

Contracté Relâché

Programme LIFE

Développez votre potentiel
cognitif

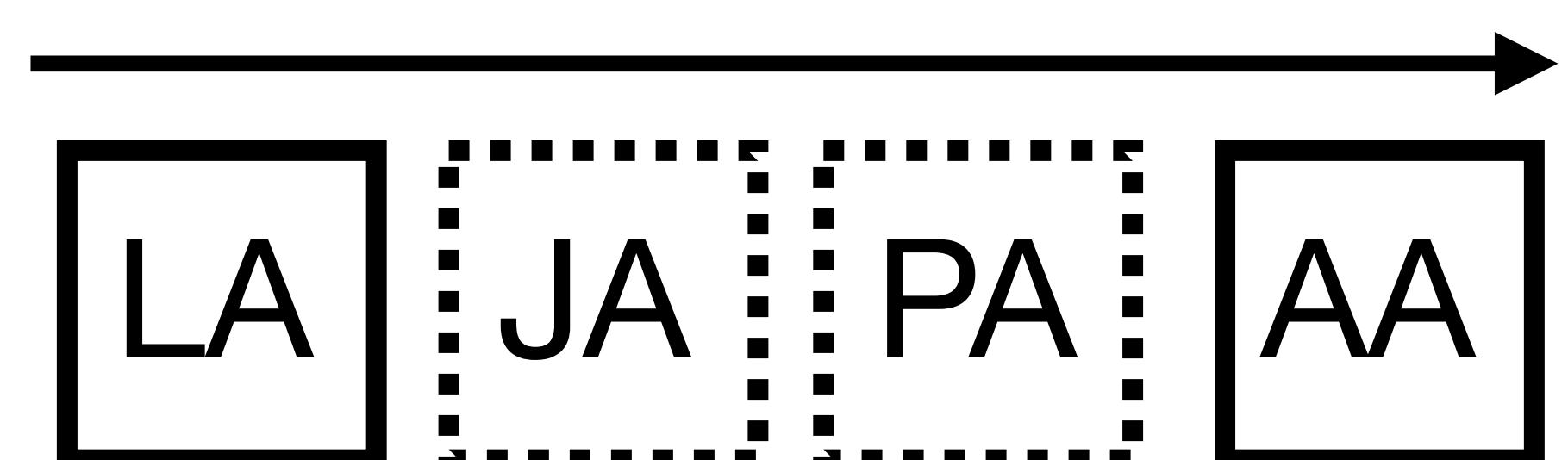


Objectif de la technique :

Créer un état de relaxation dans tous les muscles de votre corps, en profitant de la relaxation secondaire à la contraction musculaire

Quand et où l'utiliser :

Peut être utilisé dans un endroit calme, assis, couché ou debout, quand vous souhaitez vous relaxer. En tant qu'outil de relaxation puissant, il ne devrait pas être utilisé pendant l'action, sauf si vous le maîtrisez totalement. Vous pouvez utiliser un contracté-relâché localisé pendant l'action comme le poing par exemple.



Commentaires

A utiliser lorsque vous ressentez le besoin de vous détendre musculairement, afin de diminuer les tensions

Procédure :

- 1) Je focalise mon attention sur un muscle ou un groupe musculaire particulier, que je contracte de façon isométrique (je n'ai pas besoin de mobiliser mes articulations. Je peux néanmoins le faire au début afin de "ressentir" mes muscles, mais ce n'est pas indispensable). Pour mes doigts et mes orteils, je peux fermer les poings et contracter mes orteils.
- 2) Je ressens l'énergie de contraction dans mes muscles. Je peux chercher à percevoir quel muscle est agoniste et quel muscle est antagoniste pour un type donné de mouvement.
- 3) Je relâche tranquillement le muscle ou groupe musculaire et j'attache une grande importance à ressentir l'état de relaxation qui prend place. Je le laisse grandir et diffuser dans les structures adjacentes
- 4) Je recommence avec un autre groupe musculaire, puis un autre, jusqu'à avoir effectué un CR de tous mes groupes musculaires.
- 5) Pour finir, je peux contracter l'ensemble des muscles de mon corps et les relâcher simultanément afin de ressentir un profond état de détente et de paix interne.

