

c. La relaxation étape par étape

MODULE 6

Le but de cette routine est de vous apprendre à reconnaître et à éliminer la tension musculaire. Pour cela, vous devez contracter et relâcher vos muscles un par un. **Inspirez en contractant, expirez en relâchant.**

Vous pouvez commencer par les orteils et remonter jusqu'à la figure, ou l'inverse. Essayez les deux méthodes et retenez celle qui vous apporte une meilleure détente.

Trouvez une position confortable dans laquelle toutes les parties de votre corps sont supportées et confortables.

Vous apprécierez peut-être que votre partenaire guide votre relaxation d'une voix calme et douce. Cela vous aidera à apprendre la routine et vous prendrez l'habitude de vous détendre au son de sa voix. C'est particulièrement rassurant lorsque vous tentez de vous détendre pendant la période de travail.

- Inspirez en contractant vos chevilles et en repliant les orteils vers l'arrière.
Expirez et détendez-vous.
- Inspirez en contractant les muscles des jambes.
Expirez et détendez-vous
- Inspirez en contractant les muscles des fesses et les muscles pelviens
Expirez et détendez-vous
- Inspirez en serrant les poings ou en étendant les doigts
Expirez et détendez-vous
- Inspirez en fléchissant les poignets
Expirez et détendez-vous
- Inspirez en rapprochant vos omoplates l'une vers l'autre.
Expirez et détendez-vous
- Continuez à respirer lentement et régulièrement ... inspiration, expiration, inspiration, expiration, inspiration, expiration...
- Abandonnez-vous complètement... fermez les yeux, reposez-vous.
Inspirez, expirez, inspirez, expirez.
- Plus vous plongez dans la relaxation, plus votre corps semble lourd, comme s'il s'enfonçait dans le plancher. Laissez-vous aller. Inspirez, expirez, inspirez, expirez.
- Continuez à respirer: inspiration, expiration, inspiration, expiration, inspiration, expiration. Le rythme de votre respiration aide à vider et à calmer l'esprit.
- Il vous arrivera de vous endormir. Laissez-vous aller. Inspiration, expiration, inspiration, expiration, inspiration, expiration.
- Quand vous vous sentiez prête à bouger, changez de position lentement et graduellement. Ouvrez et fermez vos mains. Faites des cercles avec vos pieds et vos chevilles. Bougez vos jambes. Asseyez-vous lentement. Reposez-vous un moment avant de vous mettre debout.

Si vous êtes seule et que souhaitez vous exercer, visitez la page web pour une version auditive du texte.

