

Relaxation – En pause: Tension-relâchement

Au cours de cet exercice, certaines parties du corps sont contractées, puis relâchées. Cette alternance augmente la sensation de détente.



Contracter certaines parties du corps (poings, fessiers, épaules, lèvres) quelques secondes, maintenir la tension 15 secondes, puis relâcher consciemment et savourer la détente durant 45 à 60 secondes, en respirant lentement.

Variantes

- Contracter et relâcher d'abord la main gauche (3-4x), puis comparer avec la main droite.
- Tendre tous les muscles du corps et retenir la respiration. Compter jusqu'à cinq et relâcher toutes les tensions en expirant vigoureusement.

[12 exercices de détente](#) (pdf)

[Dé de relaxation](#) (pdf)

[Dé de relaxation \(modèle à compléter\)](#) (pdf)

Source: [Promotion Santé Suisse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO