

RELAXATIONS

« Je contacte mes ressources »

*Prenez une position agréable pour favoriser votre détente.
Vérifiez que vous ne serez pas déranger pendant toute la durée de l'exercice.*

DETENTE EN LIEN AVEC LE SOUFFLE

Vous laissez vos yeux se fermer. Vous commencez par bien vider vos poumons en soufflant afin de les remplir d'air neuf en inspirant.

A la prochaine expiration, vous contractez les muscles fessiers, le bas-ventre pour libérer tout l'air ; et vous laissez l'inspiration se faire naturellement, passivement.

Recommencez à bien vider vos poumons en utilisant tous les muscles du corps ; puis vous laissez l'air nouveau rentrer en vous, sans effort.

Le diaphragme retrouve sa fonction naturelle et votre corps sa vitalité.

*Vous vous reliez à votre bonne capacité respiratoire, à la puissance de votre souffle.
Laissez votre respiration naturelle.*

Les narines sont toutes rondes pour que le souffle coule comme une fontaine claire et limpide. Les narines sont souples, ouvertes. Vous sentez l'air qui rentre et quand il est rentré vous attendez qu'il sorte. Vous sentez l'air qui sort et quand il est sorti vous attendez que l'air rentre à nouveau.

*Le corps est de plus en plus détendu.
Demeurez simplement présent à votre respiration.
Observez l'ambiance dans laquelle vous êtes.*

*Le rythme respiratoire se régularise.
Vos pieds et vos jambes se détendent et deviennent plus souples.
La respiration s'apaise ; ventre et fesses se détendent.
La respiration se régularise ; dos et poitrine se détendent ; épaules et bras s'étalent.
Le souffle est naturel ; cou et tête se relâchent.*

CONTRACTION- EXPENSION

*Votre attention, votre conscience s'étale dans tout votre corps, de façon globale sans privilégier aucun endroit, comme l'air dans un ballon ou la lumière éclairant une pièce,
Jusqu'au bout des doigts,
jusqu'au bout des pieds,
jusqu'au sommet de la tête.*

Maintenant vous placez votre conscience dans vos bras, depuis les épaules jusqu'au bout des doigts de façon globale et homogène.

Puis vous concentrez votre attention au bout des doigts, toute votre attention est rassemblée au bout des doigts comme s'il n'y avait plus qu'eux.

Et à partir du bout des doigts, vous étalez votre attention sur les 2 bras jusqu'aux épaules.

Recommencez 1 à 2 fois pour vous exercer à vous concentrer sur un point à partir duquel vous pouvez élargir votre conscience : bout des doigts, tout le bras ; bout des doigts, tout le bras.

Vous placez maintenant votre attention dans les deux jambes depuis la hanche jusqu'au bout des pieds.

Vous la rassemblez dans les genoux.

Puis vous élargissez jusqu'au bout des pieds et jusqu'aux hanches.

A partir des jambes vous l'étendez dans le bassin, le thorax, les bras et les mains jusqu'au bout des doigts, le cou et la tête.

Voilà de nouveau votre conscience s'étale dans tout votre corps de façon globale sans privilégier aucun endroit.

Vous la rassemblez maintenant dense et concentré dans votre nombril.

Puis vous l'étalez de nouveau dans tout le corps de façon homogène jusqu'au bout des doigts, jusqu'au bout des pieds et jusqu'au sommet de la tête.

Vous sentez votre capacité à rassembler votre énergie et la diffuser, à rétrécir et élargir votre champs de conscience selon vos besoins, être au cœur des choses puis en recul.

Votre attention devient un instrument de haute précision.

SENSATIONS OPPOSEES

Vous sentez votre corps et vous évoquez la sensation de lourdeur ; laissez peser votre corps sur sol ou le matelas, abandonnez-vous à la pesanteur. Vous êtes lourd, lourd, lourd.

Puis vous poussez un soupir et vous laissez disparaître la lourdeur.

Et vous devenez léger, sentez-vous léger, aidez-vous de l'inspiration, de la légèreté de l'air, de celle du papillon ou du printemps... Vous êtes léger, léger.

Puis vous poussez un soupir et vous quitter la légèreté.

Essayer maintenant de retrouver une sensation de fraîcheur. Vous éprouvez cette fraîcheur dans tout votre corps. Vous pouvez évoquer de l'eau fraîche, l'ombre d'un arbre. Vous la ressentez intensément.

Continuez à vivre complètement cette expérience de la fraîcheur... Rendez-la bien présente.

Puis vous poussez un soupir et vous laissez disparaître la sensation de fraîcheur pour aller chercher une sensation de tiédeur agréable, les rayons du soleil, un bain chaud, chaleur agréable dans tout votre corps. Vous la sentez intensément. Rendez-la bien présente. Vous poussez un soupir et vous laissez disparaître cette sensation de tiédeur.

Vous sentez ainsi votre capacité à passer d'une sensation à une autre, à les faire venir et repartir sans vous y accrocher, à vous mobiliser dans un sens ou dans un autre selon vos besoins.

RETOUR

Vous êtes prêt désormais à reprendre le contact avec le monde extérieur en vous reliant à toutes les ressources que vous avez en vous.

Vous portez votre attention au bord des narines et vous amplifiez votre respiration.

Vous prenez goût à réveiller votre corps et à étirer chaque membre, les bras depuis les épaules jusqu'au bout des doigts, les jambes depuis les hanches jusqu'au bout des pieds, la colonne vertébrale depuis le coccyx jusqu'au sommet de la tête.

Puis vous laissez venir des soupirs d'aise, des bâillements

Lieu idéal de relaxation pour être soi-même

En position allongée (ou assise), positionnez bien votre corps pour être à l'aise.

Vous faites quelques respirations.

Lorsque vous vous sentez détendu, partez à la découverte d'un « lieu agréable de relaxation ». Ce lieu est un endroit que vous connaissez ou que vous inventez. Ne cherchez pas à voir ou à créer : laissez les choses apparaître.

Le lieu se présente à vous, avec ses espaces géographiques limités ou illimités, ses formes, ses couleurs, sa lumière...

Vous voyez tout cela, vous l'imaginez, vous le sentez.

Vous savez que votre lieu de relaxation est là.

Maintenant vous percevez la vie en ce lieu : vous voyez les mouvements, vous sentez les odeurs, vous entendez les sons...

Vous vous imprégnez de l'ambiance.

Ce lieu rayonne, il possède une qualité spécifique, celle de vous détendre, de vous apaiser, de vous relâcher. Ici vous pouvez être vous-même.

Ce lieu présente le caractère magique de répondre exactement à votre besoin du moment : repos, apaisement ou dynamisation...

La vie du lieu s'adapte à votre état intérieur et le transforme selon vos désirs.

Les couleurs, la densité de l'air, les mouvements du vent, l'odeur et les parfums, l'espace ouvert ou fermé, les portes ou l'absence de porte, les animaux... tout est à votre disposition pour vous accueillir, vous choyer.

Vous avez toute liberté pour amener des objets personnels, les transformer, pour inviter vos amis, vos proches, vos héros de cinéma ou de bandes dessinées...

Tout est là pour vous-même, pour votre bien-être, votre confort, votre détente.

En ce lieu, vous pouvez être simplement vous-même et personne ne vous demande rien en retour.

Hmmm... Continuez à vivre ce qui se présente, à explorer votre lieu au gré de l'instant. (... silence...)

Ce lieu est à vous, il est en vous. Vous le retrouverez chaque fois que vous le désirerez. Vous pouvez maintenant le quitter pour retrouver le monde extérieur. Vous pouvez en même temps le

garder à l'intérieur de vous.

Commencez à respirer plus fort, à vous étirer et à bâiller, puis vous pouvez ouvrir les yeux.

G. MANENT