

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin
Band: 51 (1994)
Heft: 3

Artikel: Sport, relaxation et méthodes de relaxation
Autor: Meusel, Heinz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998252>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sport, relaxation et méthodes de relaxation

Heinz Meusel

Traduction: Patricia Chatelain



Les méthodes de relaxation sont devenues, pour toutes sortes de raisons, un thème à la mode ces dernières années. Le Prof. Heinz Meusel, éminent spécialiste des sciences du sport et publiciste, nous livre le fruit de ses recherches ainsi que quelques exemples valables aussi pour l'enseignement. (Ny)

Les méthodes de relaxation sont un sujet discuté dans les milieux du sport (Müller 1991; Lange 1992). D'une part, elles sont à mettre en relation étroite avec cette nouvelle tendance de l'évolution des mentalités marquée par la recherche de l'accomplissement de soi et de l'épanouissement personnel: elles deviennent, sous leurs nombreuses formes, une sorte de procédé autohypnotique se rapprochant de la méditation. D'autre part, elles sont employées comme moyen thérapeutique avant tout pour combattre les effets d'un stress trop important, tant dans le domaine des dérangements végétatifs proprement dits que pour éliminer les douleurs dues à une trop grande tension.

Les systèmes régissant nos organes et notre organisme tout entier sont préparés à affronter l'environnement par l'al-

ternance de phases de performance et de récupération, de tension et de détente ou, en d'autres termes, de phases ergotropes et de phases trophotropes (Rohen 1975). La phase active, dite *ergotrope*, est «efficace dans la perspective d'une mobilisation des énergies nécessaires à sa propre conservation et à l'affrontement de son environnement» (Pschyrembel 1990). Elle se caractérise par une poussée d'adrénaline, un métabolisme accru, une tonicité musculaire et une pression sanguine plus élevées, en résumé, par tous les symptômes qui permettent à l'organisme d'accomplir à court terme une performance relativement élevée. Ces mécanismes se sont développés il y a des millions d'années, à une époque où il était indispensable, pour survivre, d'être capable de fournir des efforts violents et brefs, soit pour chasser une proie, soit pour

combattre un ennemi soit, encore, pour prendre la fuite.

Au cours de la phase de récupération qui suit, à savoir la *phase trophotrope*, on observe surtout une poussée de noradrénaline, une diminution de la pression sanguine et un relâchement de la tension musculaire, une augmentation de l'irrigation sanguine et un ralentissement de la respiration, autrement dit tous les processus indispensables à la constitution de nouvelles réserves d'énergie, tels qu'on les observe précisément le mieux pendant le sommeil.

Le stress et ses conséquences

A notre époque, une telle alternance entre tension et détente n'est plus toujours suffisamment garantie. Dès le lever, nous commençons la journée dans le stress: le déjeuner avalé à toute vitesse devant la télévision qui fonctionne déjà, les enfants à préparer pour l'école, le trafic dense – si ce n'est les embouteillages – sur le chemin du bureau ou la cohue des transports publics et, dans tous les cas, les gaz d'échappement et le bruit. Et, quand vient le soir, à la fin d'une journée bien remplie, il faut à nouveau se lancer dans le trafic, faire ses courses en vitesse avant la fermeture des magasins, s'occuper des enfants souvent excités, à moins qu'on ne les fourre devant la télévision, ce qui a pour effet de leur infliger une nouvelle dose de stress. Il n'existe plus guère de véritables phases de détente dans notre vie courante. Il s'agit, de surcroît, de faire face à un flot ininterrompu d'informations. Et celui ou celle qui, de temps en temps, n'arrive pas à couper court aux discussions interminables pour des brouilles et ne réussit pas à «débrancher», vit dans un état de stress émotionnel permanent (Selye 1988).

Les répercussions sur la santé sont bien connues, c'est pourquoi elles ne seront que brièvement mentionnées: l'organisme, ne réussissant plus guère à sortir de la phase ergotrope, endure un stress constant. Il en résulte des troubles des fonctions végétatives, dont l'activité, indépendante de la volonté, se déploie pleinement pendant la phase de récupération. On observe alors des symptômes tels que la dystonie végétative, l'insomnie, la fatigue, les céphalées, etc. La musculature est également affectée: une tension permanente conduit à une crispation et à une contracture douloureuse

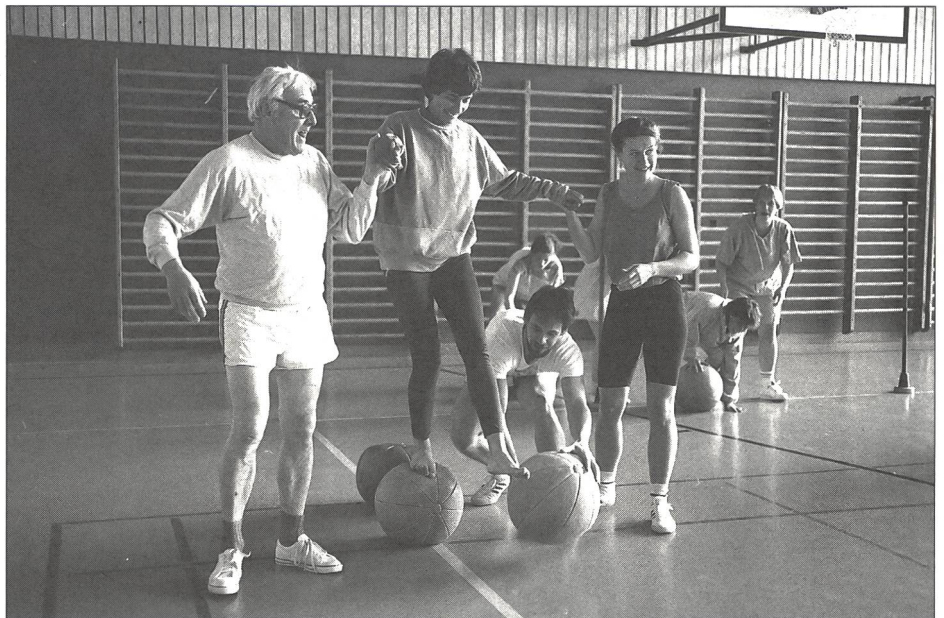
dans des régions typiques. Ce qu'on appelle communément le syndrome cervical (crispation des muscles des épaules et de la nuque) en est un exemple classique: autrefois, face au danger, on rentrait instinctivement la tête dans les épaules pour la protéger contre les agressions. Ce réflexe s'est conservé et, aujourd'hui encore, lorsqu'on se sent agressé (même au sens figuré), menacé par un quelconque danger ou opprimé par des soucis et des fardeaux, on rentre inconsciemment la tête dans les épaules, contractant ainsi la musculature de cette région, nuque y comprise. Jadis, cette tension pouvait trouver un exutoire dans l'affrontement physique (combat), ce que l'éducation d'aujourd'hui ne permet plus, comme elle défend ne serait-ce que le recours au verbe pour éliminer la tension engendrée par toutes sortes d'agressions.

Ce qui vaut pour le syndrome cervical vaut également pour le fait de serrer les dents, ainsi que pour bien d'autres réactions transmises jusqu'à nos jours. Celles-ci sont parfois telles qu'elles provoquent des crispations musculaires douloureuses qui peuvent, à leur tour, déclencher une douleur de crispation proprement dite, par exemple des *maux de tête*. Comme on l'a souligné plus haut, cette tension pouvait être évacuée dans les temps plus reculés de l'histoire de l'humanité, par le biais d'activités physiques comme le combat, voire l'agression ou la fuite. Il n'y a pas si longtemps, il existait encore suffisamment d'activités physiques d'autres types pour éliminer ces tensions et rétablir l'équilibre: on allait à pied à l'école ou au travail, on coupait son bois, etc. Ce n'est que récemment que le manque d'exercice a pris une ampleur telle, qu'il touche déjà nos enfants, voire nos petits-enfants, qui ne sont désormais plus à même d'éliminer ces tensions et ce stress.

Quel peut-être l'apport du sport en matière de relaxation?

Les considérations qui précèdent laissent entrevoir le rôle important que peuvent jouer, aujourd'hui, le sport et, dans des contextes plus spécifiques, les méthodes de relaxation dans la résorption de telles tensions. Dans quelle mesure le sport peut-il contribuer à la relaxation au sens strict, c'est-à-dire pas seulement à la compensation du manque d'exercice, mais avant tout à l'élimination d'un cumul d'agressions et de stress, qu'il se présente sous une forme excessive ou durable?

Pour commencer, il faut rappeler que le sport en général et sous toutes ses formes constitue une *récupération active*. Pour autant, bien sûr, qu'un changement d'activité, sollicitant les capacités physi-



Des exercices de gymnastique variés permettent aussi la détente.

ques plutôt que psychiques, ait lieu. En d'autres termes, il faut que le sportif puisse passer d'une activité «assise» à une activité motrice. De plus, il utilisera certains processus psychiques propres à l'activité sportive, processus en règle générale différents de ceux qui permettent de faire face aux exigences de la vie professionnelle. Mais, d'un autre côté, *le sport peut conduire lui aussi à des situations de stress excessif* lorsque les personnes qui le pratiquent se laissent submerger par leur orgueil et exigent d'elles-mêmes des performances trop poussées par rapport à leur potentiel ou à leur préparation physique comme, par exemple, les joueurs les plus faibles d'une équipe engagée dans une compétition officielle. Cela vaut aussi tout particulièrement pour les sportifs du troisième âge qui se sont adonnés au sport leur vie durant dans un esprit de compétition et dans le but d'établir des performances et

qui, malgré un potentiel amoindri par l'âge et une capacité d'entraînement diminuée, s'efforcent à tout prix de maintenir un niveau de performance élevé. Les douleurs, blessures et dommages dus à la surcharge sont bien connus et peuvent même conduire à un affaiblissement du système immunitaire.

La charge optimale

Toutefois, l'importance du sport pour la relaxation au sens strict, c'est-à-dire comprise comme récupération en profondeur, réside dans la *phase de récupération après l'activité sportive*, l'effort physique entraînant un renforcement de l'activité du parasymphatique lors de la phase trophotrope. Certains types d'activité sportive, vus sous cet angle, sont particulièrement intéressants (Meusel 1992). Les expériences réalisées ont en



L'alternance entre tension et détente n'est plus garantie à notre époque.



Détente bienfaisante dans l'eau.

effet mis en évidence qu'une activité sportive relativement prolongée, *mettant à contribution de grands groupes de muscles* à une intensité légère ou moyenne, favorisait une relaxation approfondie lors de la phase de récupération. Par conséquent, ce sont avant tout les *sports d'endurance* qui permettent au système neuro-végétatif de bien récupérer dans la phase trophotrope, à condition d'être pratiqués sans efforts exagérés: si le sujet ne transpire pas pendant l'effort, l'exercice est insuffisant; s'il dort mal après, l'effort aura été trop intense!

Mais il n'y a pas que la course à pied, la natation, le cyclisme, le ski de fond, etc. qui, pratiqués à une intensité moyenne, rendent possible une détente profonde. En effet, celle-ci peut être obtenue aussi par le biais d'autres sports pratiqués dans *un esprit de jeu et dans un contexte émotionnel positif*: la *gymnastique* pratiquée sous forme d'exercices variés mettant à contribution toutes les parties du corps par exemple, ou *l'entraînement de condition physique* en circuit agrémenté par des jeux intermédiaires.

Autres voies vers la relaxation

Lors de l'activité sportive elle-même, la capacité de relaxation peut être améliorée et renforcée. Toutefois, on ne cherche que rarement, généralement de manière non systématique et pas toujours avec la concentration voulue, à *assouplir la musculature*, c'est-à-dire à améliorer la capacité de décontraction des muscles par le relâchement des différents groupes de muscles en recourant à des mouvements de balancement, de secouement ou à une alternance consciente de la tension et du relâchement musculaires (bras tendus au-dessus de la tête qu'on laisse tomber en balançant par exem-

ple). Il faut rappeler, ici, que même un étirement minutieux ne remplace pas une décontraction en profondeur.

Finalement, une *technique respiratoire* adéquate (Doepfner 1987) peut améliorer la détente pendant l'exercice physique ou après celui-ci. On y recourt d'ailleurs au quotidien lorsqu'on « respire à fond » pour surmonter une frayeur, pour se préparer à affronter de nouvelles épreuves ou, encore, lorsqu'on veut se calmer de manière consciente, garder la tête froide dans une situation à fort caractère émotionnel, ou mettre toutes les chances de son côté en vue de résoudre un problème.

Effectivement, une respiration profonde, inspiration abdominale et expiration lente par la bouche entrouverte, procure un sentiment de calme et de détente, et permet souvent de trouver la so-

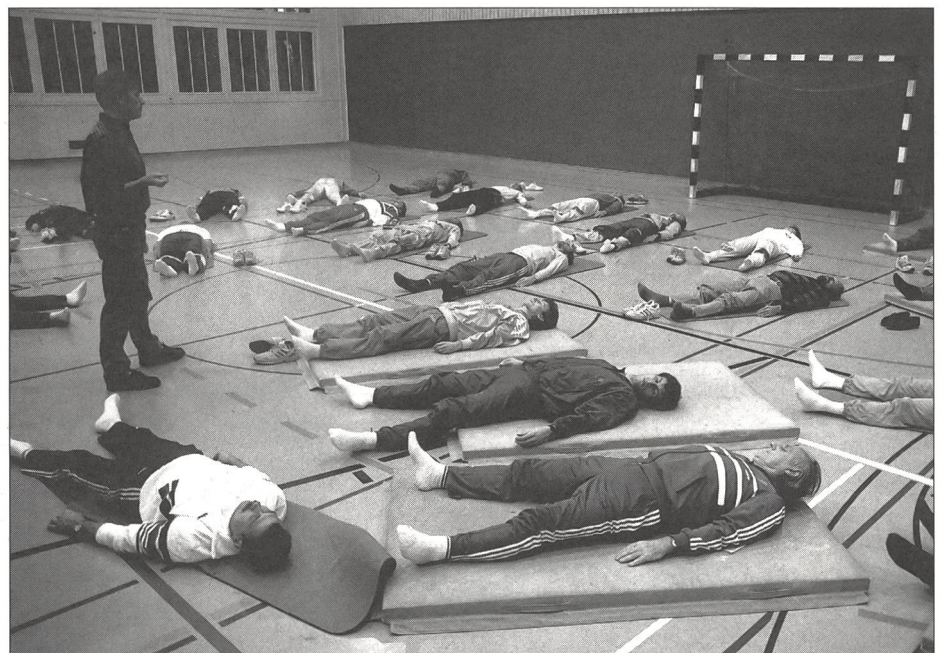
lution à ses problèmes. Il pourrait bien s'agir, là, de la voie la plus simple pour diriger des processus physiologiques autonomes par l'intervention consciente d'une activité motrice arbitraire.

Nous n'entrerons pas plus avant dans le vaste champ des moyens *psycho-hygiéniques* permettant d'améliorer la capacité de se décontracter. L'expérience de tous les jours en donne d'innombrables échantillons. Chacun sait notamment que, pour se détendre, il n'y a rien de tel qu'un bon *bain chaud*: la chaleur et le ralentissement du rythme cardiaque, provoqué par l'immersion, ont le même effet que certains exercices de respiration et facilitent le passage de l'organisme à une phase trophotrope. Mais, là encore, on se retrouve vite à la limite du stress si le bain est trop chaud.

Pour finir, nous ne voudrions pas omettre de mentionner l'effet apaisant de certaines techniques de massage (Sachse 1988).

Méthodes de relaxation applicables au sport

Abordons maintenant les *méthodes de relaxation elles-mêmes*. Deux d'entre elles ont plus particulièrement fait leurs preuves en psychothérapie et dans le traitement thérapeutique de troubles psychosomatiques. Elles occupent également une place de choix en sport: il s'agit du *training autogène* (Krampen 1992; Langen 1982) qui, redécouvert, a été l'objet de discussions fort animées dans les années 70, et de la *relaxation progressive*, par laquelle on essaie d'atteindre les muscles profonds et qui s'est imposée au début des années 80 (Bernstein/Borkovec 1987; Brenner 1992; Krahnmann/Haag 1987).



Les techniques de relaxation peuvent être apprises.

Si nous comparons la relaxation progressive et le training autogène, au fil des explications qui vont suivre, c'est uniquement dans le but de mettre en évidence les caractéristiques de la première.

Relaxation progressive

Le training autogène cherche à résoudre mentalement les tensions par des sensations de chaleur et de lourdeur qui doivent, en quelque sorte, être activées par autosuggestion. De nombreuses personnes rencontrent cependant des difficultés à se détendre à la seule représentation mentale d'une sensation de chaleur et de lourdeur.

La relaxation progressive, quant à elle, part de l'idée que si les troubles psychiques ou végétatifs provoquent souvent une crispation de la musculature, que l'on peut d'ailleurs observer à l'aide d'un électromyographe, la contraction musculaire permet souvent, inversement, de résorber les tensions internes et d'apporter une détente et un apaisement psychiques. La relaxation progressive sert donc à faire ressortir le contraste entre la tension musculaire provoquée par un acte moteur d'une part, la détente d'autre part, afin de provoquer les sensations de décontraction et de calme. Un groupe de muscles précis est mis sous tension pour quelques secondes (jusqu'à 5 sec) et, lorsqu'elle est clairement ressentie, relâchée. La décontraction (d'environ 30 sec), pendant laquelle on prêtera une attention particulière aux sensations, doit être ensuite la plus complète possible. Comme on peut le constater, cette méthode met incontestablement l'accent sur la relaxation.

Il s'agit d'apprécier de manière consciente cet état de détente. Pour ce faire, on peut répéter chaque exercice une ou deux fois. On passe ainsi progressivement en revue, dans un ordre déterminé, les principaux groupes de muscles du corps, et plus particulièrement ceux qui ont tendance à se crispier, en essayant également de transférer aux groupes de muscles adjacents les sensations de décontraction et de détente profondes des groupes de muscles sollicités. On termine l'exercice – tout comme en training autogène – par une extension du haut du corps et un étirement des bras ou, selon l'envie, par un étirement et une extension de tout le corps. Cette « reprise » doit être effectuée comme une activation consciente et n'a pas lieu d'être, bien sûr, si l'on prévoit d'aller dormir.

Au début tout particulièrement, il est recommandé de disposer d'une salle calme et de mettre de des habits confortables pour pouvoir exécuter ces exercices à l'aise et sans être dérangé. On est bien: on se couche, décontracté, on s'assied confortablement, coudes sur les cuisses



Relaxation programmée à l'heure de la pause?

légèrement écartées avec les mains entre celles-ci, dans la position dite du cocher, position de base du training autogène et qui permet de rester en équilibre en employant un minimum d'énergie. Il est préférable de fermer les yeux pour éviter tout dérangement provoqué par des stimuli visuels. Les sensations de détente et de calme se développent mieux dans un environnement tranquille et lénifiant: on préférera donc une lumière tamisée et un minimum de bruits ambiants.

Avec le temps et l'exercice, on pourra atteindre ainsi, de manière consciente, un état de calme profond qui se manifestera par le ralentissement et l'approfondissement d'une respiration devenue progressivement régulière.

Cette méthode est appliquée pour la rééducation de patients suivant une psychothérapie, mais aussi de cardiaques et de malades souffrant d'irritations d'ordre végétatif, spécialement de troubles stomacaux et intestinaux.

Il faut être pleinement conscient du fait que la réussite d'une telle démarche ne peut être établie qu'après un certain temps, et à condition que les exercices soient faits régulièrement.

Importance à ne pas trop surestimer

A côté des sensations de plaisir, de joie, de satisfaction et de bonheur, la détente en est une qui détermine la qualité de notre bien-être (Ulrich/Meyring 1992). Elle est intimement liée à la sensation de

satisfaction. Depuis Wilhelm Wundt, elle n'a cessé d'être citée comme la dimension fondamentale de toutes les émotions. On peut également la décrire comme un sentiment de légèreté bienfaisante et de calme. La capacité de se détendre peut être améliorée par l'exercice. Comme nous l'avons évoqué plus haut, le sport pratiqué à des doses adéquates conduit également à une détente profonde. L'application judicieuse des méthodes de relaxation mentionnées accroît la faculté de supporter le stress, accélère la faculté de récupération après l'effort et améliore également la capacité de performance sportive (Rohen 1975). Elle permet, par conséquent, de jouir d'une meilleure qualité de vie et d'une meilleure santé mentale.

Le But • Le But

Tournois à six+ sport pour tous

(tous les sports sont bienvenus!)

Tarifs d'insertion auprès de
A. Bassin, Arvenweg 11, 4528 Zuchwil

Parution: 2 fois par an

Le But • Eté mi-avril
Délai d'envoi des annonces 20 mars

En vente au kiosque mi-avril

Le But • Hiver mi-octobre
Délai d'envoi des annonces 1^{er} octobre

Relaxation progressive selon Jacobson

Description des exercices

Pour plus de détails concernant l'exécution et les effets de ces exercices, le lecteur se référera à l'article ci-dessus et à la littérature spécialisée.

□ Asseyez-vous ou couchez-vous confortablement, détendez-vous le plus complètement possible. Relâchez complètement vos muscles. Faites le poing avec votre *main droite*. Serrez-la de plus en plus fort et observez la tension qui en résulte. Maintenez le poing serré et sentez la tension dans le poing, dans la main, dans l'avant-bras; puis détendez-vous. Relâchez complètement la tension dans les doigts; observez la différence de sensation. Essayez de détendre le reste du corps.

Faites de même avec la *main gauche*. Faites le poing tandis que le reste du corps reste détendu. Serrez de plus en plus fort, sentez la tension et détendez-vous. Observez à nouveau la différence.

Serrez maintenant les deux poings ensemble de plus en plus fort, de sorte à avoir les avant-bras contractés. Observez vos sensations, puis relâchez-vous. Tendez les doigts et jouissez de la décontraction. Continuez à relâcher les mains et les avant-bras. Détendez-vous de plus en plus.

□ Pliez les *coudes* et contractez les biceps. Contractez davantage encore et observez les sensations de tension. Tendez à nouveau les bras, décontractez-les et appréciez la différence. Fléchissez une fois encore les deux coudes et contractez les biceps, contractez davantage encore et observez les sensations de tension; puis tendez à nouveau les bras, décontractez-les et prêtez attention à la différence; la décontraction se diffuse; elle progresse dans vos bras, centrez-vous sur elle. Les bras reposent confortablement; détendez-vous toujours plus. Même lorsque vous croyez vos bras complètement décontractés, essayez de les détendre plus encore. Essayez d'atteindre une sensation de détente de plus en plus complète.

□ Concentrez-vous maintenant sur le *visage*. Plissez le *front*; plissez-le de plus en plus fort, puis relâchez la tension. Laissez le front se détendre et redevenir lisse. Sentez comme la peau du front se détend. Plissez une nouvelle fois le front, plissez plus fort encore et relâchez à nouveau la tension, laissez le front se détendre et redevenir lisse. Sentez comme la peau du front se détend de plus en plus à mesure que vous vous décontractez. Froncez maintenant les *sourcils*, sentez la tension et relâchez-la; laissez votre front se détendre et redevenir lisse. Froncez à nouveau les sourcils et sentez la tension; relâchez. La peau du front redevient tout à fait détendue. Fermez maintenant les *yeux*, de plus en plus fort; sentez la tension; relâchez la région oculaire: gardez tranquillement et agréablement les yeux fermés; fermez-les à nouveau plus fortement; sentez la tension; relâchez. Les yeux restent tranquillement et agréablement fermés; savourez cette détente. Serrez maintenant les dents et contractez les *muscles de la mâchoire*; observez la tension dans la musculature maxillaire; relâchez-les. Entrouvrez légèrement la bouche; serrez une fois encore fortement les dents; contractez les muscles de la mâchoire; observez la tension; relâchez. La bouche est légèrement entrouverte. Appréciez la détente. Pressez alors fermement la *langue* contre le palais; sentez la tension; décontractez. Pressez une nouvelle fois la langue contre le palais; relâchez. Maintenant, vous pointez les *lèvres* vers l'avant et vous les pincez fortement l'une contre l'autre. Maintenez une bonne tension; relâchez. Décontractez vos lèvres et observez la différence entre tension et détente. Pincez une nouvelle fois les lèvres l'une contre l'autre; relâchez; observez la détente de *tout le visage*: du front, de la peau du visage, des yeux, des lèvres, de la langue et du cou. La détente se diffuse toujours plus.

□ Passons aux *muscles de la nuque*. Penchez la tête à droite et sentez la tension; penchez-la à gauche; observez de quelle manière la tension se modifie; redressez la tête et ramenez-la jusqu'à sa position initiale; observez la détente; laissez-la se diffuser. Tirez maintenant les *épaules* vers le haut, très haut et maintenez la tension; relâchez complètement. Répétez l'exercice; maintenez la tension; relâchez complètement. Laissez la détente progresser en profondeur dans les épaules, jusque dans les *muscles du dos*; décontractez la nuque et le cou, les muscles de la mâchoire et l'ensemble du visage; jouissez de la profonde détente qui se diffuse en vous.

□ *Inspirez et expirez* légèrement et librement. Prenez conscience de l'augmentation de la détente avec l'expiration. Inspirez maintenant profondément et remplissez vos poumons; reprenez la respiration; observez la tension; expirez; relâchez votre *cage thoracique*; détendez-vous et respirez librement et calmement; prenez conscience de la détente; appréciez-la!

□ Concentrez-vous sur les *muscles abdominaux*; contractez-les; raidissez-les le plus possible; observez la tension; relâchez; sentez la différence. Rentrez alors le ventre; contractez les muscles et ressentez cette tension; relâchez. Respirez normalement et légèrement et ressentez l'agréable sensation qui se diffuse dans la poitrine et le ventre. Rentrez à nouveau le ventre et maintenez fermement la tension; poussez le ventre vers l'extérieur tout en maintenant la tension; rentrez-le une nouvelle fois; sentez la tension; relâchez complètement; la tension disparaît et la détente devient de plus en plus profonde. Chaque fois que vous expirez, observez la détente rythmique dans les poumons et dans le ventre; sentez comme la poitrine et le ventre sont de plus en plus détendus. Essayez maintenant de relâcher toutes les tensions du corps; détendez-vous complètement, également les *fosses lombaires*, le bas du dos, le haut du dos; laissez circuler l'impression de détente dans le ventre, la poitrine, les épaules, les bras et le visage; la décontraction se fait plus ample et plus profonde.

□ Nous arrivons aux *cuisses* et au *fessier*; contractez-les et sentez la tension; poussez très fortement les talons vers le bas; relâchez et observez la différence. Tendez une nouvelle fois fessier et cuisses et poussez fortement les talons vers le bas; relâchez; relâchez le plus complètement possible l'ensemble des muscles.

□ Pliez maintenant les *pieds* en direction du visage; ramenez les orteils le plus haut possible; sentez la tension; relâchez. Pliez une nouvelle fois; sentez la tension; relâchez et observez comme cette sensation est agréable. Décontractez-vous de la tête aux pieds: les pieds, les chevilles, les mollets, les genoux, les muscles des jambes, du fessier et des hanches; sentez comme la partie inférieure du corps devient lourde au fur et à mesure de la décontraction.

□ Sentez comme votre *ventre*, votre *taille* et vos *fosses lombaires* se détendent; laissez-vous aller de plus en plus; prenez conscience de cette décontraction: elle se diffuse toujours plus vers le dos, la poitrine, les épaules, les bras et jusqu'au bout des doigts; détendez-vous toujours plus profondément: assurez-vous qu'il n'y ait plus aucune tension dans le cou; décontractez la nuque, les muscles de la mâchoire et l'ensemble de la musculature du visage; gardez votre corps en totale décontraction; mais vous pouvez être plus détendu encore si vous inspirez profondément et expirez lentement; inspirez lentement et profondément, expirez très lentement; sentez à quel point vous devenez lourd au fur et à mesure de la décontraction.

Si vous souhaitez arrêter, comptez à rebours de quatre à un. A chaque chiffre, laissez monter un peu la tension des muscles de votre corps; redressez-vous et étirez-vous; vous devez vous sentir reposé, frais, dispos et calme.

Forme raccourcie de la relaxation progressive selon Jacobson

Asseyez-vous ou couchez-vous de manière confortable et détendez-vous le plus complètement possible. Essayez d'obtenir un relâchement total de votre musculature. *Faites le poing avec les deux mains* et fléchissez les bras, en même temps, de manière à tendre les biceps. Maintenez fermement la tension et prêtez attention à vos sensations; relâchez. Laissez les muscles se détendre le plus possible. Vous ressentez la détente dans les bras, les avant-bras, les mains et jusqu'au bout des doigts. Tirez *maintenant la tête en arrière* en contractant les muscles de la nuque et l'ensemble des muscles du visage: remontez les sourcils, plissez le front, le nez, serrez les dents. Maintenez fermement cette tension; relâchez progressivement: le front redevient lisse comme la peau du visage; les yeux sont fermés en douceur, lèvres et muscles de la mâchoire parfaitement décontractés.

Tirez alors les *épaules* vers le haut; inspirez profondément et reprenez votre souffle; contractez en même temps les muscles abdominaux; sentez la tension; expirez en laissant sortir l'air doucement; relâchez tous vos muscles. Les muscles se détendent toujours plus; concentrez-vous sur le mouvement de la respi-

ration: inspiration, expiration; Accompagnez-le mentalement: INSpirer, EXpirer; INSpirer, EXpirer...

Concentrez-vous sur les *jambes*: poussez les talons fortement vers le bas et ramenez l'extrémité des pieds en direction du visage; tendez en même temps les cuisses; sentez la tension dans les pieds, les mollets, les jambes et les cuisses; relâchez: laissez les muscles des jambes se décontracter progressivement; les jambes deviennent de plus en plus lourdes au fur et à mesure de la décontraction; laissez la détente progresser le long des jambes jusqu'au fessier, puis dans le dos et la région abdominale, dans la poitrine, dans les épaules et les bras, dans les mains jusqu'au bout des doigts, dans la nuque et le visage; laissez tout votre corps goûter à cette sensation de détente: le front devient lisse, les paupières s'alourdissent, la mâchoire inférieure est relâchée; sentez votre position sur le tapis, sans oublier votre visage; ne pensez plus qu'à cette sensation agréable de détente. Après un temps, préparez-vous gentiment à sortir de cet état: comptez mentalement à rebours de quatre à un; à chaque chiffre, laissez monter un peu la tension musculaire à travers votre corps; ouvrez les yeux; étirez-vous: vous devez vous sentir frais et dispos. ■

ESSM
EFSM
SFSM
SFSM

1944-1994

Unterstützt durch/Avec le soutien/Col sostegno di:

COMCO
Holding AG, Biel

winterthur

PINS
FANIONS
trainings
shirts
insignes brodés
médailles
coupes

demandez notre
catalogue gratuit

SEGRIST
CH 4900 Langenthal
063 22 77 88
FAX 063 22 40 93

Athlétisme
Jeux sportifs
Hockey sur glace
Equipement de courts
Jeux entraînement et loisirs

demandez nos catalogues!

huspo

Bahnhofstrasse 10
8304 Wallisellen

Tél. 01/830 01 24
Fax 01/830 15 67

Revêtements de sol/filets
Médecine sportive
American Sports
Balles/Ballons
Gymnastique
Natation