

Relaxation musculaire progressive en pleine conscience | 10 min

La relaxation musculaire progressive en pleine conscience consiste à explorer consciemment votre corps de la tête aux pieds tout en contractant vos muscles. L'objectif premier n'est pas d'atteindre la relaxation, mais de noter les sensations dans votre corps avec une attitude d'ouverture et de curiosité, et de permettre à ces sensations d'être telles qu'elles sont. Le but est de scanner lentement votre corps, en focalisant pleinement votre attention sur les sensations lorsque vous contractez puis relâchez les muscles. Lorsque vous contractez vos muscles, faites-le fermement mais doucement, sans jamais atteindre un point de tension excessif. Observez chaque sensation qui émerge comme si vous étiez un enfant curieux n'ayant jamais rien ressenti de tel auparavant. Ne luttez pas, n'essayez pas d'éviter ou de vous débarrasser des sensations que vous remarquez, qu'elles soient agréables, neutres ou désagréables. Observez-les avec curiosité et laissez-les être présentes. Pendant ce processus, laissez votre esprit vagabonder comme une radio en arrière-plan (mais ne cherchez pas à l'ignorer ou à le faire taire). Naturellement, de temps en temps, vos pensées pourraient prendre le dessus et vous distraire de l'exercice. Dès que vous vous en rendez compte, identifiez ce qui a attiré votre attention, puis recentrez-vous sur votre corps.

Installez-vous confortablement, que vous soyez assis, allongé ou debout, et fermez les yeux ou fixez-les doucement sur un point.

Maintenant, portez votre attention sur vos pieds. Contractez les muscles en repliant vos orteils vers l'arche des pieds. Maintenez la tension et observez les sensations que cela crée... sur le dessus de vos pieds, en dessous... et dans vos orteils. (*Pause de cinq secondes*) Et maintenant, voyez si vous pouvez, très lentement, relâcher cette tension... et observez ce qui se passe dans les sensations de vos pieds pendant que vous le faites... en observant les sensations, sans aucune tentative de les changer... et si elles changent, observez simplement les nouvelles qui apparaissent. (*Pause de cinq secondes*)

Portez maintenant votre attention sur le bas de vos jambes. Contractez les muscles de vos mollets. Maintenez la tension et observez les sensations que cela crée - dans vos mollets et vos tibias. (*Pause de cinq secondes*) Et maintenant, voyez si vous pouvez, très lentement, relâcher cette tension... et observez ce qui se passe dans les sensations de vos mollets et tibias pendant que vous le faites... en observant les sensations, sans aucune tentative de les changer... et si elles changent, observez simplement les nouvelles qui apparaissent. (*Pause de cinq secondes*)

Portez maintenant votre attention sur vos cuisses et votre bassin. Contractez les muscles de vos cuisses. Maintenez la tension et observez les sensations que cela crée dans le haut de vos jambes. (*Pause de cinq secondes*) Et maintenant, voyez si vous pouvez, très lentement, relâcher cette tension... et observez ce qui se passe dans les sensations du haut de vos jambes pendant que vous le faites... en observant les sensations, sans aucune tentative de les changer... et si elles changent, observez simplement les nouvelles qui apparaissent. (*Pause de cinq secondes*)



Portez maintenant votre attention sur votre ventre et votre poitrine. Contractez les muscles en rentrant votre ventre. Maintenez la tension et observez les sensations que cela crée dans votre poitrine et votre ventre. *(Pause de cinq secondes)* Et maintenant, voyez si vous pouvez, très lentement, relâcher cette tension... et observez ce qui se passe dans les sensations de votre ventre et de votre poitrine pendant que vous le faites... en observant les sensations, sans aucune tentative de les changer... et si elles changent, observez simplement les nouvelles qui apparaissent. *(Pause de cinq secondes)*

Portez maintenant votre attention sur votre dos. Contractez les muscles de votre dos en rapprochant vos épaules derrière vous. Maintenez la tension et observez les sensations que cela crée. *(Pause de cinq secondes)* Et maintenant, voyez si vous pouvez, très lentement, relâcher cette tension... et observez ce qui se passe dans les sensations pendant que vous le faites... en observant les sensations, sans aucune tentative de les changer... et si elles changent, observez simplement les nouvelles qui apparaissent. *(Pause de cinq secondes)*

Portez maintenant votre attention sur vos mains, avant-bras et le haut de vos bras. Serrez les poings et contractez les muscles tout le long de vos bras jusqu'à vos épaules. Maintenez la tension et observez les sensations que cela crée. *(Pause de cinq secondes)* Et maintenant, voyez si vous pouvez, très lentement, relâcher cette tension... et observez ce qui se passe dans les sensations pendant que vous le faites... en observant les sensations, sans aucune tentative de les changer... et si elles changent, observez simplement les nouvelles qui apparaissent. *(Pause de cinq secondes)*

Portez maintenant votre attention sur votre cou, votre visage et votre tête. Contractez votre cou et votre visage en fronçant les muscles de votre front et autour de vos yeux, et serrez votre mâchoire. Maintenez la tension et observez les sensations que cela crée. *(Pause de cinq secondes)* Et maintenant, voyez si vous pouvez, très lentement, relâcher cette tension... et observez ce qui se passe dans les sensations pendant que vous le faites... en observant les sensations, sans aucune tentative de les changer... et si elles changent, observez simplement les nouvelles qui apparaissent. *(Pause de cinq secondes)*

Portez maintenant votre attention sur l'ensemble de votre corps - observez vos pieds, vos jambes, votre bassin, votre ventre, votre poitrine, vos bras, votre cou et votre tête. Contractez tout votre corps en même temps, de la tête aux pieds. Maintenez la tension et observez les sensations que cela crée. *(Pause de cinq secondes)* Et maintenant, voyez si vous pouvez, très lentement, relâcher cette tension... et observez ce qui se passe dans les sensations pendant que vous le faites... en observant les sensations, sans aucune tentative de les changer... et si elles changent, observez simplement les nouvelles qui apparaissent. *(Pause de cinq secondes)*

Et maintenant, prenez votre temps pour vous étirer. Ouvrez doucement les yeux, prenez conscience de l'endroit où vous êtes, de vos gestes, et des bruits qui vous entourent. Retrouvez la sensation d'être pleinement présent dans votre corps et d'interagir avec le monde qui vous entoure.

