

b. Le moment de la relaxation

MODULE 6

Il peut être utile que votre partenaire de travail vérifie que vos muscles sont bien détendus pendant que vous apprenez une technique de relaxation. Pour cela, il suffit de toucher ou de soulever légèrement les parties de votre corps, par exemple un bras ou une jambe. Si le membre est souple ou relâché, votre partenaire le repose délicatement sur l'oreiller. S'il est tendu, il le masse légèrement jusqu'à ce qu'il soit bien détendu. Un toucher délicat et chaud peut être très relaxant. Beaucoup de gens ont plus de facilité à relaxer leurs muscles et à se « laisser aller » en réponse au toucher.

Respirez lentement et profondément pendant cet exercice, comme dans toute forme de relaxation.

Quand vous tendez vos muscles, ne les contractez pas à fond. Il suffit que vous puissiez les sentir se contracter.

Au moment de la relaxation, pensez à bien vous abandonner et à relâcher la tension de tous vos muscles.

