

EXERCICE DE RELAXATION PROFONDE

Commencez par vous coucher sur
du gymnase



un tapis ou sur le praticable

Prenez conscience du poids de votre corps.

Respirez lentement et profondément et abandonnez-vous à la pesanteur.

Sentez le sol qui soutient votre corps et, de même, votre corps qui s'appuie sur le sol.

Prenez conscience de vos pieds. Imaginez qu'ils sont très lourd. Sentez le poids de la peau, le poids des os, tout le corps qui s'alourdit.

Sentez cette lourdeur profonde se répandre dans vos jambes, jusqu'aux genoux, et détendre tous les muscles. Sentez le poids de vos jambes, de votre peau...alors que tout votre corps s'alourdit.

Sentez que cette lourdeur atteint les cuisses et les fesses. Sentez tous les muscles des cuisses se relâcher, ainsi que les fesses. Sentez le poids de la peau, des os...alors que tout votre corps s'alourdit.

Relâchez tous les muscles autour de l'abdomen et de la poitrine, tandis que votre respiration se poursuit sans effort. Sentez le poids de la peau, le poids des os...alors que tout votre corps s'alourdit.

Que cette agréable lourdeur se répande dans le bas du dos...puis qu'elle remonte le long de la colonne jusqu'aux épaules, autour des épaules, et en dessous...alors que tout se relâche, s'alourdit.

Laissez se détendre les muscles du haut du dos, du cou et des épaules, laissez-les s'appesantir profondément...sentez le poids des os et tout votre corps qui s'alourdit.

Détendez le haut des bras...des coudes et des avant-bras...sentez la lourdeur se répandre jusqu'au bout des doigts...la peau, les os ... alors que tout votre corps s'alourdit.

Maintenant, toute la partie du corps qui se trouve sous la nuque est lourde, entièrement détendue. Si vous ressentez une tension où que ce soit, relâchez-la, et devenez deux fois plus lourd.

Maintenant, à fur et à mesure que j'énumère les différentes parties du visage et de la tête, sentez-les s'alourdir, laissez-les succomber à la pesanteur...la peau, les os... alors que tout votre corps s'alourdit.

Sentez que votre crâne se détend ainsi que tous les muscles du front, ceux qui sont autour des yeux...les joues...lâchez prise au niveau des muscles autour du nez...de la bouche et de la mâchoires du menton, et autour des oreilles.

Maintenant tout votre corps est profondément détendu. Les énergies circulent librement à travers le corps, elles vivifient, guérissent, équilibrent.

Prenez conscience de votre respiration.

Imaginez que vous flottez doucement, sur votre propre océan privé, bien chaud. Lorsque vous inspirez, imaginez que vous vous élevez un peu, puis, en expirant, que vous glissez à nouveau vers le bas... ressentant le bien-être de la relaxation totale. Imaginez le sang qui circule librement à travers le corps pour le nourrir. Sentez l'énergie de votre corps qui vibre dans les cellules.

Appréciez la quiétude de cette relaxation.

Observez à quel point le mental est calme en cet instant, et à quel point vous êtes ouvert au plan émotionnel.

Imaginez -vous en train de marcher, avec le même sentiment de détente...en ne faisant aucun effort musculaire inutile.

Sentez comme il est facile de courir...ou de pratiquer votre sport favori, avec la même grâce détendue...

Tout en ressentant cet état, sachez que pouvez y retourner à volonté.

Maintenant intensifiez la profondeur de votre respiration.

Terminez par trois respirations gigantesques, emplissez-vous d'énergie, ouvrez les yeux,et asseyez-vous. Étirez-vous comme un chat

