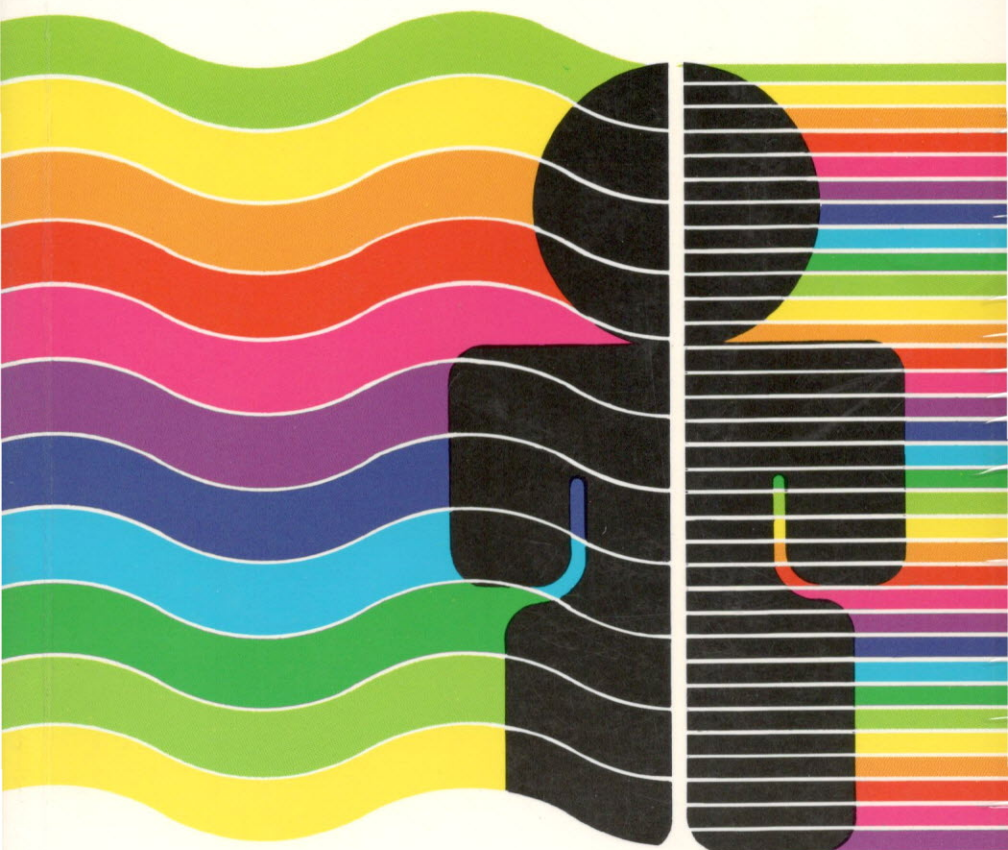


Dr Edmund Jacobson

# Savoir relaxer

pour combattre le stress



 LES EDITIONS DE  
L'HOMME



cim

Le stress, mal du siècle. Génératrices de maladies diverses — hypertension artérielle, crises cardiaques, ulcères, insomnies, surmenage, indigestions, désordres mentaux —, les tensions quotidiennes mal contrôlées minent la santé physique et morale d'un individu aussi sûrement qu'un cancer. Sans compter qu'elles constituent un gaspillage irrémédiable d'énergies précieuses.

Mais comment combattre le stress? Comment vivre serein et détendu au milieu des sollicitations de plus en plus nombreuses du monde dans lequel nous vivons?

Le repos, les loisirs et l'exercice physique ne suffisent pas à éliminer les tensions. Seule la *relaxation* peut le faire.

Alors, comment relaxer? C'est ce que ce livre nous apprendra, étape par étape, illustrations et exercices à l'appui. Mise au point par le Dr Edmund Jacobson, fondateur et directeur du Laboratoire de psychologie clinique de Chicago, cette méthode est simple et efficace: elle a fait ses preuves auprès de milliers de personnes.

Quand on *sait* relaxer, il suffit de quelques minutes par jour pour assurer à son corps et à son esprit une détente parfaite, largement bénéfique et infiniment productrice. La *relaxation*, c'est la protection indispensable de l'homme moderne contre un monde agité et sans cesse exigeant.

ISBN 2-7619-0080-4



9 782761 900805