

RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON

La technique de la relaxation progressive de Jacobson consiste à contracter différents groupes musculaires puis à les relâcher. En provoquant une tension puis une détente musculaire, un état de détente général sera atteint, à la fois physique et mental.

Sachez que l'efficacité augmente avec l'entraînement.

Installez-vous dans un lieu calme, sur une surface confortable (lit, fauteuil...) et assurez-vous de vous sentir à l'aise dans vos vêtements.

Commencez d'abord avec les 16 groupes musculaires de base, puis avec les groupes musculaires moyens et enfin avec les grands groupes musculaires.

4 ÉTAPES

1

ÉTAPE 1

Installez vous dans **une position confortable** vous permettant de vous détendre.

Décroisez les bras et les jambes.

2

ÉTAPE 2

Pour chaque groupe musculaire, générez une **tension musculaire sur l'inspiration** (5-6 secondes), puis **relâchez sur l'expiration.**

3

ÉTAPE 3

En relâchant, dites vous dans votre tête "détends toi", "relaxation" ou "détente".

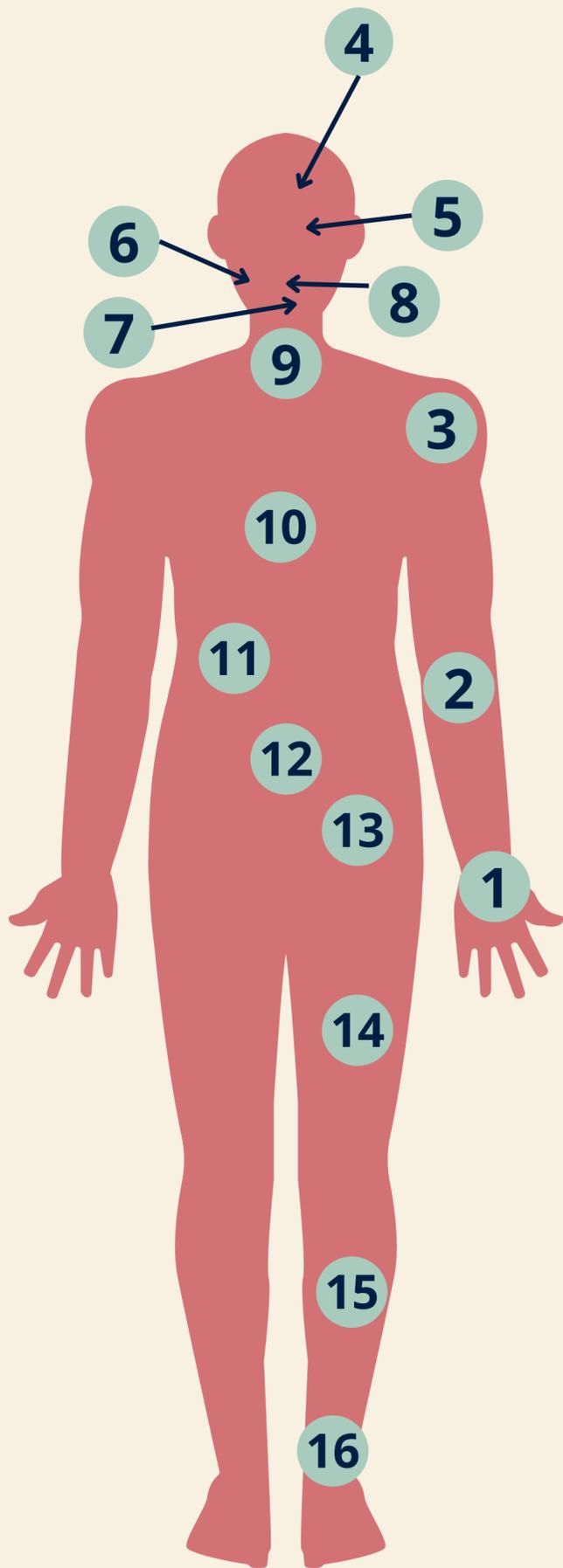
4

ÉTAPE 4

Observez les **changements de sensations** en vous détendant pendant **10-15 secondes**, puis passez au muscle suivant.

RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON

Grands groupes musculaires
Groupes musculaires moyens



1. **Mains et poignets** : Serrez les deux poings et tournez les vers les poignets

2. **Bras et avant-bras** : Serrez les poings et pliez les bras pour toucher vos épaules.

3. **Épaules** : Remontez vos épaules jusqu'à vos oreilles.

4. **Front** : Froncez les sourcils en contractant le front.

5. **Yeux** : Fermez fortement les yeux.

6. **Nez et joues** : Plissez le nez, ramenez votre lèvre supérieure et vos joues vers les yeux.

7. **Lèvres et bas du visage** : Serrez les lèvres, tendez les coins des lèvres vers les oreilles.

8. **Langue et bouche** : Serrez les dents, appuyez la langue contre le palais.

9. **Cou** : Poussez la tête vers le bas et le menton vers la poitrine.

10. **Poitrine** : Prenez une profonde inspiration et retenez là.

11. **Dos** : Cambrez le dos en rapprochant vos omoplates.

12. **Ventre** : Contractez fermement le ventre.

13. **Fessiers** : Serrez les muscles fessiers.

14. **Cuisses** : Tendez les jambes en contractant les cuisses.

15. **Mollets** : Tendez les jambes et pointez les orteils vers le bas.

16. **Chevilles** : Tendez les jambes, pointez les orteils vers l'intérieur.

