

Comment pratiquer la Relaxation Musculaire Progressive

Contrairement à ce que certains peuvent penser, les athlètes qui sont trop excités n'arrivent pas, en général, à être 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 à force d'être constamment utilisée et elle faiblit. Si on ne laisse pas la pile se recharger, elle s'épuisera complètement et cessera de fonctionner.

Les étapes associées à la relaxation musculaire progressive sont simples :

Inspirez par le ventre, et en même temps que vous inspirez, contractez délibérément le groupe de muscles sur lequel vous êtes concentré.

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 réellement les muscles se relaxer.

Vos muscles devraient vous paraître lâches et mous ou peut-être chauds.

Restez dans cet état détendu 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 de votre organisme des pieds à la tête; d'ailleurs, la plupart des gens recommandent de commencer par les orteils et de remonter progressivement vers la tête.

Le plus important dans cette technique est de ne pas oublier d'inclure chacun des groupes de muscles importants : le bras droit, la main droite et l'avant-bras droit ; le bras gauche, la main gauche et l'avant-bras gauche ; les épaules ; la cuisse droite, la jambe, et le pied droit ; la cuisse gauche, la jambe et le pied gauche ; les fesses, le ventre, le bas du dos, les pectoraux, la nuque, bouche et la mâchoire, les yeux, le front, et l'ensemble du visage.

Comme vous allez vous sentir très relaxé, vous allez peut-être vous endormir en pratiquant la RMP. C'est donc une technique parfaite si vous avez un problème d'insomnie. Si c'est le cas, utilisez cette technique le soir dans votre lit et vous vous endormirez probablement en un rien de temps!

J'espère que, maintenant, vous commencez à réaliser que vous détendre n'est pas aussi difficile que vous ne le pensiez.

[Les 52 astuces de Marcel Beliveau pour Gagner dans la Vie \(Cadeau gratuit\)](#)

About the Author

Bruno est un passionné de développement personnel. Il vous fait partager son expérience et met ses services à votre disposition. [Voir Son Site](#) [Les 52 astuces de Marcel Beliveau pour Gagner dans la Vie \(Gratuit\)](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)