

La Relaxation Musculaire Progressive

La Relaxation Musculaire Progressive ou RMP est une astuce mentale que les entraîneurs sortent du chapeau chaque fois que leurs athlètes sont trop tendus, comme par exemple la veille d'une grande compétition. Contrairement à ce que certains peuvent penser, les athlètes qui sont trop excités n'arrivent pas, en général, à leur meilleur niveau. Leurs muscles deviennent trop tendus, leurs capacités de décision et de concentration sont altérées, et leur rythme et leur coordination sont facilement perturbés. Dans un sens, leurs corps hyperactifs agissent comme des batteries branchées en permanence. Petit à petit, l'énergie de la batterie s'épuise et elle finit par être constamment utilisée et elle faiblit. Si on ne laisse pas la pile se recharger, elle s'épuisera complètement et cessera de fonctionner. Quand utiliser la RMP Si vous vous préparez pour un gros événement, comme une présentation en vue de conclure un contrat important, vous pouvez aussi souffrir de ce surplus d'excitation. Avec votre esprit qui va à toute vitesse, vous trouverez peut-être difficile de prendre le repos dont votre corps a besoin pour se recharger. Sans un repos adéquat, vous n'arriverez peut-être pas à agir au mieux de vos capacités. Cela ne sert rien de vous faire courir, vous et votre avenir un tel risque alors que vous n'êtes pas obligés! La technique que je suis sur le point de vous décrire vous fournit une opportunité de recharger vos batteries internes quand vous sentez que votre voltage intérieur devient plus faible. La RMP est parfaite pour détendre les crampes ou les muscles tendus, et de fournir à ces muscles d'amples afflux de sang et d'oxygène. L'exercice technique nécessite une bonne quinzaine de minutes car il implique de contracter et relaxer différents groupes de muscles du corps. Avant de commencer, assurez-vous d'avoir suffisamment de temps pour accomplir cette technique mentale efficace. Les étapes associées à la relaxation musculaire progressive sont simples: Concentrez-vous sur un groupe de muscles en particulier. Inspirez par le ventre, et en même temps que vous inspirez, contractez librement le groupe de muscles sur lequel vous êtes concentrés. Continuez à contracter cet ensemble de muscles pendant 6 à 8 secondes. Après avoir compté plusieurs secondes, expirez et relâchez la tension induite dans le groupe de muscles en même temps que vous expirez. Appliquez-vous à ressentir comment les muscles se relaxent. Vos muscles devraient vous paraître légers et doux ou peut-être chauds. Restez dans cet état tendu pendant environ 15 secondes avant de passer (progressivement) au groupe de muscles suivant. Le but est ici de s'appliquer à ressentir les muscles pendant les différents états de contraction et de relaxation. Répétez ces étapes pour tous les groupes de muscles cités ci-dessous. Pendant que vous effectuez cet exercice technique, vous devriez prouver une différence importante entre les états contractés et relaxés de chaque muscle. Rappelez-vous qu'il s'agit d'une technique progressive, ce qui signifie que plusieurs groupes de muscles entrent en jeu. Il n'y a pas nécessairement un bon ou un mauvais ordre dans lequel faire travailler les différents groupes de muscles. Mais, comme la nuque et les épaules sont souvent plus tendues, c'est une bonne idée de commencer par un autre endroit. La plupart des gens recommandent de commencer par les orteils et de remonter progressivement vers la tête.

About the Author

Jon Lambert www.Net-WorkOnline.com