

Dans la relaxation musculaire progressive, chaque groupe de muscles est crispé à son tour et la tension est alors relâchée. Cela détend les muscles et vous permet de remarquer le contraste entre tension et détente.

Préparation:

Couchez à plat sur le dos, sur un lit dur, un sofa ou sur le sol. Supportez votre tête et cou avec un oreiller ou un coussin. Alternativement, essayez-vous dans un fauteuil confortable avec la tête bien supportée. Fermez les yeux si vous êtes ainsi confortable

Instructions:

Concentrez votre attention sur différentes parties de votre corps en séquence. Passez par la conséquence à trois reprises:

1-Crisper et relâcher: Crispiez cette partie du corps, maintenez-la pendant quelques instants, puis détendez-vous.

2-Crisper légèrement et relâcher: crispiez cette partie du corps avec juste assez de tension à remarquer, puis détendez-vous.

3-Relâchement seulement: Faites attention seulement à chaque groupe de muscles et décidez de le relâcher.

Séquence Recommandée:

1-Main et bras droit: Serrez le poing et serrez le muscle dans le bras

2-Main et bras gauche

3-Pied droit: Crispiez le pied et levez légèrement la jambe

4-Pied gauche

5-Estomac et Poitrine

6-Muscles du dos: tirez les épaules légèrement

7-Cou et Gorge: Poussez la tête contre le coussin, et écrasez les muscles de la face