

RMI (Relaxation Musculaire Indirecte)

Aussi appelé CR (Contracté/Relâché)

INTENTION

Il s'agit de décontracter tous les muscles après une contraction préalable. Cette méthode est intéressante (en tant que telle ou incluse dans la R3P) chez les personnes qui ont du mal à détendre d'emblée leurs muscles car peu conscients de leurs tensions ou chez celles qui pensent « qu'il faut faire un effort pour mériter la détente ». Elle est également prisée par les sportifs qui ont eu l'occasion de constater les bienfaits de la détente après un effort sportif c'est-à-dire à l'issue d'une mise en tension musculaire.

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

1) contraction à l'inspiration du groupe musculaire concerné, maintien poumons pleins avec prise de conscience des sensations musculaires

1. décontraction à l'expiration de ce même groupe musculaire en restant en état de relaxation durant 5 à 10 secondes avec prise de conscience des sensations de détente , plus images de calme
2. Finir par une contraction/décontraction du corps dans sa globalité

Nota: Prendre des temps de respiration libre entre chaque exercice à répéter au moins 3 fois

• Reprise psycho-physiologique

Si en adéquation avec l'intention de départ

PRÉCAUTION

Bien spécifier lors du briefing que la contraction doit être dosée et non maximale car l'objectif est de ressentir la différence entre les 2 états, contracté/relâché. Il est courant que certains sujets repensent à cette consigne suite à des crampes.

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