles émotifs en choisissant de méditer ou de se relaxer de façon régulière.

Des études démontrent également que méditer réduit le risque de maladies inflammatoires et mentales fréquentes chez les personnes âgées. En plus de soulager les douleurs chroniques récurrentes chez les seniors, méditer aide à trouver un sommeil de meilleure qualité. Par ailleurs, ces pratiques améliorent les défenses immunitaires (D'actualité ! Efficace contre le COVID-19 ...).

Prévenir les problématiques liées au vieillissement

Outre le bien-être physique et mental que procurent la relaxation et la méditation, ces deux pratiques s'avèrent excellentes pour prévenir les problématiques courantes du vieillissement. Le quotidien d'une personne âgée est souvent lié au stress et autres problèmes de santé. Consacrer quelques heures par semaine à se relaxer et à méditer leur permet déjà de

rester autonomes le plus longtemps possible.

Ceci leur offre une certaine liberté malgré le sentiment de perte de contrôle vis-à-vis des gestes simples du quotidien, notamment l'alimentation, la mobilité, etc. Apprendre à gérer son stress au quotidien est aussi essentiel dans la vie d'un sénior, entre la peur de se perdre ou encore devoir faire face aux imprévus.

Une solution pour lutter contre la solitude

Par ailleurs, en optant pour la méditation en particulier, les personnes âgées luttent contre la solitude. Entre 55 et 85 ans, la solitude fait d'importants ravages, à ne citer que la dépression et les troubles mentaux. Ces moments passés en groupe aident les personnes âgées à se libérer de toute sensation négative, mais surtout de les sortir de l'isolement dont ils souffrent le plus souvent.