

DETENTE / RELAXATION

Installez-vous confortablement

...

Fermez les yeux très doucement et mettez-vous à l'écoute de votre corps

...

Vous sentez tout votre corps qui devient lourd et s'appuie de tout son poids sur le tapis. Respirez... inspire... Expir... A chaque Expir, votre corps se dépose davantage.

...

Relaxez vos paupières. Elles deviennent intensément calmes, posées sur les yeux qui se relaxent aussi

...

Relaxez vos sourcils, le point entre les deux sourcils se relache, votre front aussi ...Lissez vos joues, relachez les lèvres, le menton

Relachez votre gorge

...

Relaxez vos épaules, laissez-les aller comme si elles devenaient lourdes, très lourdes. Sentez la détente qui se diffuse le long de votre cou, le long de votre nuque. Savourez le relachement de votre nuque.

...

Vous vous sentez MIEUX. Vous vous sentez BIEN.

...

Le relachement chemine maintenant le long de vos bras, le long de vos avant-bras. Le relachement arrive à vos poignets, à vos mains. Les deux bras sont relâchés. Ressentez leur poids sur le tapis.

...

Le relachement se diffuse le long de votre dos. Imaginez, ressentez que vous décontractez un à un, les uns après les autres, tous les os de votre colonne vertébrale. Sentez la colonne qui se dépose sur le tapis.

...

Le relachement se diffuse aussi sur l'avant de votre corps. Sentez votre souffle soulever en douceur votre poitrine, sentez votre ventre qui se relâche. Respirez... Relâchez vous.

...

Votre respiration se libère. Observez ce mouvement calme et tranquille... Observez...Respirez...

...

Relâchez bien votre ventre. Relâchez les fesses. Relâchez vos hanches. Relâchez vos cuisses, vos genoux, vos mollets, vos chevilles et enfin vos pieds.

...

Sentez à présent comme cette détente corporelle vous entraîne vers une détente intérieure. Laissez le calme intérieur s'installer. Laissez-vous descendre de plus en plus profondément en vous-même, dans ce niveau de conscience entre veille et sommeil.

...

A chaque expiration, imaginez que vous descendez de plus en plus profondément en vous-même.

Calme et paisible.