

Relaxation musculaire progressive

stress
no
stress

Asseyez-vous sur une chaise avec des accoudoirs et fermez les yeux. Respirez tranquillement .

Ensuite, fléchissez un bras, serrez le poing et contractez les muscles de tout le bras. Maintenez la tension pendant quelques secondes et observez où vous sentez une tension.

Relâchez toute la tension et posez le bras sur le dossier. Observez la sensation de détente. Faites maintenant la même chose avec l'autre bras : fléchissez - serrez le poing - contractez - maintenez - relâchez.

Tendez une jambe et soulevez-la. Tirez également la pointe du pied vers vous. Maintenez la tension dans la partie supérieure et inférieure de la jambe pendant quelques secondes, puis relâchez et reposez le pied à plat sur le sol.

Répétez avec l'autre jambe. Soyez attentif à la sensation de détente.

Il s'agit maintenant de détendre le dos et le cou. Asseyez-vous bien droit. Tirez les deux épaules vers le haut et sentez la tension au niveau des épaules et du cou.

Après quelques secondes, laissez retomber les épaules et ressentez la détente. Poussez maintenant vos omoplates vers l'arrière. Contractez également votre dos en faisant une croix creuse. Maintenez la tension pendant quelques secondes, puis relâchez.

Contractez maintenant vos fesses. Sentez que vous êtes légèrement soulevé vers le haut. Maintenez la tension pendant quelques secondes, puis relâchez.

Gardez le cou et la tête droits et observez le degré de tension que vous ressentez. Essayez de percevoir la tension et les éventuels changements en inclinant et en tournant la tête. Laissez maintenant tomber la tête vers l'avant et cherchez la position la moins tendue possible de votre tête. Il se peut que vous ayez besoin d'un peu de patience pour que cette détente s'installe.

Fermez les yeux, froncez votre front et vos sourcils. Maintenez la tension pendant quelques secondes, puis relâchez. Observez comment votre front se "lisse" et éventuellement comment un sourire apparaît sur votre visage.

Pour finir, faisons travailler les yeux : Fermez bien les paupières et maintenez la tension. Relâchez les paupières, mais fermez-les toujours et bougez les yeux en cercle jusqu'à ce que vous sentiez là aussi la tension. Ensuite, relâchez toute tension, ouvrez les yeux et laissez votre regard se promener où il veut.

Exécutez tous les exercices, si possible sans instructions, à votre rythme et dans l'ordre que vous souhaitez.