

LA RELAXATION DE JACOBSON

Bénéfices

- ◇ Prise de conscience de son pouvoir sur les tensions et la détente.
- ◇ Affinement du ressenti sensoriel.
- ◇ Prise de conscience de l'intérêt du lâcher prise après la concentration.

Comment ?

- ◇ Contraction puis relâchement

Vous contractez au maximum en comptant jusqu'à 5, vos pieds, puis vous les relâchez...

Vous contractez au maximum en comptant jusqu'à 5, vos jambes, puis vous les relâchez...

Vous contractez au maximum en comptant jusqu'à 5, vos mains, puis vous les relâchez...

Vous contractez au maximum en comptant jusqu'à 5, vos bras, puis vous les relâchez...

Vous contractez au maximum en comptant jusqu'à 5, votre cou, puis vous les relâchez...

Vous contractez au maximum en comptant jusqu'à 5, votre visage, puis vous les relâchez...

Vous prenez conscience des sensations éprouvées en restant attentif à votre respiration abdominale.