



Les Mains Fortes

PRATIQUES DE RELAXATION

Extrait de : Autolibération – Luis Ammann

*Les pratiques de relaxation amènent
à la diminution des tensions
musculaires externes, internes et mentales.
Par conséquent, elles permettent
l'allègement de la fatigue,
l'augmentation de l'attention
et de l'efficacité
dans les activités quotidiennes.*

RECOMMANDATIONS

1) Si possible, réservez-vous une demi-heure chaque week-end, et pendant ce temps pratiquez plusieurs fois un seul exercice. C'est la meilleure façon de procéder.

2) Révisez chaque exercice durant quelques minutes chaque soir avant d'aller vous coucher. Cela vous sera très profitable si vous souffrez d'insomnie.

3) Appliquez ce que vous avez appris dans chaque exercice lors des situations quotidiennes qui vous créent angoisse, peur, colère, anxiété ou gêne en général (il s'agit de tensions).

4) A la fin, vous apprendrez une technique unifiée que vous pourrez utiliser dans votre vie quotidienne. Cette technique, bien que très simple, ne sera pas facile à appliquer, à moins que vous ne maîtrisiez l'ensemble complet. Cependant, si vous suivez les exercices pas à pas, vous serez capable d'appliquer une seule technique qui vous permettra d'éliminer les tensions dans n'importe quelle situation.

5) Lorsque vous aurez fini, et maîtrisé la technique de relaxation expliquée dans le dernier exercice, il faudra vous familiariser avec elle, en l'appliquant dans différentes situations de votre vie quotidienne.

A mesure que vous observerez que la technique commence à agir automatiquement dans chaque situation tendue, produisant une relaxation, cela signifiera que vous irez réellement vers l'objectif proposé.

Le moment viendra où vous éliminerez vos tensions sans que vous vous le soyez proposé, au moment même où elles apparaîtront.

Il est nécessaire d'insister sur chaque pratique et spécialement sur la technique unifiée du dernier exercice, parce que les tensions sont devenues des habitudes qui ne peuvent être changées du jour au lendemain.

Le résultat sera toutefois proportionnel à l'application que vous mettrez pour pratiquer les techniques.

1. DISTENSION ET RELAXATION PHYSIQUE EXTERNE

Nous allons étudier les façons de relaxer le corps.

Avant de commencer cette pratique qui est à la base de toute autre, il est nécessaire de connaître les points du corps qui sont les plus tendus.

Quels sont en ce moment les points de tension que vous pouvez remarquer dans votre corps?

Observez votre corps et découvrez ces points de tension : peut-être le cou, peut-être les épaules, peut-être certains muscles de la poitrine ou du ventre?

Pour relâcher ces points de tension permanente, vous devez tout d'abord commencer par les observer.

A présent, prêtez attention à votre poitrine, à votre ventre, à votre nuque. Prêtez aussi attention à vos épaules, et lorsque vous rencontrez une tension musculaire, n'essayez pas de la relâcher mais au contraire de l'accentuer. C'est-à-dire, essayez de tendre avec plus de force les muscles déjà tendus, les muscles du cou, les muscles des épaules, les muscles de la poitrine ou ceux du ventre. Commencez donc par augmenter fortement les points de tension que vous rencontrez. Et après quelques instants, relâchez subitement la tension que vous avez accentuée. Essayez une fois, deux fois, trois fois. Tendez fortement les points de tension pendant un bref moment puis relâchez les subitement.

Vous êtes arrivé ainsi à relâcher les muscles les plus tendus, vous l'avez appris en faisant l'inverse de ce que vous supposiez, c'est-à-dire en tendant davantage pour ensuite relâcher.

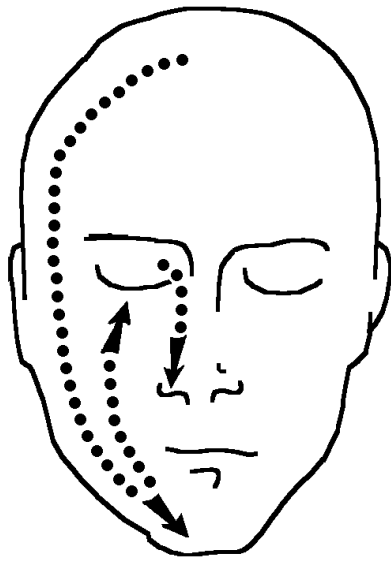
Une fois cette technique maîtrisée, vous allez sentir symétriquement différentes parties de votre corps.

Commencez par sentir votre tête, le cuir chevelu, les muscles faciaux, la mâchoire. Ensuite, sentez les deux yeux en même temps, les deux côtés du nez, prêtez attention aux commissures des lèvres, à vos deux joues, et descendez mentalement des deux côtés de votre cou, prêtez attention à vos deux épaules puis, peu à peu, descendez par les bras, les avant bras et les mains jusqu'à ce que toutes ces parties se trouvent complètement assouplies, bien relâchées.

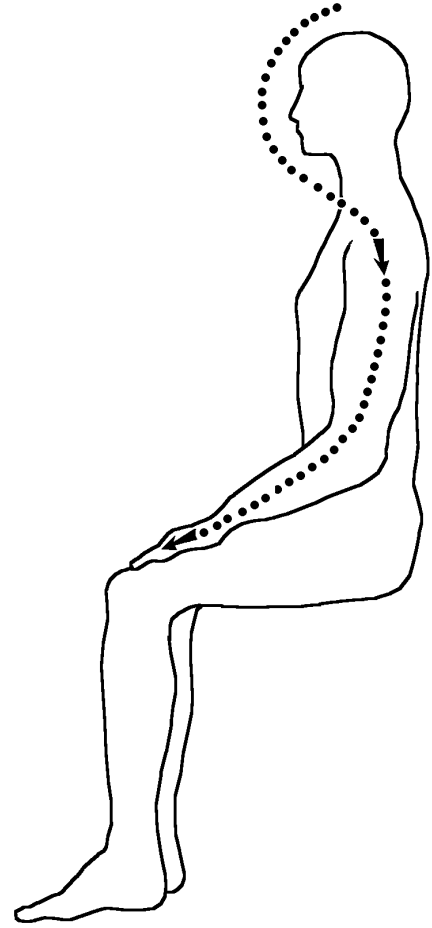
Revenez à votre tête et réalisez le même exercice, mais maintenant, descendez par l'avant du corps, par les deux muscles pectoraux, ensuite par l'abdomen. Descendez symétriquement par l'avant comme si vous suiviez deux lignes imaginaires. Vous arrivez au bas ventre. Là, tout doit se trouver entièrement relâché.

Reprenez maintenant depuis le début, revenez mentalement à votre tête mais cette fois, commencez à descendre par la nuque. A présent, vous descendez en suivant deux lignes symétriques qui, partant de la nuque, passent par les épaules, puis par les omoplates. Descendez symétriquement le long du dos, jusqu'aux muscles fessiers, continuez par les deux jambes et poursuivez progressivement jusqu'à la pointe des pieds

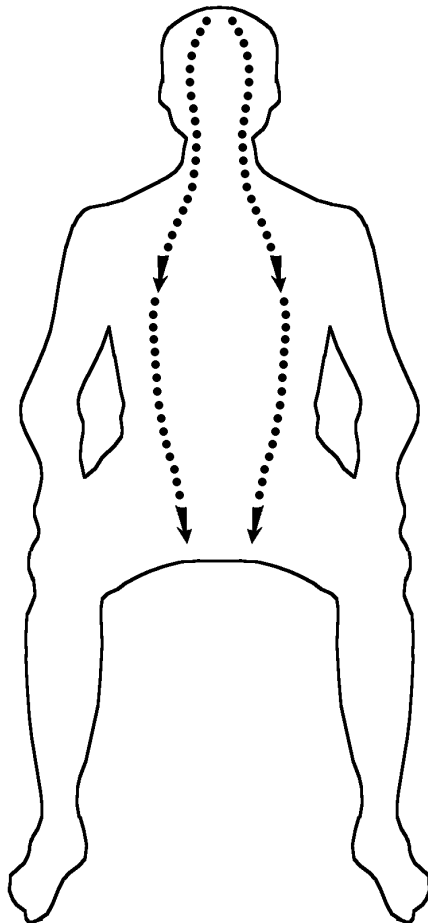
A la fin de cet exercice, et lorsque vous le maîtriserez, vous devrez expérimenter une bonne relaxation musculaire externe.



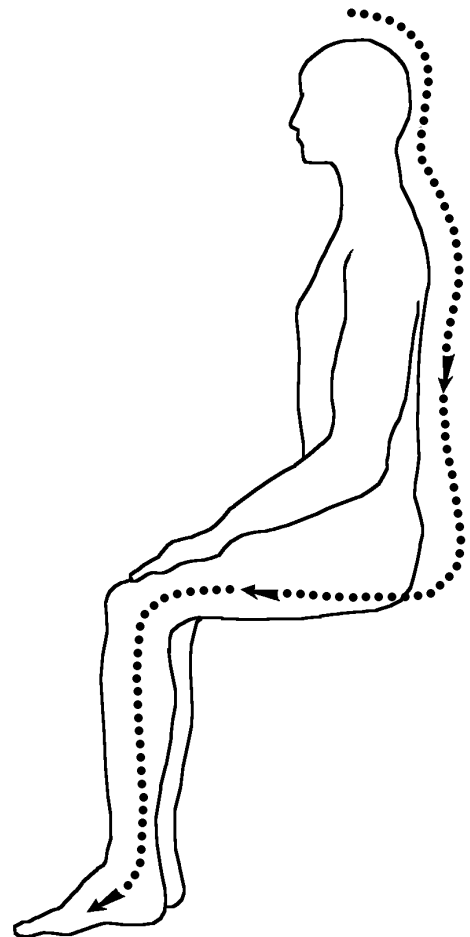
Détail du visage



Première partie



Seconde partie



Troisième partie

2. RELAXATION PHYSIQUE INTERNE

Souvenez-vous de la l'exercice précédent et effectuez tous les déplacements indiqués, en les répétant plusieurs fois jusqu'à ce que vous ayez le registre d'un bon maniement de la technique. Faire en sorte d'effectuer le relax chaque fois plus rapidement, sans pour cela diminuer la profondeur de la relaxation, est d'une bonne aide.

Évidemment, il est plus important que vous maîtrisiez la relaxation des muscles faciaux, des muscles du cou et de la nuque et des muscles du tronc en général. Il est secondaire de maîtriser la relaxation des bras et des jambes. Habituellement, on pense d'une autre manière et ceci fait perdre un temps considérable aux pratiquants.

Souvenez-vous que votre tête, votre cou et votre nuque, votre visage et bien sur votre tronc dans son ensemble sont plus importants que les membres.

Maintenant nous allons aborder la relaxation interne.

Reprenez votre tête comme référence. Sentez vos yeux, sentez fortement les globes oculaires, les muscles qui entourent les deux yeux A présent, sentez vos deux yeux par l'intérieur simultanément. Vous expérimentez la sensation intérieure et symétrique des deux yeux, puis en allant vers l'intérieur de la tête, relâchez vos yeux, relâchez les complètement.

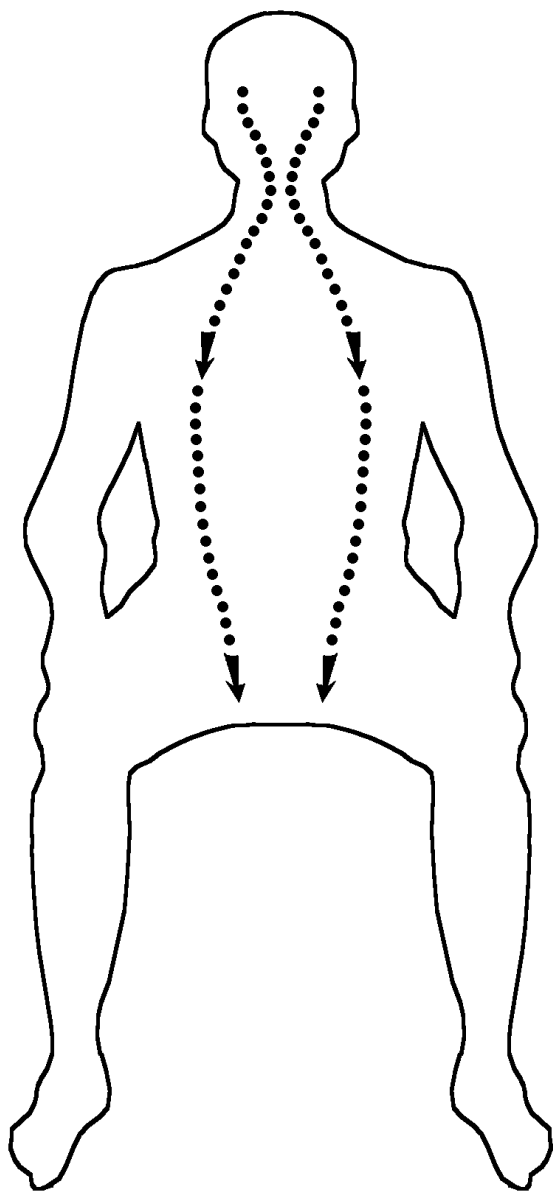
A présent vous éprouvez une sensation de chute à l'intérieur de la tête, vous vous laissez glisser à l'intérieur et vous vous relaxez complètement.

Maintenez cette sensation de chute et continuez par une sorte de tube vers les poumons. Vous sentez symétriquement les poumons par l'intérieur et vous les détendez. Vous continuez à descendre Intérieurement par l'abdomen, en relaxant toutes vos tensions internes. Continuez à descendre et sentez intérieurement votre ventre, relâchez-le en profondeur, continuez jusqu'au bas ventre, laissant l'intérieur de votre corps dans une relaxation parfaite.

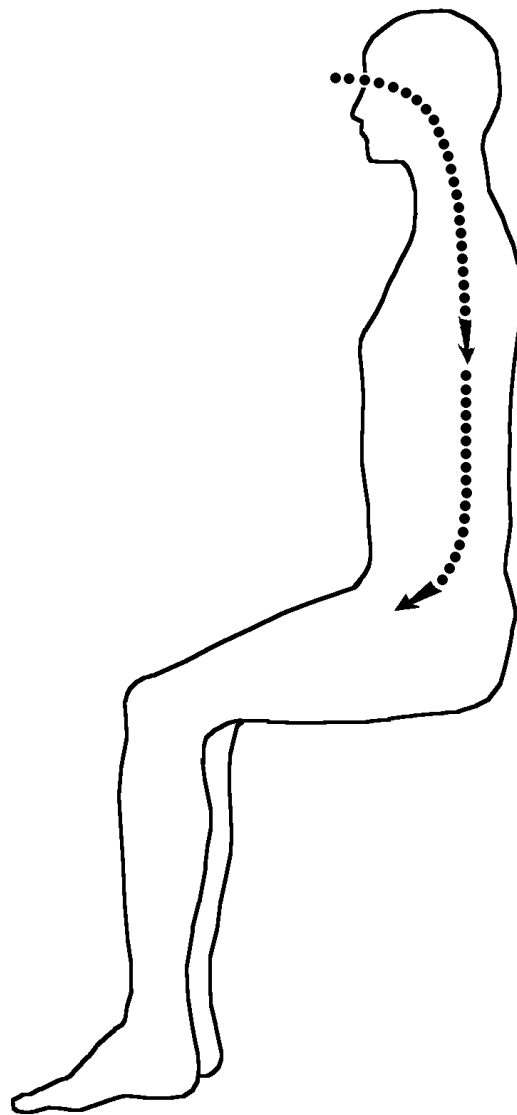
Comme vous pouvez le vérifier dans ce deuxième type de relaxation, nous n'avons pas tenu compte des bras et des jambes. On part des yeux vers l'intérieur de la tête et l'on descend comme si l'on chutait définitivement vers la base du tronc.

Pratiquez plusieurs fois cet exercice en vérifiant à la fin si certains muscles extérieurs sont encore tendus. Les muscles externes doivent être restés parfaitement relaxés.

Vous devez également avoir obtenu une bonne relaxation interne. Cela vous permettra d'avancer vers les exercices suivants qui sont un peu plus complexes.



De face



De profil

3. RELAXATION MENTALE

Pratiquez de nouveau l'exercice n° 02 et faites en sorte de ne pas vous arrêter davantage sur un point que sur un autre. Répétez, en essayant de rendre vos déplacements intérieurs plus rapides, sans perdre en profondeur. Si vous croyez dominer les exercices, préparez vous à avancer.

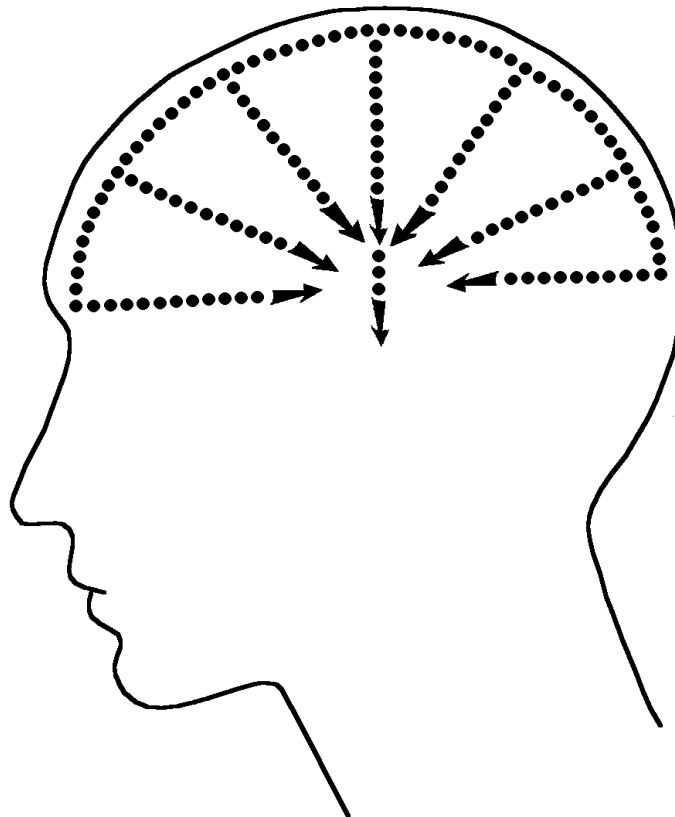
Dans cet exercice n° 3, nous travaillerons la relaxation mentale.

Sentez de nouveau votre tête. Là, se trouve le cuir chevelu, plus bas se trouve le crane. Commencez par sentir votre cerveau par l'intérieur, sentez votre cerveau comme s'il se trouvait tendu.

Assouplissez cette tension vers l'intérieur de votre cerveau et vers le bas, comme si la relaxation descendait.

Concentrez-vous, abaissez la tension, comme si la partie supérieure de votre cerveau devenait toujours plus douce, plus agréable, en descendant toujours, en descendant vers le centre de votre cerveau un peu plus bas que le centre, beaucoup plus bas, pour devenir quelque chose de plus en plus cotonneux, plus doux, plus tiède.

Répétez plusieurs fois cet exercice, jusqu'à en acquérir la maîtrise progressivement.



Sensation de la partie supérieure du cerveau. Descente vers le centre

4. EXPÉRIENCE DE PAIX

Répétez l'exercice antérieur plusieurs fois jusqu'à ce que vous puissiez expérimenter rapidement la relaxation mentale.

Voici une méthode pour vérifier vos progrès : faites quelques pas dans votre pièce de travail, ouvrez et fermez quelques portes, prenez et déposez au même endroit quelques petits objets. Revenez ensuite à votre point de départ.

On suppose qu'on effectue ces déplacements à partir du registre interne de relaxation mentale étudiée dans la l'exercice précédent.

Lorsque vous maîtriserez la méthode indiquée, vous pourrez tenter des expériences quotidiennes plus complexes.

Maintenant, vous maîtrisez les trois formes de relaxation. Vous connaissez la relaxation physique externe, la relaxation physique interne, et la relaxation mentale. A présent, vous vous trouvez en condition d'appliquer ces types de relaxation dans la vie quotidienne d'une façon rapide et efficace.

Jusqu'à présent, vous avez essentiellement travaillé avec vos muscles et vos tensions internes. Ici nous allons entreprendre un travail un peu différent. Vous allez apprendre à diriger vos images mentales.

Vous devez comprendre que ce sont les images qui mobilisent vos tensions et qu'elles peuvent aussi mobiliser vos détente.

Si, par exemple, vous imaginez un incendie et que vous imaginez vous y trouver, vous pourrez facilement vous rendre compte que vos muscles se tendent. Par contre, à mesure que l'incendie s'éteint vous observerez comment se détend la musculature extérieure et vous enregistrerez également la détente de vos sensations internes.

Dans cette leçon n° 4, nous allons commencer à manier une image d'une grande utilité pour la suite du travail.

Nous allons maintenant réaliser l'expérience de paix.

Commencez par imaginer une sphère transparente située au-dessus de vous, qui descend, rentre par votre tête et finit par se loger au centre de votre poitrine, au niveau du cœur.

Au début, certaines personnes éprouvent des difficultés à bien imaginer cette sphère. Ce n'est pas gênant, pourvu que ces personnes puissent expérimenter une agréable sensation dans la poitrine sans l'appui de l'image sphérique.

Avec le temps, sans doute, pourrez-vous visualiser correctement cette sphère qui descend et finit par se placer dans le centre de la poitrine.

Une fois la sphère placée dans le centre de la poitrine, on étend lentement cette image comme si elle grandissait de plus en plus, jusqu'à atteindre les limites du corps.

Lorsque, du centre de la poitrine, la sensation s'est étendue dans tout le corps, jusqu'à ses limites, une chaude sensation de paix et d'unité intérieure apparaît. Laissez-là opérer d'elle même.

Il est important que cette sensation s'étende jusqu'aux limites du corps, c'est-à-dire en irradiant de plus en plus du centre de la poitrine vers les limites du corps, jusqu'à obtenir une sorte de luminosité interne.

La relaxation devient complète lorsque cette luminosité coïncide avec les limites du corps.

Parfois la respiration devient ample, accompagnée d'émotions positives, d'émotions agréables, d'émotions inspiratrices.

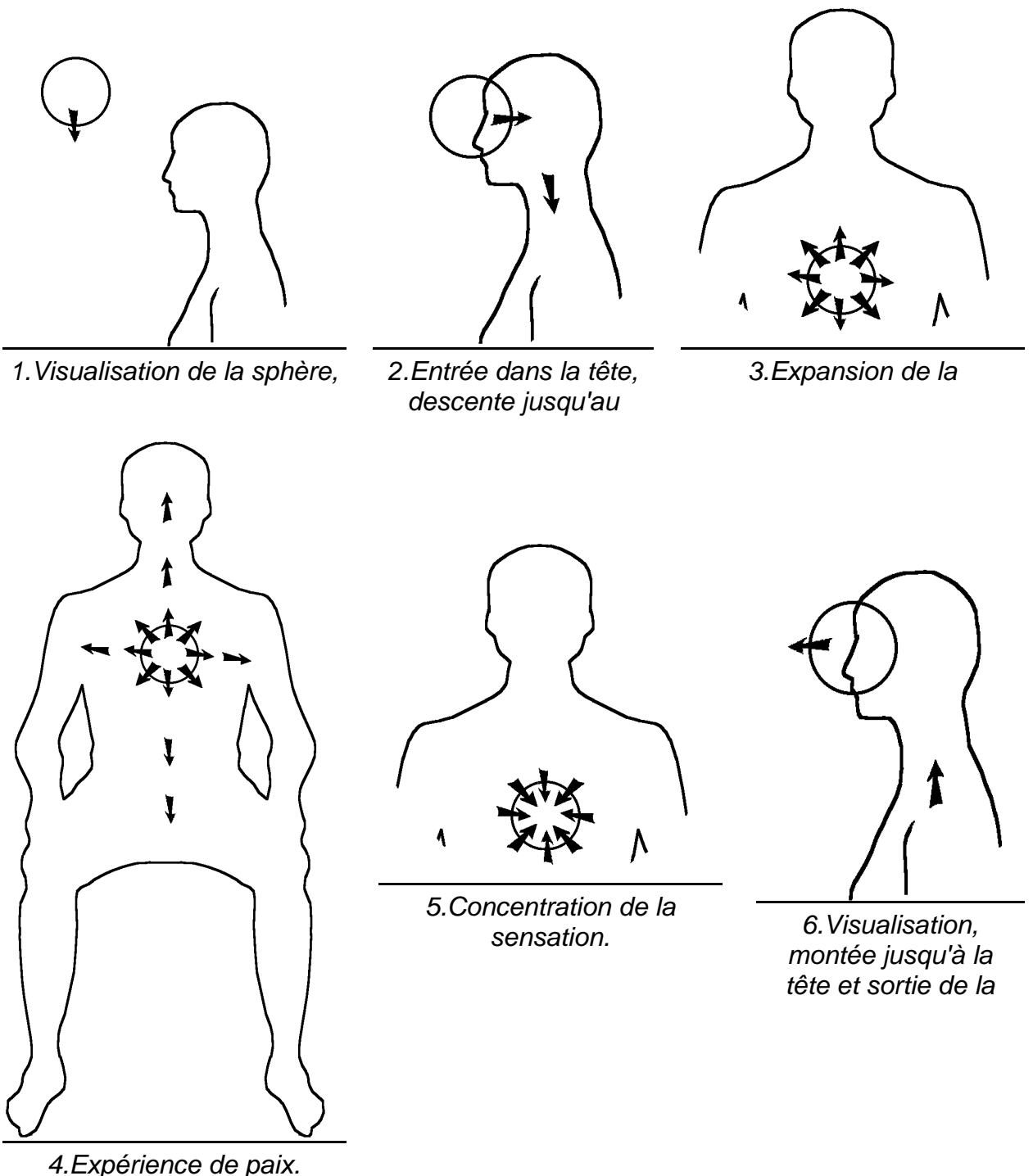
Ne prêtez pas beaucoup d'attention à la respiration, laissez-la seulement accompagner les

émotions positives. Dans certains cas, des images et des souvenirs très vivants surgissent. Cependant, intéressez-vous davantage à votre registre de paix croissante.

Lorsque le registre qui commença dans la poitrine s'est diffusé dans tout le corps jusqu'à ses limites, vous aurez maîtrisé la partie la plus importante de l'exercice. L'expérience de paix surgit alors. Vous pouvez rester quelques minutes dans cet état intéressant, puis faire régresser lentement la sensation et l'image jusqu'à la poitrine, près du cœur. Enfin, élevez cette sphère que vous avez utilisée au début de l'exercice jusqu'à votre tête pour la faire disparaître.

Ainsi se termine l'expérience de paix.

Souvenez-vous que si vous n'êtes pas correctement détendu comme expliqué dans les exercices précédents, cette importante expérience de paix n'a pas l'opportunité de se manifester.



5. IMAGES LIBRES

Avant de poursuivre, nous vous recommandons de répéter l'exercice précédent.

Pour continuer, nous allons opérer avec des images libres.

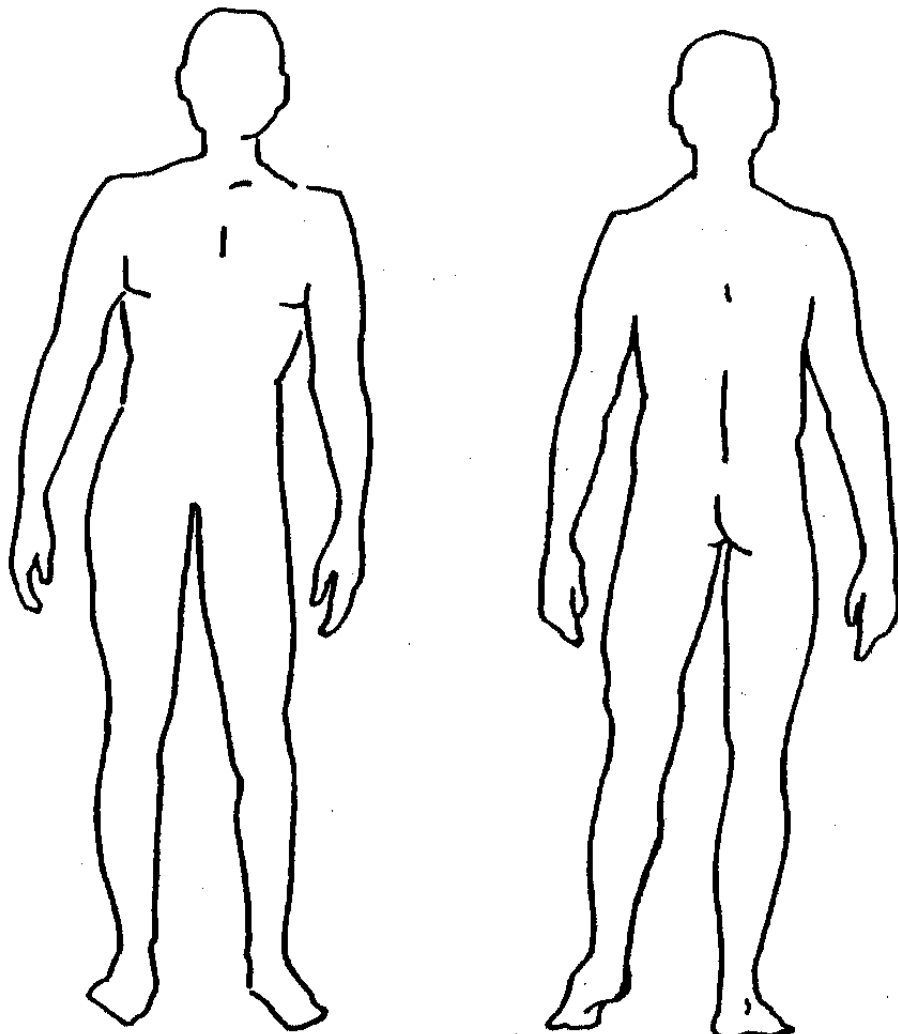
Mettez-vous dans une parfaite relaxation externe, interne et mentale. Laissez alors défiler librement les images qui apparaissent.

Observez ces images relatives aux situations de votre vie quotidienne, les images provenant de vos relations avec d'autres personnes, les images liées à votre travail, les images en rapport avec vos amis, vos proches, et remarquez celles qui vous provoquent une gêne.

Ces images vous provoquent une tension musculaire particulière. Tenez compte de ces images, que vous noterez par la suite, sans essayer pour l'instant de travailler avec elles. Laissez les simplement défiler dans votre mental et observez celles qui vous produisent des tensions spéciales.

Répétez plusieurs fois cet exercice d'images libres. Recommencez le jusqu'à ce que vous compreniez quelles images vous produisent des tensions.

TENSIONS MUSCULAIRES



Indiquez sur ces figures les points où vous expérimentez une forte tension.

6. DIRECTION D'IMAGES

Procédez comme dans l'exercice précédent. Après une bonne relaxation, laissez les images défiler librement. Vous observez celles qui provoquent une tension musculaire particulière, et, lorsqu'une des images qui vous provoquent des tensions apparaît clairement, retenez-la, visualisez-la bien et découvrez dans quel point de votre corps se sont produites les tensions musculaires.

Sans oublier cette image, en la retenant dans votre mental, détendez les muscles, relâchez les complètement jusqu'à ce que vous puissiez visualiser de nouveau cette image mais sans expérimenter aucun type de tension.

Essayez une fois, deux fois, trois fois. Laissez défiler vos images, observez celles qui vous provoquent une tension spéciale. Détendez ces images qui font naître la tension et commencez à vous détendre profondément. Détendez-vous profondément Jusqu'à ce que ces mêmes images ne vous placent pas dans une situation tendue lorsqu'elles apparaîtront de nouveau.

Il est important que vous vous entraîniez plusieurs fois avec cette technique.

Dans la mesure du possible, appliquez-la dans la vie quotidienne ou durant les quelques minutes que vous consacrez à ce travail avant d'aller dormir chaque nuit.

Dans cet exercice n° 6 vous avez appris à diriger vos images.

7. CONVERSION DES IMAGES DE LA VIE QUOTIDIENNE LIÉES A DES TENSIONS

Maintenant, nous allons travailler la conversion des images quotidiennes.

Cette pratique est basée sur ce qui a été expliqué au sujet de la capacité des images à créer des tensions musculaires ou à faciliter la relaxation.

Si vous avez travaillé correctement vos images dans les exercices précédents, vous avez parfaitement compris cette vérité. Vous connaissez par expérience quelles sont les situations de la vie quotidienne qui vous créent une tension musculaire particulière.

Prenez note de ces situations avant de commencer l'exercice.

Pour cela, revoyez tout ce que vous faites dans votre vie quotidienne, examinez les relations que vous entretenez avec d'autres personnes, dans votre travail, dans votre foyer, dans la vie sociale, avec le sexe opposé, etc.

Vous constatez que certaines personnes vous sont très agréables, par contre, vous observez que certaines autres vous créent une gêne particulière, que ce soit parce que vous êtes en situation de chef, ou en situation de subordonné, en situation de père ou de fils, de maître ou d'élève.

Dans diverses situations, vous vous trouvez avec différentes personnes dont certaines vous produisent ces tensions ou ces désagréments particuliers.

Si vous examinez mentalement ces situations, vous pourrez noter celles qui vous incommode le plus, afin de faire disparaître ces gênes par la suite.

Lorsque vous avez revu cela parfaitement, commencez, après une profonde relaxation, à vous souvenir de ces personnes et à vous imaginer dans ces situations.

Stoppez alors les images de ces personnes, maintenez ces images où vous vous voyez dans ces situations difficiles, et là, commencez peu à peu à détendre les muscles mais en incorporant maintenant un élément très important: ajoutez de nouvelles images qui convertissent favorablement la situation.

Vous comprendrez qu'il n'est pas difficile d'imaginer maintenant cette personne qui vous provoquait des tensions, de l'imaginer dans une relation différente avec vous, dans une relation nettement améliorée.

Observez les bons côtés de cette personne et changez la situation antérieure en une situation plus satisfaisante.

Observez les situations où vous rencontrez des difficultés et découvrez que même dans ces situations, certains aspects positifs peuvent être appréciés.

Recherchez le bon côté des choses, rendez positives ces images, rendez les agréables, donnez leur une certaine touche plaisante, convertissez positivement les situations ou les images de ces personnes et en même temps relaxez vos muscles en profondeur. Vous réaliserez ainsi de grands progrès.

Répétez plusieurs fois cet exercice de conversion d'images quotidiennes avant de passer à la l'exercice suivant.

8. CONVERSION DES IMAGES DE LA BIOGRAPHIE LIÉES A DES TENSIONS

Cet exercice traite de la conversion des images biographiques c'est-à-dire des images liées aux personnes, aux objets et aux situations, qui sont en rapport avec des moments décisifs de votre vie.

Commencez par vous souvenir de votre vie, de la prime enfance jusqu'à aujourd'hui.

Maintenant préparez vous à ce travail.

Prenez de quoi écrire pour noter ce dont vous vous souvenez et procédez de la façon suivante : commencez par votre enfance et notez les différentes situations en soulignant celles qui sont spécialement problématiques pour vous. Faites alors une petite biographie, c'est-à-dire une petite histoire personnelle. Tout en l'écrivant, vous vous souvenez des différentes situations, certaines très difficiles, certaines désagréables, d'autres moins, ceci en partant de l'enfance, en passant par l'adolescence, la jeunesse, jusqu'au moment actuel.

Vous pouvez constater que ce qui est arrivé au long de la vie et qui n'a pas été bien compris, appartient apparemment au passé. En fait, il n'en est pas ainsi, en aucune façon. Ces images de situations difficiles agissent en ce moment même sans que vous vous en rendiez compte, et parfois, lorsque quelque chose vous rappelle ces situations, d'énormes tensions apparaissent en vous.

Vous comprenez que cette leçon est particulièrement importante par la profondeur du travail que vous effectuez maintenant.

Considérez votre vie, recherchez dans votre mémoire, cherchez les situations difficiles et comprenez que ces situations sont une source considérable de tensions et de gênes pour vous.

Après avoir réalisé votre biographie, en ayant pris bonne note de ces événements, vous êtes en condition pour travailler.

Maintenant, vous connaissez les situations difficiles de votre vie. Commencez par la relaxation profonde que nous connaissons et évoquez ces situations difficiles, afin de les convertir en situations favorables, comme expliqué dans la leçon précédente.

Changez en images favorables, gaies, rendez positives ces situations de votre vie, et, en même temps, relaxez complètement vos muscles.

Comme vous connaissez la technique, vous pouvez le faire une fois, deux fois, trois fois et plus si nécessaire.

Procédez de cette façon jusqu'à ce que ces situations difficiles perdent leur charge négative et soient converties en de nouvelles images favorables, donnant ainsi origine à une relaxation profonde et durable en vous.

9. TECHNIQUE UNIFIÉE DE RELAXATION

Vous devrez enregistrer correctement et d'une façon profonde cette technique afin qu'elle soit la seule que vous appliquiez dans la vie quotidienne. Souvenez-vous que cette technique sera votre seule alliée dans les situations difficiles de la vie. Pour cette raison, ne l'utilisez pas tant que vous n'avez pas l'absolue certitude de maîtriser tout ce qui a été expliqué dans les leçons précédentes. Sinon, vous ne pourriez appliquer automatiquement cette technique et vous n'obtiendriez pas les résultats souhaités. Pour cela, il est recommandé de suspendre momentanément le cours pour revoir à nouveau tout ce qui a été fait jusqu'à présent, en étudiant les difficultés et en perfectionnant le travail chaque fois que ce sera nécessaire.

Ayez une parfaite maîtrise des exercices précédents, et à partir de ce moment là, disposez-vous à travailler pour incorporer cette technique unifiée de relaxation.

Vous souvenez-vous de l'exercice n° 4, dans lequel l'expérience de paix a été expliquée ? C'est de cela qu'il s'agit, vous procéderez de la façon suivante :

Serrez fortement le poing, contractez-le musculairement, évoquez l'expérience de paix, et relâchez subitement la tension de votre main, de sorte qu'en relâchant la tension, l'expérience de paix se manifeste.

Comprenez bien ce qui est expliqué, contractez votre poing, toujours le même poing, évoquez l'expérience de paix et vous relâchez subitement la tension de votre main. En la relâchant, l'expérience de paix doit devenir complète.

Pour acquérir cela, vous devez répéter cet exercice de nombreuses fois afin que l'expérience de paix demeure associée à ce geste.

Vous provoquez une tension, vous évoquez l'expérience, et vous relâchez subitement en produisant ce registre interne de relaxation.

Pratiquez de nombreuses fois cette technique et lorsque vous l'avez enregistrée correctement, lorsque vous pouvez la répéter d'une façon plus rapide, appliquez cette technique dans la vie quotidienne.

Ne l'appliquez pas de façon inutile mais seulement dans de véritables situations difficiles dans lesquelles on perd facilement le calme.

Observez que toute situation difficile crée des tensions. Profitez de cette tension pour serrer le poing, en déplaçant la tension de cette situation à votre poing et, la relâchez ; la relaxation complète se manifestera alors.

Souvenez-vous de l'expérience de paix, souvenez-vous que vous avez utilisé l'image de la sphère transparente comme appui, et en vous appuyant sur cette image vous êtes parvenu à effectuer des relaxations profondes en étendant la sphère à partir du centre de la poitrine jusqu'à atteindre lumineusement les limites de votre corps.

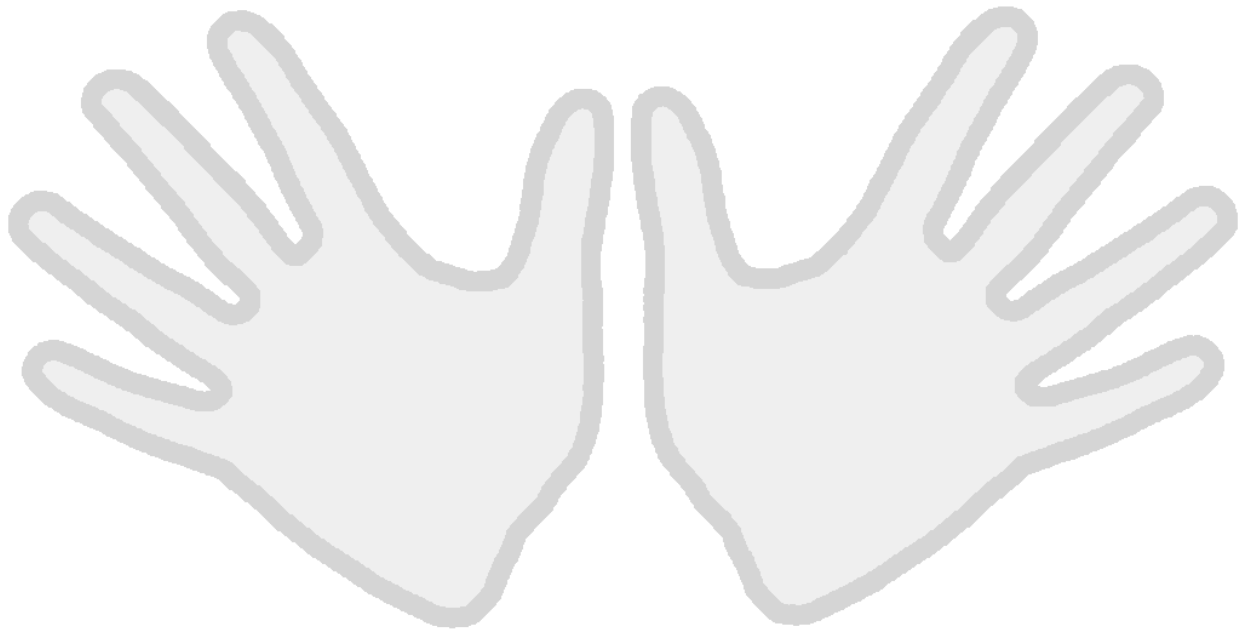
Si vous avez enregistré correctement cette diffusion de l'image vers les limites de votre corps, vous avez obtenu cette expérience de relaxation, c'est-à-dire de paix profonde.

Dans le cas présent, il n'est pas nécessaire d'imaginer cette sphère, car vous l'avez déjà suffisamment travaillée. Conservez par contre cette sensation qui s'étend du centre de la poitrine vers les limites du corps. Une profonde relaxation est obtenue, qui va de l'intérieur vers les muscles les plus externes. Ainsi, au moment même où se produit une tension, contractez subitement les muscles de votre main et évoquez l'expérience de paix au centre de votre poitrine. Ensuite, en relâchant les muscles de votre main, relaxez-vous complètement en partant du centre de la poitrine jusqu'aux limites de votre corps.

Vous obtiendrez de cette façon une bonne relaxation complète.

Si vous obtenez cette bonne relaxation, vous sortirez de la situation tendue en obtenant plus de tranquillité. Il n'est pas difficile de comprendre le mécanisme, mais celui-ci comporte des difficultés pour être appliqué efficacement

Il est nécessaire, pour cette raison, de le répéter de nombreuses fois au cours de nombreuses situations jusqu'à ce qu'il reste incorporé en vous d'une façon permanente.



RÉVISIONS

1. Pratiquez rapidement et en séquences continues, les relax externe, interne et mental. Ensuite, répéter en perfectionnant uniquement là où des difficultés ont été rencontrées.

2. Pratiquez rapidement l'expérience de paix et ensuite perfectionner uniquement là où vous avez trouvé des difficultés.

3. Pratiquez l'expérience de paix en situations quotidiennes (toujours des situations les plus simples aux plus complexes).

4. Révisez votre travail des images tendues quotidiennes en perfectionnant là où vous avez trouvé des difficultés.

5. Révisez votre travail des images tendues biographiques en perfectionnant là où vous avez trouvé des difficultés.

6. Pratiquez la technique unifiée de relaxation en suivant la méthode des situations quotidiennes plus simples (moins tendues), aux situations quotidiennes plus complexes (plus tendues).

SOMMAIRE

RECOMMANDATIONS.....	3
1. RELAXATION PHYSIQUE EXTERNE.....	4
2. RELAXATION PHYSIQUE INTERNE	6
3. RELAXATION MENTALE.....	8
4. EXPÉRIENCE DE PAIX.....	9
5. IMAGES LIBRES.....	11
6. DIRECTION D'IMAGES	12
7. CONVERSION DES IMAGES DE LA VIE QUOTIDIENNE LIÉES A DES TENSIONS	13
8. CONVERSION DES IMAGES DE LA BIOGRAPHIE LIÉES A DES TENSIONS	14
9. TECHNIQUE UNIFIÉE DE RELAXATION	15
RÉVISIONS.....	17