

Fiche exercice

LA RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON



Le principe est d'induire volontairement une tension spécifique à un groupe de muscles quelques secondes, puis de relâcher cette tension.

Installez-vous dans un endroit tranquille, allongé·e sur le dos, les bras le long du corps, les pieds décroisés, les yeux fermés. Concentrez-vous d'abord sur votre respiration actuelle. Respirez lentement, profondément.

Le principe est de suivre ces 3 étapes, pour chacun des groupes musculaires :

Contractez

Induisez une tension qui soit juste assez forte pour bien la sentir — mais sans être douloureuse ou trop pénible pendant 5 à 7 secondes. Centrez-vous bien sur l'inconfort de votre tension.

Relâchez

Relâchez vivement cette tension en expirant en même temps. Vous sentez vos muscles devenir lâches et mous, les tensions s'évacuent de vos muscles.

Focalisez

Sentez maintenant le bien-être, la chaleur, et les sensations agréables de détente sur cette zone. Examinez bien la différence entre la tension et le relâchement. Restez 15 secondes dans cet état et passez au groupe musculaire suivant.

