

SE DÉTENDRE, SE REPOSER, REPRENDRE DES FORCES

LA VOIE TOUTE SIMPLE QUI MÈNE DU STRESS À LA DÉTENTE__8

Comment se forment
les tensions musculaires__8

L'interaction entre
le physique et le mental__9

L'importance de prendre
soin de son corps__10

TECHNIQUES DE RELAXATION__11

Qu'est-ce que la relaxation ?__11

Les différentes méthodes__11

La relaxation musculaire progressive__13

Quelques mots sur la respiration__17

GÉNÉRALITÉS SUR LA PRATIQUE__19

Patience et modération__19

Fréquence et durée des séances__21

Comment pratiquer avec le livre
et le CD__22



LE PROGRAMME DE BASE

LA MISE EN ROUTE__26

La bonne position debout__26

Réguler le souffle__26

Détendre le corps__28

S'allonger correctement__29

LES EXERCICES DE BASE__30

Serrer les poings__30

Travail des bras__32

Adieu les rides !__33

Froncer le nez__34

Desserrer les lèvres__35

Libérer la nuque__36

Laisser tomber les épaules__37

Un plexus solaire rayonnant__38

Un dos épatant__40

Consolider la base__41

Détendre les jambes__42

Décontracter les mollets__44



POUR TERMINER EN BEAUTÉ__46

Tout contracter encore une fois__46

Retour à la réalité du quotidien__47

Se relever en protégeant son dos et sa nuque__48

COMMENT PRATIQUER
LORSQUE L'ON A DES DOULEURS__50

LE PROGRAMME DE CONSOLIDATION

PROGRAMME COURT POUR AVANCÉS__54

Serrer les poings__54

Contracter les mains et les bras__54

Détendre le visage et la nuque__55

Contracter le buste et les fessiers__56

Travail des jambes et des pieds__56



LA RELAXATION PROGRESSIVE

EN POSITION ASSISE__57

Les orteils préhensiles__58

Pression des orteils__58

Détendre les jambes__59

Les jambes à l'horizontale__59

Un plexus solaire rayonnant__60

Consolider la base__60

Le dos rond__61

Laisser tomber les épaules__62

Étirer la nuque__63

Détendre le visage__64

Contracter les mains et les bras__65

EXERCICES RESPIRATOIRES__66

Voler comme un oiseau
au-dessus des nuages__66

Puiser de l'eau et regarder le ciel__67

Le tir à l'arc__68

Dessiner un arc-en-ciel__69

Caresser les nuages avec les mains__70

Regarder la lune__71

Faire rouler un ballon
sur les avant-bras__72

Pour aller plus loin

Quelques séries d'exercices à thème__73

Index__76

Bibliographie__78