

Texte pour une relaxation guidée avec rotation de conscience

Prenez le temps de vous installer confortablement

Fermez vos yeux, détendez vos paupières. Elles sont fermées avec légèreté.

Relâchez le front, le point entre les deux sourcils. Relâcher bien tous les petits muscles autour des yeux. Relâcher le nez, le nez, les joues, la mâchoire, relâchez bien la mâchoire, les dents s'effleurent à peine. Relâcher le menton. Laissez la détente se déposer sur votre visage.

...

Posez votre attention sur les bruits extérieurs, sans vous y attacher, juste percevoir leur présence.

...

Ecoutez maintenant les sensations de votre corps : Réajustez la posture pour être confortable, respirez, relâchez votre corps, laissez aller vos jambes et vos bras. Laissez la détente se glisser dans votre corps.

...

Ecoutez maintenant votre respiration. Observez son mouvement naturel, l'inspire, l'expire. Suivez ce mouvement. Devenez le témoin de votre souffle.

...

Maintenant, allongez vos inspires et allongez vos expires. Prenez conscience des longues inspires, prenez conscience des longues expires. Sentez le ventre, la poitrine qui se soulèvent et qui s'abaissent.

A chaque expire, laissez un peu plus de paix se glisser en vous, un peu plus de calme s'installer. Laissez, à chaque expire, votre corps se relâcher, les tensions glisser et s'effacer. Prenez le temps de respirer encore. Ressentez le bien être apporté par l'inspire, ressentez la détente apportée par chaque expire. Laissez vos soucis s'en aller, laissez vos tensions s'en aller.

...

Sentez votre corps qui se détend. Ressentez le bien être qui s'installe. Vous allez détendre le corps plus profondément encore en posant votre pensée sur les parties du corps que je vais nommer.

Prenez conscience de votre main droite. Laissez la main droite se détendre. Puis le poignet droit, l'avant-bras, le coude, le haut du bras droit, l'épaule droite. Votre bras droit est relâché, déposé.

Laissez votre pensée aller vers votre main gauche. Laissez la main gauche se détendre, puis le poignet gauche, l'avant-bras, le coude, le haut du bras, l'épaule gauche. Votre bras gauche est relâché, déposé.

Les deux bras sont relâchés, déposés.

Laissez maintenant votre pensée aller vers votre pied droit. Prenez conscience de votre pied droit, relâchez le dessus du pied, le dessous du pied, tous les orteils. Laissez le pied droit s'abandonner à la détente.

Relâchez la cheville droite, le mollet, le genou, la cuisse, l'arrière de la cuisse, la hanche, la fesse droite. Prenez conscience de toute votre jambe droite et laissez votre jambe droite se détendre.

Laissez maintenant votre pensée aller vers votre pied gauche. Prenez conscience de votre pied gauche, relâchez le dessus du pied, le dessous du pied, tous les orteils. Laissez le pied gauche s'abandonner à la détente.

Relâchez la cheville gauche, le mollet, le genou, la cuisse, l'arrière de la cuisse, la hanche, la fesse gauche. Prenez conscience de toute votre jambe gauche et laissez votre jambe gauche se détendre.

Prenez conscience de votre dos maintenant. De tout votre dos, de haut en bas, de bas en haut. Du côté droit de votre dos. Du côté gauche de votre dos. De l'omoplate droite. De l'omoplate gauche. De la colonne vertébrale. Des lombaires. De la cambrure peut être de vos lombaires. Prenez conscience des muscles de votre dos, relâchez-les. Laissez le dos s'abandonner à la détente... Sentez votre dos détendu, relâché.

Amenez votre pensée vers votre ventre. Prenez conscience de votre ventre, relâchez-le. Imaginez que les organes se relâchent, glissent, se détendent.

Amenez votre pensée vers votre thorax. Ressentez les côtes, le dessin de la cage thoracique. Imaginez vos poumons, votre coeur. Ils se relâchent, se détendent.

Prenez maintenant conscience de votre nuque, de vos vertèbres cervicales. Laissez la nuque se relâcher, se détendre.

Prenez conscience de votre tête, du sommet de votre tête, du front, relâchez votre front, relâchez vos sourcils, laissez les yeux se déposer dans les orbites, laissez les petits muscles autour des yeux se détendre. Profondément.

Prenez conscience de votre nez, de vos narines, de vos joues, de l'intérieur des joues. Prenez conscience de votre bouche, de la lèvre supérieure, de la lèvre inférieure, relâchez les petits muscles autour de la bouche. Desserrez les lèvres, les mâchoires, les dents. Déglutissez pour bien détendre votre gorge. Relâchez bien tout votre visage.

A présent laissez votre pensée descendre jusqu'au bout de vos pieds. Reprenez bien conscience de vos deux pieds, de vos deux jambes, de votre dos, de vos bras, de vos mains, de votre ventre, de votre thorax, de votre tête, de votre visage.

Prenez conscience de tout l'arrière du corps.

Prenez conscience de tout l'avant du corps.

Prenez conscience de votre corps en entier, dans sa totalité, dans son unité, relâché, détendu. Bien détendu.

Vous laissez cette détente s'approfondir encore, vous êtes dans un état agréable, profondément calme, tranquille. Je vais décompter de 10 à 1 et à chaque compte, vous allez laisser la détente s'installer plus profondément, de plus en plus profondément, à chaque compte, à chaque chiffre.

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

(pause de quelques instants)

Reprenez doucement conscience de votre position, conscience de votre corps, revenez doucement vers la surface, à votre rythme, sans vous brusquer, revenez dans le respect de vous-mêmes. Prenez le temps de revenir, d'être ici, d'être vous-mêmes.

Vos doigts de mains retrouvent le mouvement, ainsi que vos doigts de pieds. Vos poignets et vos chevilles font de douces rotations. Puis au gré d'une grande inspire, vous vous étirez, vous baillez. Puis, vos jambes se plient, vos bras les entourent et vous massez tranquillement votre dos en basculant à droite, à gauche...

Puis vous vous déposez sur le côté, reprenez contact avec le sol, avec les sensations du sol et lorsque vous vous sentirez prêts, vous pourrez repousser le sol avec les mains et venir vous assoir un instant.

(phrase à faire varier selon votre position de départ, ici on suppose que l'on est sur le sol allongé sur son tapis de yoga)