

RELAXATION

Portez votre attention sur votre respiration naturelle. Ne la jugez pas, rendez-vous simplement compte de sa présence. Rendez-vous disponibles. Acceptez pour quelques minutes, de laisser le quotidien loin de vous, de vous placer dans une bulle protectrice. Passez ce contrat avec vous-même, acceptez simplement d'être, ici et maintenant.

...

Maintenant, inspirez par le nez et expirez par la bouche fortement et de façon sonore. Comme ceci.... et faites ce cycle inspir par le nez / expir sonore par la bouche 5 fois.

...

Revenez à votre respiration naturelle, laissez-la s'installer à nouveau, et après quelques instants, observez la :

Observez votre inspir, remarquez le moment où l'inspir se termine et où l'expir peut commencer. Observez votre expir, remarquez le moment où l'expir se termine et où l'inspir va commencer.

...

Observez...

...

Simplement, calmement.

...

Ressentez votre souffle un peu comme le tracé d'une sinusoïde, comme une vague, la vague du souffle. Ressentez comme si la mer se déposait à l'expir sur une plage de sable, puis se retirait à l'inspir.

Vous pouvez visualiser d'ailleurs, visualiser une plage de sable et ce mouvement de la mer, à un rythme qui n'appartient qu'à vous. A l'inspir, la mer se retire, à l'expir, la mer se dépose....

....

Continuez ainsi, concentrez-vous bien...

...

A chaque expir, ayez la sensation que le corps se relache, se dépose davantage. A chaque expir, ayez la sensation de peser plus lourd.

Restons dans cette observation du souffle ou cette visualisation de la mer, encore quelques instants.

...

Si vous avez utilisé la visualisation de la mer, laissez là se fondre, s'évaporer....

...

Placez maintenant votre attention sur votre ventre.

Vos deux mains peuvent être posées à plat de part et d'autre à hauteur du nombril, vos doigts se font face, et vos deux majeurs se touchent.

Amenez maintenant votre respiration au niveau du ventre. Voilà....

A l'inspir, le ventre se gonfle, le nombril se soulève, vos majeurs ne sont plus en contact,

A l'expir le ventre se vide. Vos majeurs se rapprochent, ils passent l'un sur l'autre lorsque votre ventre se creuse...Percevez ce mouvement de vos mains et de vos doigts, concentrez-vous dessus le temps de quelques souffles.

...

Et à nouveau, observez votre souffle, observez votre inspir, remarquez le moment où l'inspir se termine et où l'expir peut commencer. Observez votre expir, remarquez le moment où l'expir se termine et où l'inspir va commencer.

Il s'agit là du premier niveau de souffle, la respiration abdominale, relaxante. Laissez-vous bercer par ce doux mouvement en vous, cette vague du souffle. Pensez à la sensation des vagues sur une plage...un flot ininterrompu...une sinusoïde....

...

Amenez maintenant la respiration dans le second niveau : vos mains se placent sous la poitrine, au niveau des côtes. A l'inspir votre ventre se gonfle et vous amenez le souffle dans la zone où sont les mains, la partie de la cage thoracique qui s'arrête à la poitrine. Au début, les muscles respiratoires ne sont pas habitués et on peut ne pas sentir l'élargissement des côtes. Cela vient petit à petit, rassurez-vous, ce n'est pas grave. Ayez alors simplement l'intention de faire monter le souffle à cet endroit-là.

A l'expir, la zone des côtes se relâche et se vide en premier puis le ventre se creuse.

...

Amenez maintenant la respiration dans le troisième niveau : Vos mains se placent au-dessus de la poitrine. A l'inspir, le ventre se gonfle, les côtes s'écartent et on amène le souffle dans la partie supérieure des poumons.

A l'expir, le haut des poumons se vide en premier, puis le milieu et le bas et enfin, le ventre se creuse.

Vous êtes alors en respiration complète, en respiration yogique, en respiration sur les 3 niveaux...

Vos mains peuvent rester au-dessus de la poitrine ou alors, les bras peuvent se déposer derrière la tête, relâchés et arrondis, sans tension. La cage thoracique est alors bien ouverte.

Respirez....

Savourez....

Ressentez...

Restez ainsi à respirer, calme et tranquille... Si une pensée survient, ce n'est pas grave, laissez-la simplement glisser, s'éloigner. Ne la retenez pas, c'est tout... vous y reviendrez plus tard. Cet instant est le vôtre, celui de votre souffle...

Respirez encore....

Nous allons maintenant relâcher la respiration complète et revenir à une respiration naturelle,
non contrôlée,
calme,
apaisée,
tranquille.

Nous allons faire maintenant une rotation de conscience, destinée à prendre conscience de chaque partie du corps pour mieux la relâcher.

Placez votre attention dans vos pieds, ressentez-les, bougez imperceptiblement chaque orteil, prenez conscience du dessus des pieds, du dessous des pieds, des chevilles.

Placez votre attention sur vos mollets, ressentez-les avec une infime contraction, prenez conscience du dessus et du dessous.

Placez votre attention sur vos cuisses, ressentez-les avec une infime contraction, prenez conscience du dessus et du dessous.

Placez votre attention sur vos fessiers, relâchez vos muscles fessiers.

Placez votre attention sur votre ventre, relâchez le.

Placez votre attention sur votre cage thoracique, relâchez-la.

Placez votre attention sur vos épaules, relâchez-les.

Placez votre attention au niveau de vos lombaires, relâchez-les.

Placez votre attention au niveau de votre dos et omoplates, relâchez-les.

Placez votre attention au niveau des cervicales, relachez-les.

Placez votre attention à l'arrière de la tête, observez la zone de contact de votre tête avec le sol, remontez vers le dessus de la tête, relachez tout le cuir chevelu.

Relachez votre front, relachez le point entre les deux sourcils, les sourcils, les paupières, le nez, les joues, les lèvres, le menton et enfin la gorge.

Dessinez un très discret sourire sur vos lèvres... à peine perceptible.... et respirez.

Votre corps est relâché, détendu, déposé.

Votre corps est détendu, et cette détente nous permet d'entrer dans le monde de l'esprit.