

Exercices de relaxation dynamique

Méthode de Jacobson – Les éventails

Position : toutes.

Durée : variable selon le nombre de zones travaillées.

Objectif : Se recentrer, se dynamiser. Utile pour les jeunes qui se sentent bouillir à l'intérieur.

Mise au point en 1928 par Edmund Jacobson, psychiatre américain, la relaxation de Jacobson est basée sur une série d'exercices pendant lesquels des groupes musculaires spécifiques sont contractés puis relâchés. Comme pour toute relaxation dynamique, on porte son attention sur les sensations de contraction puis de relâchement. La contraction n'a pas besoin d'être très forte, elle ne doit pas être douloureuse.

On peut contracter l'ensemble du corps par zone, puis tout entier en une fois.

***Pour débiter** : les mains.*

Je m'installe confortablement et je tends les mains devant moi. Sur l'inspire, je vais contracter sans douleur tous les muscles de mes mains, jusqu'au bout des doigts. Je bloque ma respiration une seconde et sur l'expire, je relâche mes mains en les secouant comme des éventails pour éloigner les tensions de mon corps. Puis les bras redescendent le long du corps. Pause sensations. Picotements dans les mains... ou pas. Envie de les bouger... peu importe... j'observe sans juger. Je recommence (deux fois).

Bonus : On peut ajouter l'intention de chasser les soucis avec le mouvement des éventails.