

## Fiche exercice

# RELAXATION COMBINÉE DE JACOBSON ET SCHULTZ



Installez-vous confortablement, en posant vos pieds sur le sol ou contre le matelas si vous êtes allongé-e et en laissant vos mains reposer sur des accoudoirs, vos cuisses ou le matelas.

Et vous pouvez fermer vos yeux si vous êtes à l'aise avec cela.

- Inspirez l'air en gonflant le ventre... Expirez en sentant votre ventre qui se dégonfle... (Vous pouvez poser une main sur votre ventre pour vous aider à le ressentir). Inspirez... Expirez... Continuez cette respiration lente et abdominale pendant quelques instants. Visualisez le trajet de l'air qui entre par vos narines, passe dans la trachée, remplit vos poumons et descend jusqu'au niveau du ventre et le trajet de l'air inverse, qui ressort, un peu plus chaud.
- Maintenant, concentrez-vous sur votre main droite. Fermez votre poing droit en le serrant... fort... très fort... Sentez bien la tension dans le poing et dans l'avant-bras... Puis relâchez complètement... Et notez bien la différence entre l'état de tension et celui de détente que vous ressentez maintenant au niveau de la main droite.
- Pliez votre bras droit sur lui-même et contractez le haut du bras. Concentrez-vous sur cette sensation de tension. Puis relâchez complètement en notant bien, encore une fois, la différence entre l'état de tension et celui de détente...
- Fermez maintenant votre poing gauche et serrez-le fort... très fort... De nouveau, concentrez-vous sur la sensation de tension dans le poing et l'avant-bras. Puis, relâchez complètement en notant bien, encore une fois, la différence entre l'état de tension et celui de détente.
- Pliez maintenant le bras gauche. Contractez-le fort... très fort... Concentrez-vous sur la tension, puis relâchez complètement.
- Concentrez-vous maintenant sur vos pieds et, en gardant vos deux talons bien plantés dans le sol, soulevez vos orteils et tirez-les vers le plafond. Tirez fort, pour bien sentir la tension au niveau de la plante des pieds, des chevilles et des mollets. Puis, relâchez complètement et encore une fois, notez bien la différence entre l'état de tension et celui de détente que vous ressentez maintenant au niveau des pieds.
- Serrez maintenant vos genoux l'un contre l'autre. Serrez fort, et sentez bien la tension au niveau des genoux et des cuisses. Puis, relâchez complètement.

## Fiche exercice

### RELAXATION COMBINÉE DE JACOBSON ET SCHULTZ

- Serrez maintenant vos muscles fessiers. Et relâchez complètement. Rentrez votre ventre... puis gonflez-le... et durcissez-le... Puis relâchez complètement.  
Notez, comme à chaque fois, la différence entre l'état de tension et celui de détente.
- En jetant vos épaules en arrière, cambrez votre dos. Sentez bien la tension au niveau de tous les muscles du dos. Du bas jusqu'en haut du dos. Puis, relâchez complètement. Et sentez tous vos muscles du dos se détendre complètement.
- Haussez maintenant vos épaules jusqu'aux oreilles, comme si vous vouliez rentrer votre tête dedans. Puis relâchez complètement. Laissez vos épaules tomber, complètement détendues. Tentez maintenant de toucher votre poitrine avec le menton. Tirez bien sur la nuque. Puis relâchez et laissez votre tête reposer contre le support sur lequel vous êtes installé-e.
- Tournez maintenant votre tête à droite, en tirant bien. Puis à gauche, en tirant bien. Et revenez au centre. Notez bien la différence entre l'état de tension et celui de détente.
- Plissez maintenant votre front en soulevant les sourcils. Relâchez. Froncez vos sourcils, serrez vos yeux. Relâchez. Froncez le nez. Relâchez. Serrez vos lèvres. Relâchez. Serrez votre mâchoire. Relâchez.
- Prenez maintenant une grande inspiration. Retenez le souffle. Et très progressivement, expirez, en sentant toute tension quitter votre corps dans cette expiration. Recommencez une deuxième fois.
- Maintenant, concentrez-vous de nouveau sur votre main droite. Vous la sentez complètement détendue. Vos doigts sont complètement détendus, la paume de la main et votre main toute entière est lourde, agréablement lourde. Puis cette sensation de détente et de lourdeur agréable monte progressivement le long de votre bras. Ainsi votre poignet devient complètement détendu et agréablement lourd... puis l'avant-bras... puis le haut du bras... Ainsi, votre bras droit tout entier est devenu complètement détendu et agréablement lourd. Comme s'il était de plomb et vous le sentez s'enfoncer profondément sur le support sur lequel il repose.
- Puis, concentrez-vous maintenant sur votre main gauche. Elle aussi est lourde... agréablement lourde... complètement détendue... Votre poignet gauche devient lourd également, ainsi que l'avant-bras... puis le haut du bras... Votre bras gauche tout entier est devenu complètement détendu et agréablement lourd... très lourd...
- Vos deux bras tout entiers sont maintenant complètement détendus et agréablement lourds...

## Fiche exercice

### RELAXATION COMBINÉE DE JACOBSON ET SCHULTZ

- Vos pieds s'enfoncent dans le sol. Eux aussi sont complètement détendus et agréablement lourds. Et cette sensation de lourdeur et de détente agréable monte progressivement le long de vos jambes. Ainsi, d'abord, vos chevilles deviennent complètement détendues et agréablement lourdes... puis vos mollets... vos genoux... vos cuisses... votre bassin... Toute la partie inférieure de votre corps est maintenant complètement détendue... tellement détendue qu'elle en devient lourde, agréablement lourde...
- Votre ventre est détendu... ainsi que votre poitrine... vos épaules tombent lourdement... Votre dos tout entier est complètement détendu... Tous les muscles du dos sont détendus, du bas jusqu'en haut du dos... Tout le haut de votre corps est agréablement lourd, très lourd...  
Votre cou et votre nuque sont détendus...
- Et votre tête est agréablement lourde... Votre front est lisse... Vos paupières sont lourdes... Vos sourcils sont détendus... Votre nez est détendu... ainsi que vos joues et vos lèvres... Votre mâchoire est lourde... Votre visage tout entier est complètement détendu et lisse. Votre corps tout entier est maintenant complètement détendu et lourd.
- Concentrez-vous de nouveau sur votre respiration et sentez qu'avec chaque expiration votre corps devient encore plus lourd, encore plus détendu...
- Et pendant que votre corps continue à se détendre davantage à chaque expiration, vous pouvez laisser venir devant vos yeux des images d'un endroit où vous vous sentez bien... et y rester le temps que vous voudrez...

