

## **RPa (Relaxation Paradoxale)**

### **INTENTION**

Elle correspond en une « revue du corps » sans « rien faire ». Elle consiste à porter votre attention sur les différentes parties de votre corps, en prenant simplement note de l'état de vos muscles (détendus, tendus) sans jugement et sans agir. Il s'agit de se débarrasser du vouloir pour laisser faire l'imagination.

Le principe sous-jacent est que si « l'on n'apprend pas à nager à quelqu'un qui se noie », on n'apprend pas non plus à se détendre à quelqu'un sous haute tension. La relaxation paradoxale est alors une alternative intéressante à la relaxation musculaire directe ou indirecte.

### **PROTOCOLE**

- **Phase préparatoire**
  - s'installer confortablement avec l'intention de...(objectif séance)
  - fermer les yeux ou avoir le regard dans le vague,
  - faire sa météo TOP,
  - faire des exercices de respiration contrôlée (relaxante, dynamisante...).
- **Phase de travail**

Observation de l'état de toutes les parties du corps de la tête aux pieds (tensions, relâchement ou pas).
- **Reprise**

Si en adéquation avec l'intention de départ

### **PRÉCAUTION**

Comme toute séance comportant une relaxation, elle devra être réalisée bien avant une activité à cause d'une possible hypovigilance.