

Routine conscience du corps en relaxation/contraction N°2

Main gauche/droite, jambe gauche/droite, pieds gauche/droit, pouce tendu vers le haut, index tendu, petit doigt tendu, froncer le nez, fermé les yeux fort, serrer la mâchoire

Maintenez la contraction 5 à 7 secondes, relâchez d'un coup puis détendez-vous 15 à 20 secondes. Chaque séquence doit être répétée deux fois. Il se peut que vous ressentiez de la chaleur ou des fourmillements.

Mains : Serrer le poing et replier le bras jusqu'à bien ressentir la tension musculaire. Maintenir, relâcher d'un coup et se concentrer sur la sensation ressentie. 2 × à droite, 2 × à gauche. Faire la même chose avec le pouce tendu vers le haut, index tendu, petit doigt tendu, ...

Bras : Plier le bras jusqu'à bien ressentir la tension musculaire. Maintenir, relâcher d'un coup et se concentrer sur la sensation ressentie. 2 × à droite, 2 × à gauche.

Région des épaules et de la nuque : Hausser l'épaule en direction d'oreille, rester assis droit. Maintenir, puis relâcher. Détendre dans le cou et les épaules. 2 × à droite, 2 × à gauche.

Muscles du visage : Froncer les sourcils, serrer doucement les dents, presser les lèvres, froncer le nez, fermé les yeux fort. Maintenir, relâcher et ressentir la propagation de l'effet relaxant.

Musculature du ventre : Rentrer le nombril et maintenir les muscles bandés. Relâcher, se détendre. Sentez l'effet de relaxation vous envahir.

Jambes et fesses : Comprimer les muscles d'une fesse et une cuisse, 2 × à droite, 2 × à gauche.

Pied : Appuyer un talon au sol, lever les doigts de pied. Relâcher. 2 × à droite, 2 × à gauche.

Pour terminer : étirez-vous, respirez profondément puis ouvrez les yeux. Ressentez-vous une détente profonde ?