

Wébinare Santé Mentale et bien-être au temps de la Covid19

♥ Relaxation - Les décrochages ♥

www.sylviecoachpnl.com

La relaxation vient du verbe « **relaxare** » en latin : *se détendre, relâcher ses tensions* ; c'est-à-dire, apprendre à se connaître, trouver sa véritable identité et laisser son être profond ressortir à la surface.

Les décrochages sont des exercices préparatoires qui se pratiquent avant une relaxation ou juste pour relâcher les tensions dans votre corps.

Ce sont des mouvements statico-dynamiques ou activo-passifs extraits de la méthode de « relaxation progressive » de Jacobson.

Leur objectif est de provoquer un contraste entre **tension** et **détente**. Plus on provoque une tension, plus on atteint par contraste une diminution du tonus musculaire et donc une bonne relaxation.

En voici quelques uns :

Vous pouvez faire une première série (3 fois chaque exercice) en expirant par la **bouche** pour bien faire sortir les tensions puis une deuxième série en expirant par le **nez** pour installer le calme. Je recommande de fermer les yeux 🙄 pour plus présence mais vous pouvez aussi garder les yeux ouverts, choisissez ce qui est le plus confortable pour vous.

Le décrochage des épaules :

1. À l'inspire, je monte mes épaules en tension (je contracte, je contracte, je contracte)
2. Un temps d'apnée poumons pleins (je prends conscience de la tension dans mes épaules)
3. À l'expire, je relâche les 2 épaules (je peux visualiser les tensions qui sortent par les pieds)

Le décrochage des bras – classique :

1. À l'inspire, je monte mes 2 bras (je contracte bien jusqu'au bout des doigts)
2. À l'expire, je laisse retomber mes bras (comme un pantin désarticulé)

Le décrochage des bras – le segmentaire :

1. À l'inspire, je lève les bras au-dessus de ma tête, j'installe de la tension (comme des barres de fer)
2. Un temps d'apnée poumons pleins (je prends conscience de la tension dans mes bras)
3. À l'expire, je laisse retomber mes bras, segment après segment :
 - Les 2 mains
 - Les 2 avants bras
 - Les 2 bras en entier