

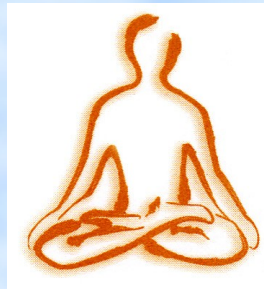
Les méthodes de relaxation

Les postures:

En général la relaxation se pratique dans un endroit calme; après chacun peut la pratiquer où il le souhaite et dans la posture qu'il souhaite.

Les postures utilisées en général sont soit la position allongée, jambes décroisées, pieds vers l'extérieur et bras le long du corps.

Ou alors la position assise utilisée au yoga, jambes repliées et croisées, avant-bras reposant sur les cuisses, et dos droit.



Training autogène de Johannes Heinrich Schultz (neuro-psychiatre allemand, 1884-1970):

Consiste à apprendre au sujet l'auto-hypnose, en lui faisant prendre conscience des différentes parties de son corps et en faisant évoluer la température ou la rigidité de ses membres juste en y pensant.

- **Préparation:** lieu calme, insonorisé, dans la pénombre; enlever les vêtements qui serrent, ne pas avoir trop mangé avant, et s'allonger ou s'asseoir.

- **Exercices:** par exemple, répétez intérieurement, trois fois par jour, et dans les conditions cités ci dessus "mon bras droit est lourd" et essayez de le ressentir comme étant lourd. Même chose avec "mon bras droit est chaud".

L'Eutonie de Gerda Alexander:

Visé à prendre conscience de toutes les parties de son corps, en faisant un inventaire de tous ses membres et des sensations de chaque membre (on peut s'aider de ballons, de bâtons ou d'une personne qui nous touche le membre que l'on a du mal à ressentir), ainsi que le contact du corps avec l'environnement (l'air, le sol, les vêtements.....)

- **Postures:** comme le yoga, assis, les mains sur les cuisses.

- **Exercices:** ce n'est pas un relâchement total mais un degré de tension musculaire optimal, le moins fatiguant possible mais le mieux adapté aussi, c'est à dire la contraction des muscles "utiles" au mouvement.

La relaxation progressive de Jacobson:

C'est l'absence de toute contraction musculaire, visant à mettre le cortex au repos en relâchant tous les muscles, après les avoir au préalable ressentis en les contractant.

- **Posture:** allongée

- **Exercices:** contractez un muscle (ex: fléchissez l'avant-bras), ressentez bien le muscle contracté, puis relâchez le doucement. Faites de même avec tous les muscles du corps pour obtenir un relâchement général. D'autres exercices pour cette méthode consistent à contracter le moins de muscles possibles pour faire un geste.

Il existe d'autres méthodes de relaxation plus connues mais pas forcément plus efficaces, comme le yoga, le massage, la thalassothérapie... Chaque personne aura une méthode de relaxation qui lui sera propre et il n'en existe pas une universelle.