

Relaxation par les couleurs

Les couleurs offrent toute une palette de possibilités pour favoriser la relaxation et la détente. Elles sont ainsi fréquemment utilisées et contribuent à modifier l'état de conscience. Nous le savons d'une manière naturelle, puisque les expressions du quotidien telles que "voir la vie en noir" ou "voir la vie en rose" traduisent bien l'impact qu'elles ont sur notre vision du monde... Voici donc cette relaxation par les couleurs qui constituent un bon départ pour ceux et celles qui débutent dans la pratique de la relaxation.

Relaxation par les couleurs

Avec Agnès LE NET, Enseignante en Biosynergie

Allongez tranquillement votre corps sur le sol...

La détente vient d'elle-même...

Prenez note de vos points d'appui sur le sol...

De ces piliers qui vous soutiennent et vous permettent de vous reposer un peu, sans que vous ayez besoin de vous occuper de quoique ce soit...

A votre rythme, vous les visitez, l'un après l'autre comme si vous visitiez les piliers d'un temple majestueux...

En commençant par l'appui de vos talons... de vos mollets... de vos cuisses... du bas de votre dos... du haut de votre dos... sentez vos omoplates bien en contact avec le sol... l'appui de vos bras reposés sur le tapis... puis celui de vos mains...

Sentez votre nuque bien calée sur le tapis...

C'est si bon de recevoir l'appui du sol pour tout votre corps...

Cela vous permet d'être plus à l'écoute de vous-même...

Ainsi, vous êtes réceptif à votre respiration, vous prenez plaisir à vous écouter respirer...

A observer votre rythme respiratoire se ralentir agréablement de lui-même...

Inspir... et, expir...

Vous vous laissez paisiblement bercer par le flux et le reflux réguliers de vos inspirs... et, de vos expirs...

A présent, imaginez-vous vous promenant... marchant tranquillement dans la nature verdoyante...

La lumière verte baigne délicatement sur les feuillages lumineux des arbres...

Vous avez envie de vous arrêter un instant dans cette prairie accueillante à l'herbe fraîche et tendre...

Vous ressentez le désir de vous allonger doucement sur ce lit de chlorophylle naissante...

La nature est suffisamment haut, ça sent bon le frais, et tout votre corps baigne généreusement dans cette verdure mouvante au grès des jeux d'ombre et de lumière...

Inspirez ce vert émergeant et pur...

C'est un véritable ravissement pour votre corps...

Permettez-lui de se glisser délicatement jusqu'au cœur de vos cellules joyeuses...

Cette couleur vous enveloppe tendrement et fait de vous un être serein...

Expirez profondément, et en inspirant, laissez tranquillement la couleur bleue monter en vous...

Dans le ciel un oiseau chante délicatement... vous le regardez glisser librement dans le bleu de l'azur...

Vous le suivez tranquillement du regard... il s'efface progressivement au loin, et vous laisse dans l'immensité du bleu du ciel...

Goûtez cet espace illimité...

Inspirez encor le bleu... cela vous détend... vous libère l'esprit...

Touchez encor cette onde de quiétude et de recueillement en vous...

Cet état vous ressemble, vous vous sentez plus près de votre véritable nature...

Expirez profondément le bleu... et en inspirant, un parfum doux et champêtre vous chatouille gentille ment les narines...

C'est celui d'un bouton d'or...

Il est d'un jaune intense...

Son pollen est pareil à un pigment pur et précieux...

Respirez ce jaune avec enthousiasme...

Il tonie votre cerveau... votre coeur...
Laissez-vous habiter joyeusement par le jaune un moment encor...
Expirez profondément... puis, laissez le flux d'air glisser silencieusement dans vos narines en imaginant la couleur rose...
Imaginez un ciel rose s'habillant des couleurs douces du soir... il vous enveloppe affectueusement ce rose...
Accueillez-le en vous...
Le rose tendre et doux prend silencieusement soin de vous... de vos nerfs... de votre tête... de votre colonne vertébrale...
Accordez lui encor un instant...
Puis expirez profondément le rose...
Il cède la place au violet...
Inspirez cette couleur lumineuse...
Imprégnez-vous en généreusement... des pieds à la tête ...
Comme si vous vous glissiez dans un vêtement qui vous va merveilleusement bien...
Cette teinte vous purifie doucement...
Vous libère agréablement de vos émotions...
Puis, expirez tranquillement le violet... et en inspirant, imaginez la couleur blanche...
La blancheur éclatante de la pleine lune majestueuse prend place au coeur de la nuit...
Inspirez sa blancheur aussi étincelante que la cime d'une montagne enneigée...
Cette limpidité, cette fraîcheur blanche vous éveille délicatement les narines... se glisse silencieusement en vous...
Sentez comme cela fait silence en vous...
Ecoutez votre silence intérieur...
Votre corps est détendu... apaisé... et plein d'une énergie nouvelle...
A présent cet état est inscrit en vous...il vous appartient...
Vous saurez retrouver vos couleurs du bonheur quand bon vous semblera...
Comme dans un kaleïdoscope bien à vous...
Doucement, à pas feutrés, vous reprenez contact avec vos points d'appuis vous reliant à la terre...
Sentez-vous heureuse(x) ici et maintenant...
Commencez à amplifier votre respiration en laissant rouler en vous une grande vague respiratoire du bas de votre ventre... vers votre thorax... jusqu'en dessous de vos clavicules...
Les parties de votre corps semblent s'éveiller...
Elles s'étirent dans un agréable soupir...
Etirez largement tout votre corps des pieds jusqu'à la tête...
Baillez...
Puis ouvrez tranquillement les yeux quand vous en aurez envie...