Régénération – Techniques de relaxation: Relâchement éclair

Cet exercice de relaxation permet de diminuer instantanément le stress ressenti. Facile à apprendre, il est également simple à réaliser.

L'exercice peut aussi être effectué seul; il convient dans n'importe quelle situation de stress.

Position: Debout ou assis, yeux fermés.

Dans quel but?

- Apprendre à diminuer le stress ressenti.
- Retrouver une stabilité interne et favoriser le relâchement des tensions excessives après quelques secondes déjà.

Comment?

- Adopter une position confortable, debout ou assise, et se tenir bien droit.
- Ecouter les instructions de l'entraîneur: «Imagine que tu es une marionnette suspendue à différents fils. Tes bras, tes mains, ta nuque, tes jambes et tes pieds sont accrochés à ces fils. Imagine maintenant que quelqu'un coupe subitement tous les fils qui te retiennent. Tu te laisses alors aller complètement en expirant. Tous tes muscles se décontractent de la tête aux pieds.»

Source: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO