

Relaxation musculaire progressif

Notres corps réponde automatiquement aux situations ets pensées stressantes, en devenant tendu. Le contraire fonctionne aussi: une bonne façon de détendre l'esprit, c'est le détendre délibérément du corps.

Dans un relaxation musculaire progressif chaque groupe musculaire est tendu à son tour puis relâché. Ceci détend les muscles et vous permet de remarquer la différence entre la tension et la détente.

La détente devrait être agréable donc si vous trouvez une partie de l'exercice difficile, sautez-le pour le moment. Si vous avez des blessures, vous voudrez peut-être exclure une partie de l'exercice.

Préparation

Allongez-vous sur un lit ferme, un canapé, ou sur le sol. Soutenir votre tête et votre cou avec un oreiller ou un coussin. Sinon, assiez-vous dans un fauteuil confortable, avec tête et cou bien soutenu. Fermez vos yeux si vous vous sentez à l'aise.

Instructions

Concentrez votre attention vers les parties différents de votre corps en séquence. Parcourez la séquence trois fois :

- 1) *Tension et relâchement* : tenez cette partie du corps, maintenez-la pendant quelques instants, puis détendez-vous.
- 2) *Légère tension et relâchement* : tenez cette partie du corps avec juste un tension suffisant pour remarquer, puis détendez-vous.
- 3) *Relâchement uniquement* : tout simplement faites attention au chaque groupe musculaire, et décider de le détendre.

Séquence recommandé

- 1 La main et le bras droits
(Serrer le poing et tendez les muscles dans le bras.)
- 2 La main et le bras gauches
- 3 Jambe droite
(Tendez la jambe, en levant le genou un petit peu.)
- 4 Jambe gauche
- 5 L'estomac et la poitrine
- 6 Les muscles du dos
(Repoussez les épaules un petit peu.)
- 7 Le cou et la gorge
(Poussez la tête légèrement dedans l'oreiller.)
- 8 Le visage
(Froisser les muscles de votre visage.)

