



Guide de l'utilisateur

BALLES ANTISTRESS / AUTOMASSAGE

L'invention de balles antistress est attribuée à la culture chinoise. On pense que la première forme de balles était de petites boules de fer utilisées en les faisant tourner dans une main, le plus souvent par paire, afin de stimuler le système nerveux pour réduire le stress. Les balles antistress contemporaines se présentent sous la forme d'une balle malléable, dont le diamètre ne dépasse généralement pas une dizaine de centimètres, et qui est destinée à être pressée dans la paume de la main et manipulée avec les doigts, dans le but d'évacuer la tension musculaire causée par le stress ou par des mouvements répétitifs.

Il est aussi possible d'utiliser les balles antistress comme outil d'automassage. Cela contribue à détendre les muscles tendus en activant le flux sanguin.

Bienfaits :

- ✓ Vivre un moment de méditation, de silence, de calme, de centration et d'apaisement.
- ✓ Diminuer les tensions et douleurs musculaires.
- ✓ Stimuler la circulation sanguine et oxygéner le corps.
- ✓ Augmenter la capacité d'attention.
- ✓ Diminuer le stress et les pensées négatives en portant l'attention sur l'exercice et la respiration.



Mode d'emploi :

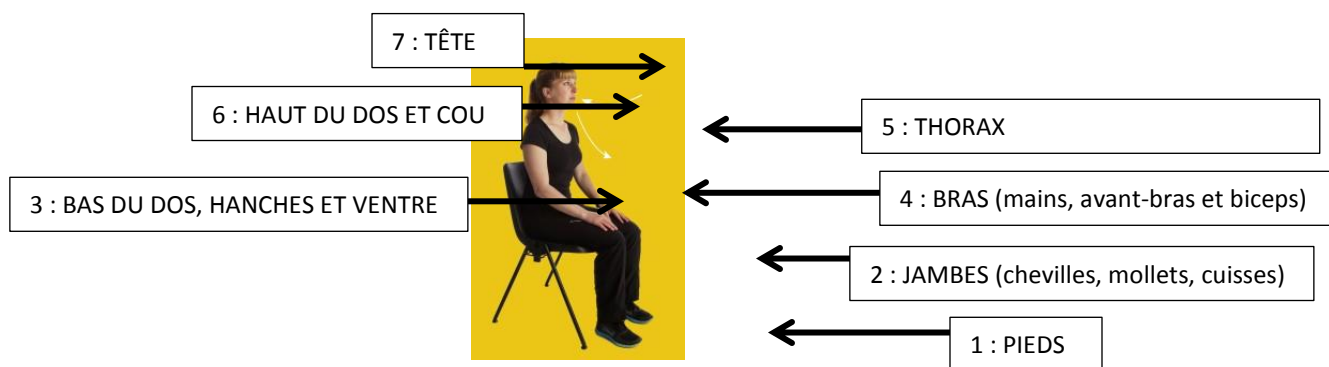
Option #1 : Pression répétée

- Presser la balle avec la main de son choix chaque fois qu'un moment de stress est ressenti.
- Les résultats d'une étude démontrent que d'instaurer un petit rituel faisant intervenir la *main gauche*, commandée par l'hémisphère droit, en pressant une balle en mousse durant *30 secondes*, permettrait d'apaiser le mental avant un moment stressant.¹

¹ Preventing motor skill failure through hemisphere-specific priming: cases from choking under pressure. J Exp Psychol Gen. 2013

Option #2 : Automassage

- Faire sa propre routine d'automassage.
- Routine proposée : Assis sur une chaise, le dos droit, commencer l'automassage en roulant la balle doucement sous un pied de 1 à 2 minutes. Refaire sous l'autre pied. Ensuite, à l'aide de la paume de sa main entrouverte, rouler la balle de manière circulaire en remontant le long de sa jambe droite, cheville, mollet, cuisse et hanche. S'assurer de rouler la balle sur l'ensemble des muscles de sa jambe. Recommencer avec la jambe gauche. Poursuivre en massant le bas du dos et l'abdomen. Remonter en roulant la balle sur la paume de la main droite, l'avant-bras, les biceps et l'épaule. Ensuite, traverser en roulant la balle sur le thorax, sternum et redescendre par le bras gauche. Terminer par le haut du dos, cou et tête. L'aide d'une deuxième personne peut être utile pour le haut du dos.



Lorsqu'on trouve des zones sensibles, faire une pause pendant quelques secondes et laisser ses muscles se détendre. Il est important de bien respirer tout au long de l'exercice afin de permettre un bon relâchement musculaire. Rapidement, il est possible de ressentir un état de calme relié à une sensation de chaleur et de fluidité dans son corps.

Matériel : Balle antistress

Durée : Selon le besoin



**Nous suggérons un minimum 10 à 20 minutes consécutives pour bien profiter des effets relaxants.*