

Détente musculaire

Asseyez-vous sur un siège muni d'accoudoirs et fermez les yeux. Trouvez le bon rythme respiratoire, calme et naturel.

Maintenant, pliez un bras – gauche ou droit, ce n'est pas important – et serrez le poing. Tendez tous les muscles de votre bras. Gardez les muscles tendus pendant quelques secondes, et notez mentalement où les tensions sont les plus fortes.

Détendez complètement votre bras et reposez-le sur l'accoudoir. Faites ensuite de même avec l'autre bras : pliez – fermez le poing – contractez tous les muscles – maintenez la tension quelques secondes – détendez – posez.

Etendez une jambe et soulevez-la à l'horizontale, les doigts de pied tirés en direction du corps (le pied forme ainsi un angle droit avec la jambe). Maintenez la tension dans toute la musculature pendant quelques secondes, puis reposez le pied bien à plat sur le sol.

Faites de même avec l'autre jambe.

Passez maintenant au dos et au cou : d'abord, tenez-vous bien droit. Soulevez vos épaules au maximum et contractez les muscles du dos et du cou.

Après quelques secondes, laissez retomber les épaules et détendez tous les muscles que vous avez sollicités.

Maintenant, tirez vos omoplates vers l'arrière. Contractez les muscles du dos en vous cambrant, puis détendez-les. Veillez à ne pas tomber de votre siège en vous détendant trop à fond.

Tendez les muscles du siège quelques secondes et sentez-vous grandir de quelques centimètres. Détendez-vous.

Passez maintenant au cou, à la tête et au visage. Tenez la tête bien droite, contractez les muscles du cou et ressentez bien la tension musculaire qui s'ensuit. Maintenez la tension quelques secondes et détendez. Faites des mouvements de la tête – à droite, à gauche, vers le haut, vers le bas, faites "oui", faites "non" de la tête – puis laissez tomber la tête en avant et recherchez une position de la tête qui soit la plus relaxé possible (sans tensions). Détendez-vous.

Détendons le visage : Fermez fortement les paupières, fronchez le front et les sourcils. Gardez la tension quelques secondes, détendez-vous ensuite. Soyez attentifs à la détente de votre front et au sourire éventuel qui apparaîtra.

Pour terminer, fermez les yeux au maximum, contractez vos paupières. Puis détendez complètement votre visage. Paupières fermées, faites rouler vos yeux dans leurs orbites, puis calmez le jeu. Détendez-vous complètement. Maintenant, ouvrez lentement les yeux, appréciez le sentiment de détente dans votre corps dans son ensemble. Ne pensez à rien. Laissez votre regard errer là où il en a envie, en toute liberté.

Refaites tous ces exercices dans l'ordre que vous préférez, sans autre contrainte que contracter et détendre tous vos muscles.