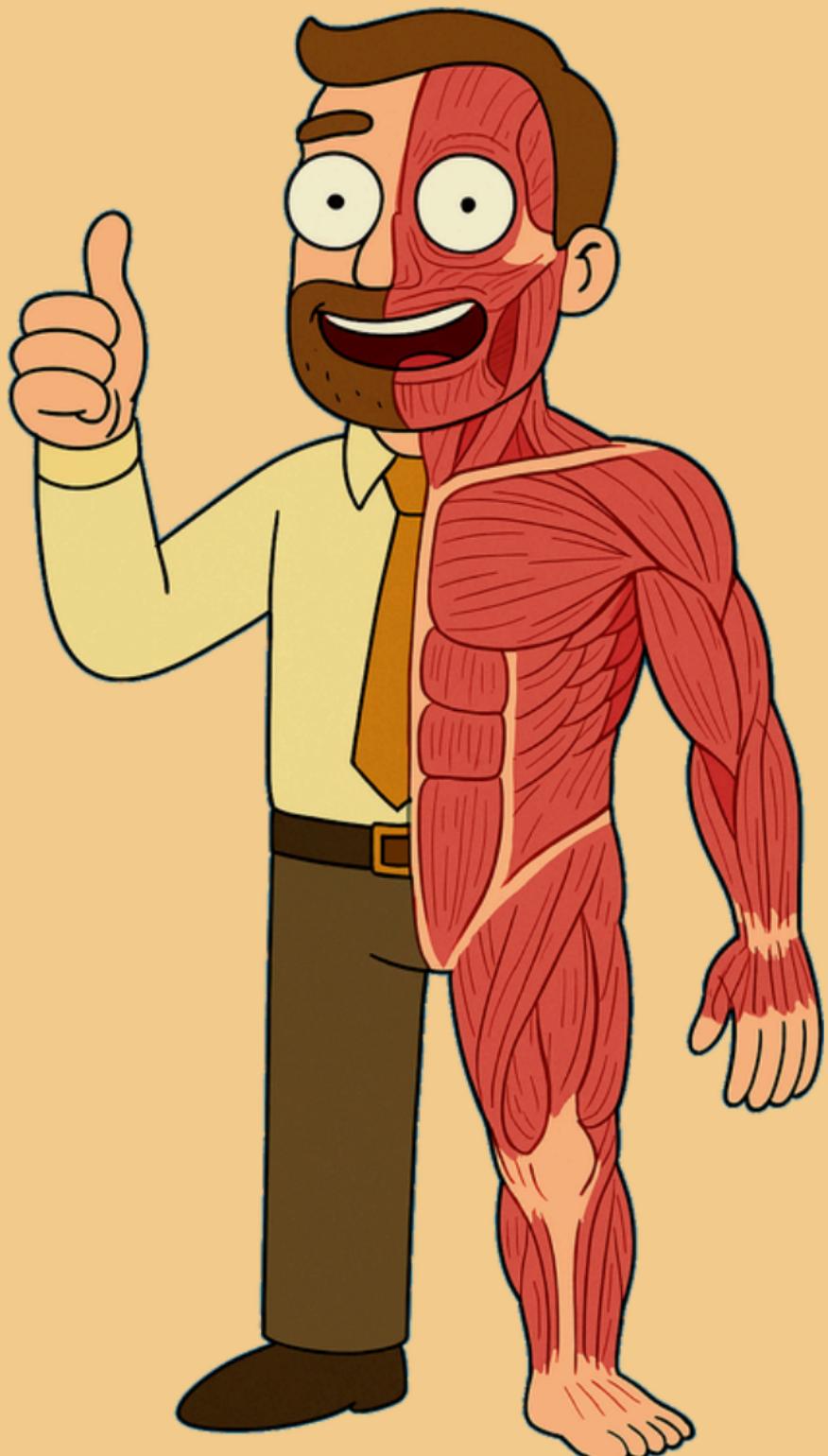


LA RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE DE JACOBSON



AVANT DE COMMENCER

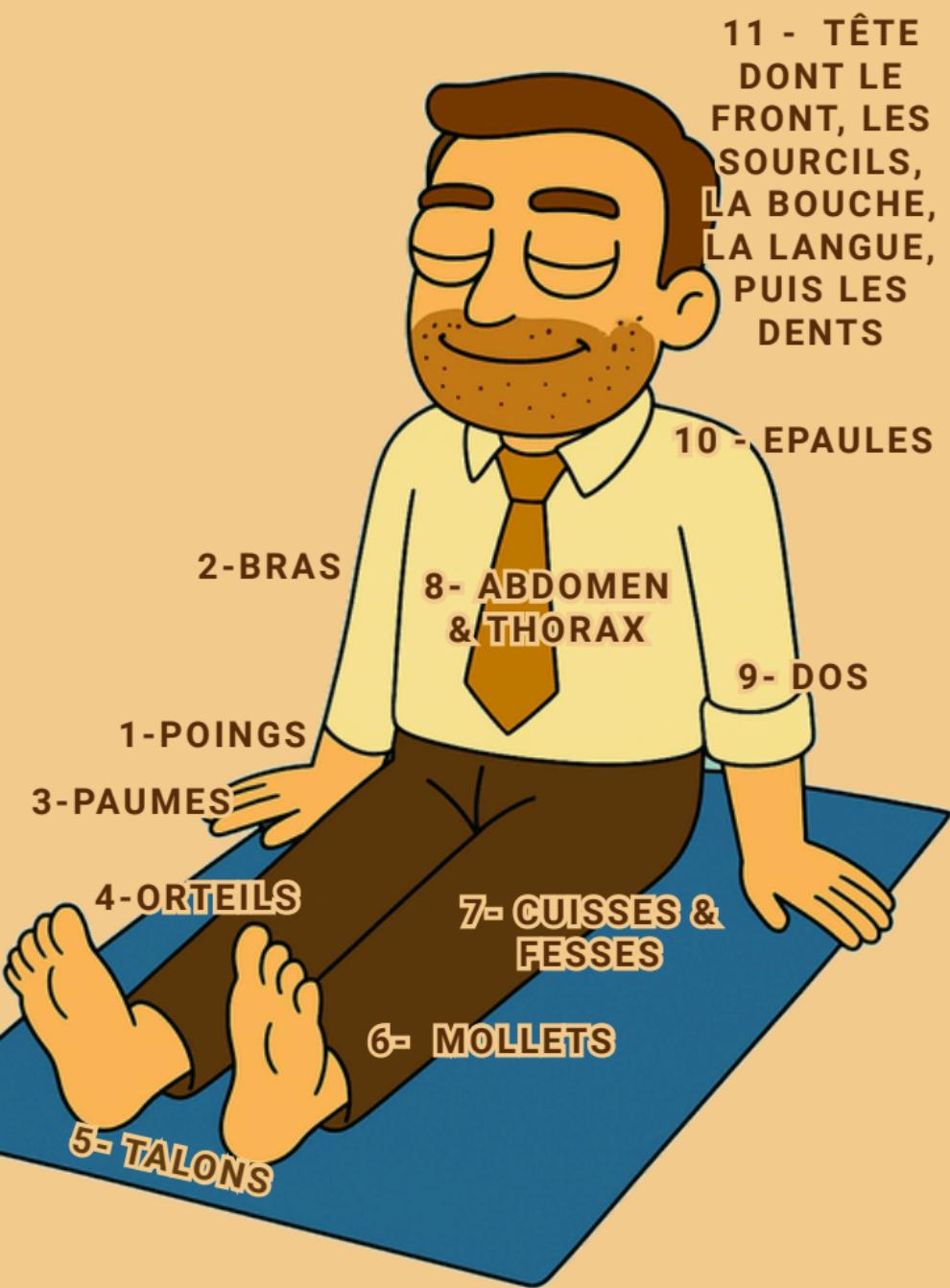
LE PRINCIPE

- Le principe de cette relaxation consiste en la **contraction volontaire des muscles “à 80%”** (c'est à dire, contracter de manière vigoureuse mais sans atteindre un stade de douleur) **puis relâcher progressivement** pour prendre conscience du sentiment de détente résultant de ce cycle de contraction-relâchement avec :
 - Une période de **contraction : 3-5 secondes**
 - Puis une période de **détente : 15-20 secondes**
-

MISE EN PLACE

- Essayez de pratiquer une à deux fois par jour, pendant vingt minutes.
- Evitez de la pratiquer après les repas ou après avoir pris un stimulant .
- Pendant la phase d'entraînement, Installez-vous dans un endroit calme, et confortable .
- Allongez-vous ou asseyez-vous.
- Evitez de porter des vêtements ou des accessoires serrés.
- Ramenez tranquillement et sans effort votre attention sur l'exercice en cas de distraction.

PREMIÈRE ÉTAPE LOCALISER LES GROUPES DE MUSCLES



SECONDE ÉTAPE DÉROULEMENT DE LA PHASE ABRÉGÉ

1. Installez-vous confortablement. **Inspirez profondément en gonflant d'abord votre ventre puis votre thorax. Retenez votre souffle 3 secondes, puis expirez lentement** en vous laissant aller, **comme si vous vous enfonciez dans le fauteuil ou le lit.** Faites une pause de détente de 10 secondes.
2. **Inspirez** à nouveau profondément, **en gonflant le ventre puis le thorax. Retenez 3 secondes, puis expirez lentement**, en imaginant que vos tensions s'évacuent en même temps que l'air. Faites une pause de 10 secondes.



SECONDE ÉTAPE DÉROULEMENT DE LA PHASE ABRÉGÉE

3. Portez votre attention sur vos bras. Fermez vos poings, pliez les avant-bras et **enfoncez vos coudes pendant 3 secondes** dans le support. Sentez bien la tension. Relâchez, respirez calmement, et laissez vos bras devenir lourds et détendus. Faites une pause de **15 secondes**.

4. Concentrez-vous sur vos jambes. Pointez vos pieds vers l'avant, contractez les cuisses et les fesses pendant 3 secondes en enfonçant les talons et les mollets. Relâchez ensuite et laissez vos jambes se détendre complètement. Pause de 15 secondes.



SECONDE ÉTAPE DÉROULEMENT DE LA PHASE ABRÉGÉE

5. Rapprochez vos jambes, pointez vos orteils vers vous et soulevez légèrement vos pieds pendant **3 secondes**. Sentez la tension dans vos jambes et votre ventre. Puis relâchez, détendez profondément vos muscles et laissez bras et jambes devenir lourds et relâchés. **Pause de 15 secondes.**

6. Inspirez profondément en gonflant l'abdomen et le thorax. Retenez votre souffle pendant 4 secondes, puis expirez lentement en vidant complètement vos poumons. Laissez la détente s'installer toujours plus profondément dans tout votre corps. **Pause de 15 secondes.**



SECONDE ÉTAPE DÉROULEMENT DE LA PHASE ABRÉGÉE

7. Houssez vos épaules vers la tête, et croisez vos bras sur la poitrine en rapprochant les coudes pendant 2 secondes. Contractez bien, puis relâchez lentement en laissant vos épaules redescendre et vos bras se détendre. Sentez la détente s'installer. **Pause de 15 secondes.**

8. Froncez les sourcils, serrez les yeux et les dents tout en baissant la tête vers la poitrine pendant 3 secondes. Puis relâchez. Sentez la détente gagner vos yeux, votre mâchoire et votre cou, et laissez tout votre corps devenir lourd et relâché. **Pause de 15 secondes.**



SECONDE ÉTAPE DÉROULEMENT DE LA PHASE ABRÉGÉE

9. Plissez votre front en levant les sourcils, ouvrez grand la bouche et penchez la tête en arrière 3 secondes. Sentez la tension dans le front, la bouche et la nuque. Relâchez progressivement et ressentez la détente s'installer doucement dans ces zones. **Pause de 15 secondes.**

10. Refaites l'exercice en visualisant mentalement le parcours de vos différents groupes musculaires et observez jusqu'à quel point ils sont détendus. **Pause de 5 secondes.**



LE MÉMO DE LA RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON LA PHASE ACTIVE

- **CONTRACTION : 3-5 SECONDES**
- **DÉTENTE : 15-20 SECONDES**

Partie 1 : Le tronc

1 et 2. **Respiration.**

3. Serrer les **poings**.

4. Serrer les **poings**, plier les **bras**.

5. Enfoncer la **paume** sur la surface (lit/fauteuil).

6. Pointer les **pieds** et les **orteils** en direction du mur.

7. Pointer les **pieds** et les **orteils** en direction du visage.

8. Enfoncer fortement les **talons** et les **mollets** tout en contractant les muscles des **cuisse**s et **fesses**.

9. Rapprocher les **pieds** et soulever – sentir la tension dans les **cuisse**s et le **ventre**.

10. Enfoncer les muscles de son **ventre**.

11. Cambrer le **dos**.

12. Gonfler **l'abdomen** et dilater le **thorax**.

13. Hausser les **épaules** – croiser les bras sur le thorax en joignant les **coude**s.

14. Baisser les **épaules** vers le **dos**.

LE MÉMO DE LA PHASE ACTIVE DE LA RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON

Partie 2 : la tête

15. Tourner la tête vers la **droite**.
16. Tourner la tête vers la **gauche**.
17. Fléchir la tête vers **l'avant**.
18. Fléchir la tête vers **l'arrière**.
19. Froncer le **front**.
20. Froncer les **sourcils**.
21. Serrer les **paupières**.
22. Contracter la **bouche** en « O ».
23. Ouvrir grand la **bouche**.
24. Presser la **langue** contre le palais
25. **Sourire** fortement.
26. Serrer les **dents**.

Partie 3 : révision

Réviser mentalement les groupes musculaires et observer leur détente.

Diriger son attention vers les **bras, les jambes, le ventre, le thorax, les épaules, le cou, le visage**.