

## **Relaxation progressive de Jacobson**

Cette méthode a été développée par Edmund Jacobson et procède de la façon suivante :

- Vous induisez volontairement une tension spécifique à un groupe de muscles (sans que cette tension ne soit douloureuse). Les principales régions sollicitées sont les épaules, les bras, les mains, la ceinture pelvienne, les jambes, les pieds, le cou et le visage.
  - Vous maintenez cette tension pendant quelques secondes (5 sec.)
  - Vous relâchez la tension.
1. Installez-vous dans un endroit tranquille; étendez-vous sur le dos, les bras le long du corps, les pieds décroisés (sans oreiller sous votre tête). Fermez les yeux.
  2. Concentrez-vous d'abord sur votre respiration actuelle. Respirez lentement, profondément et tâchez de maintenir cette façon de respirer tout au long de l'exercice.
  3. Pour chacun des groupes de muscles, induisez une tension qui soit juste assez forte pour bien la sentir, sans être douloureuse ou trop pénible pendant 5 à 7 secondes; centrez-vous bien sur l'inconfort de votre tension, puis relâche-la. Sentez maintenant le bien-être, la chaleur, et les sensations agréables de détente, puis examinez bien la différence entre la tension-relâchement. Reprenez deux ou trois fois le cycle tension-relâchement ou plus selon vos besoins en essayant de vous centrer le plus possible sur le groupe de muscles que vous travaillez.

Voici les étapes de la relaxation progressive :

### **Groupe de muscles**

1. Serrez le poing. Relâchez.
2. Tendez vos biceps. Relâchez.
3. Plissez le front en remontant les sourcils. Relâchez.
4. Fronce les sourcils comme si vous vouliez qu'ils se touchent. Relâchez.
5. Fermez les yeux très forts. Relâchez.
6. Serrez la mâchoire comme si vous mordiez. Relâchez.
7. Serrez les lèvres en les pressant l'une sur l'autre. Relâchez.
8. Poussez la tête le plus possible vers l'arrière. Relâchez.
9. Pressez le menton contre votre poitrine. Relâchez.
10. Remontez les épaules. Relâchez.

11. Ramenez les épaules vers l'arrière comme si vous vouliez que vos omoplates se touchent. Relâchez.
12. Poussez les muscles du ventre vers l'extérieur en les durcissant. Relâchez.
13. Arquez le dos. Relâchez.
14. Tendez les muscles de vos fesses en les serrant l'une contre l'autre. Relâchez.
15. Serrez les muscles de vos cuisses. Relâchez.
16. Tendez les muscles de vos mollets en pointant vos orteils (vers le haut). Relâchez.
17. Tendez les muscles de vos pieds en recourbant vos orteils (vers le bas). Relâchez.

Cet exercice de relaxation produira un effet bénéfique à force de le pratiquer régulièrement, c'est-à-dire pendant environ une demi-heure par jour.