Avant de débuter, faites une transition entre votre activité précédente et votre exercice de relaxation. Laissez-vous un moment pour prendre conscience de vos tensions musculaires. Installez-vous dans un endroit propice, à l'abri des distractions, pour que vous ne risquiez pas de vous faire interrompre. Prenez une position confortable et fermez les yeux. Adoptez une attitude passive et détachée, libre de préoccupations concernant votre performance de relaxation (N'essayez pas de relaxer à tout prix!).

La technique consiste à tendre et à relâcher les groupes de muscles. Il suffit de tendre assez fermement (sans se faire mal) un groupe de muscles pendant environ 10 secondes et de le relâcher subitement. Après avoir relâché le groupe de muscles, prenez 15 secondes afin de distinguer la sensation du muscle détendu en comparaison avec la sensation de tension précédente.

Une fois bien installé, suivez les étapes suivantes:

1. Prenez 3 inspirations abdominales profondes. Expirez lentement. Tentez de vous imaginer que les tensions de votre corps commencent à diminuer doucement. Respirez par le nez et expirez plus longtemps que vous n'inspirez. Vous constaterez qu'une légère tension se trouve associée à l'inspiration et que la détente vous vient de l'expiration. Concentrez-vous et faites-en sorte que vos respirations soient aussi agréables que possible.
2. Serrez vos poings pendant 7 à 10 secondes. Par la suite, relâchez-les pendant 10 à 15 secondes. Utilisez les mêmes délais pour les autres muscles. Après chaque exercice, prenez bien conscience du relâchement de vos muscles.
3. Tendez les muscles de votre front en essayant de lever vos sourcils le plus haut possible. Relâchez.
4. Tendez vos mâchoires en ouvrant grand votre bouche. Relâchez.
5. Tendez les muscles de votre cou en penchant votre tête vers l'arrière, comme si vous vouliez vous toucher le dos avec la tête. (Faites ce mouvement doucement et avec précaution afin de ne pas vous blesser.)
6. Tendez vos épaules en les remontant, comme si vous vouliez qu'elles touchent vos oreilles. Relâchez.
7. Tendez les muscles aux abords de vos omoplates en poussant vos omoplates vers l'arrière, comme si vous vouliez qu'elles se touchent. Relâchez.
8. Tendez les muscles de votre poitrine en prenant une inspiration profonde et en la retenant 10 secondes, puis expirez lentement. Imaginez que votre excès de tension est expulsé avec votre expiration.
9. Tendez les muscles de votre estomac en contractant votre ventre vers l'intérieur. Relâchez.

10. Tendez le bas de votre dos en décrivant doucement un arc vers l'arrière. Relâchez. Évitez cet exercice en cas de douleurs lombaires.
11. Tendez les muscles de vos fesses en les serrant l'une contre l'autre. Relâchez.
12. Serrez les muscles de vos cuisses. Relâchez.
13. Tendez les muscles de vos mollets en pointant vos orteils (vers le haut). Relâchez.
14. Tendez les muscles de vos pieds en recourbant vos orteils (vers le bas). Relâchez.

Imaginez la relaxation s'étendre lentement à tout votre corps et prenez quelques inspirations profondes. Si vous vous laissez distraire, si votre esprit vagabonde, ne vous en faites pas. Ramenez uniquement votre concentration sur votre respiration. Ne vous obligez pas à relaxer: laissez-vous aller. Quand vous serez prêt, prête à mettre fin à l'exercice, ouvrez les yeux et dégourdissez-vous. Prenez encore une ou deux grandes respirations et revenez graduellement à un état d'esprit alerte.

L'ensemble de cet exercice prend environ 20 à 30 minutes à réaliser. Avec la pratique, cette période diminuera à environ 15 minutes.

Vous pouvez aussi réduire la durée en sélectionnant quelques muscles pour des relaxations rapides, par exemple, avant un examen, une fois assis, vous pouvez faire les étapes de 11 à 14 ou même, seulement l'étape 2, ou toute autre étape de votre choix, et répéter 5 fois. Cela vous fera une courte détente de quelques secondes afin de commencer votre examen, un peu plus détendu grâce à la mémoire musculaire.

Bonne relaxation!