

# Extraits de mon Catalogue de produits de beauté intérieure :

## I. Relaxations « éveiller sa beauté intérieure »

### **A : REGENERATION**

Plan :

- a. Dépoussiérer le corps - sentir l'état vibratoire
- b. Respirer aux trois niveaux avec les bras
- c. Revitaliser
- d. Douceur - tendresse - joie
- e. Lumière - Amour
- f. Source

*« La beauté des yeux est le reflet de la lumière du regard.  
La beauté du visage est le reflet de l'état intérieur.  
La beauté du corps dépend de celui qui l'habite. »*

Avez-vous observé comme les apparences sont changeantes et mobiles : un sourire éclaire le visage, la paix intérieure embellit l'expression, la vitalité et la qualité du tonus donnent puissance et force au corps.

Selon nos émotions et notre état intérieur, nous faisons "10 ans de moins" ou "20 ans de plus", tristes nous prenons "un coup de vieux", joyeux nous retrouvons nos 20 ans.

Où est la réalité ?

Chacun de nous a eu l'occasion de constater que la beauté ne dépend pas uniquement de la pureté des lignes, de la régularité des formes ou de l'harmonie des couleurs : elle est fonction essentiellement de notre qualité vibratoire, de la manière dont nous habitons notre corps, du souffle qui nous anime et de notre état d'être.

Cette relaxation vous propose un réveil de votre beauté intérieure fondée sur ces critères. Les moyens mis à votre disposition : une respiration de qualité, une réceptivité proche de l'enfant et le contact avec votre être profond sont ce que vous avez de plus précieux à l'intérieur de vous-même.

La première partie de cette relaxation est tonique, le calme pourra ensuite apparaître.

#### **a) DEPOUSSIERER LE CORPS**

Dans la position assise, vous pouvez passer les mains à la surface du corps comme pour l'égoutter ou enlever la poussière. Faites cela en partant du centre vers l'extérieur :

Du nombril jusqu'aux côtés du tronc  
De la colonne vertébrale jusqu'aux côtes  
Des hanches jusqu'aux orteils  
Des épaules jusqu'aux doigts  
Du nez jusqu'aux extrémités du visage

L'enveloppe de votre corps s'éclaircit, se nettoie et vous prenez le temps de sentir ce qui se passe à la frontière de votre peau.  
Percevez-vous de la chaleur, des vibrations, d'autres éléments ?

### **b) RESPIRER AUX 3 NIVEAUX**

Puis vous pouvez vous allonger confortablement sur le dos. Eventuellement, vous posez un coussin sous la tête, sous les genoux et vous installez vos bras souples et détendus le long du corps, les paumes de mains tournées vers le sol.

En inspirant, vous levez les bras au-dessus ou derrière la tête, en expirant vous les ramenez le long du corps.

Vous sentez la respiration prendre naissance dans le ventre et se propager comme une vague dans le thorax et jusqu'aux clavicules.

La vague redescend ensuite depuis les épaules jusqu'au bas ventre, sans forcer, tranquillement portée par le mouvement général de la mer.

Laissez venir cette sensation d'être respiré comme des ailes du moulin sont mises en route par le vent, votre corps est bercé par la respiration, à chaque vague succède une autre vague dans le mouvement éternel de l'océan, dans le mouvement infini du souffle.

... vous vous sentez vivifié, nourri par le souffle et progressivement les bras restent au sol tandis que la respiration se prolonge et que l'amplitude des vagues diminue.

Vous êtes à l'écoute de la vie dans votre corps : comment se manifeste-t-elle ? battements, pulsations, vibrations, chaleur, fraîcheur... simplement réceptif...

### **c) Revitaliser**

Votre réceptivité accueille l'air au bord des narines... vos narines sont rondes, détendues pour laisser le passage du souffle... et vous respirez le parfum de l'air, cette respiration est fine et délicate comme pour humer le parfum de votre fleur préférée. Par cette respiration, vous captez l'énergie subtile qui se trouve dans l'air. Vous vous nourrissez constamment de cette énergie par vos contacts avec le soleil, la terre, l'eau, l'absorption des aliments.  
Cette énergie de l'air guérit et régénère.

A chaque inspir, vous sentez l'énergie subtile de l'air venir en vous,

En quelques secondes d'arrêt poumons pleins, vous laissez infuser.

Pendant les expirations, vous la transmettez dans les différentes parties de votre corps.

Pendant l'arrêt poumons vides, vous accueillez ce qui se passe en vous.

Choisissez une partie de votre corps, vous la visualisez

- inspirez tranquillement en prenant conscience de la qualité de l'air,
- absorbez là en demeurant poumons pleins
- expirez longuement et lentement en dirigeant l'énergie dans la partie de votre corps choisie
- accueillez ce qui se passe avec l'arrêt poumons vides
- recommencez en une ou deux respirations.

Choisissez une autre partie de votre corps que vous souhaitez revitaliser

- introduisez l'énergie en respirant
- absorbez là tranquillement poumons pleins

- en expirant, dirigez l'énergie dans la partie choisie
- accueillez ce qui se passe ; recommencer le temps de quelques respirations.

Vous vous sentez détendu, **régénéré**, plus calme, reposé et bien vivant.

Votre peau est revitalisée.

Laissez le rythme de votre respiration retrouver son naturel.

#### **d) DOUCEUR - TENDRESSE - JOIE**

Vous êtes à l'écoute de votre corps, vous devenez intime avec lui, intime avec vous-même. Vous éprouvez de la douceur.

Vous évoquez la **douceur** par un objet, une couleur, un paysage, une personne... et vous laissez cette douceur se diffuser

- dans votre corps comme une onde bienfaisante.
- dans votre coeur comme un baume
- dans votre tête comme une pensée délicieuse

Elle s'accompagne maintenant de **tendresse**.

Tendresse et douceur se posent au sein de chaque muscle, elles apaisent tout ce qui vibre un peu trop vite, un peu trop fort. La tendresse coule dans les veines, revient au coeur de chaque organe. Elle se diffuse délicatement au plus profond de votre être.

Comme une caresse du coeur, elle guérit tout malaise, toute blessure.

Vous êtes là, posé simplement au coeur de vous-même.

Vous humez l'essentiel comme un papillon déguste le nectar de la vie.

Vous souriez et vous vous émerveillez de cette qualité infinie de tendresse.

Le souffle qui rentre et sort par vos narines est doux comme une caresse.

Entrez dans cette caresse. Laissez- vous aller au bien-être.

La détente joyeuse qui irradie votre visage, vos membres, votre poitrine devient plus palpable, plus tangible.

Comme l'eau fait renaître la nature au printemps, l'onde de bonheur éveille la vie dans votre corps, elle le rassemble, le tonifie. Vous ressentez la bienfaisance de la vie qui coule en vous. Abandonnez-vous, porté par cette vie.

Une joie profonde et pétillante jaillit du plus profond de votre être.

Elle vient de vous et retourne en vous multipliée.

Sentez sa présence.

Vous aimez la vie, vous aimez la joie.

Ecoutez son chant qui monte en vous.

Vous croyez au bonheur.

Accueillez sa musique claire comme l'eau limpide.

Vous vous émerveillez de cette réalité plus belle que le rêve.

#### **e) LUMIERE - AMOUR**

Laissez-vous renaître comme à l'aube d'un nouveau jour.

Le souffle unit votre corps et votre esprit.

Tout votre être participe à cette renaissance.

Un soleil intérieur brille en vous.

Laissez-vous éclairer par sa lumière.

Vous êtes baigné de clarté.

La lumière se diffuse, lumière d'amour pour chaque parcelle de votre corps.

Rayonnement d'une beauté universelle semblable à celle de la nature dans laquelle chaque fleur, chaque brindille reflète la lumière du soleil et la beauté du monde.

Vos cellules bien vivantes respirent. Elles laissent rayonner leur propre lumière à l'extérieur. Continuez à laisser rayonner votre lumière, à trouver la respiration de chaque cellule.

## **f) SOURCE**

Vous vous émerveillez de cette source intérieure de vie :

Elle vous embellit comme le puits embellit le désert, vous savez puiser en vous-même la beauté.

Vous êtes en contact avec la source du rayonnement.

En contact avec la source,

En contact avec la lumière,

Le souffle qui vous habite reprend de la vigueur,

Votre respiration s'amplifie

Vous pouvez laisser venir des soupirs d'aise

Conscient de votre beauté et de votre rayonnement, vous vous étirez joyeusement.

## **B. Relaxation : Au delà du critique intérieur, la beauté de l'être....**

### **Plan**

1. le critique intérieur : trouver ce qu'il dit
2. Installer son corps avec tendresse pour qu'il soit bien
3. Laissez monter le critique des pieds à la tête
4. Couper la radio
5. Descendre quatre douches de détente :  
- peau- muscles- organes- os
6. Réveiller l'enfant - sourire ouvrir la porte de son être
7. S'émerveiller du fonctionnement de son corps et de son être
8. Se relier à l'univers
9. Ancrer la sensation par une image - un déclic
10. Retour

### **Déroulement**

"Radio folie", la voix du critique intérieur parle dès le matin pour nous trouver trop ci ou trop ça, pas assez ci, pas assez ça. Que ce soit le miroir parlant avec nos commentaires intérieurs, le pèse-personne, les magazines...;

Comment ressembler aux stars et encore elles-mêmes ont toujours quelque chose qui pourrait être amélioré etc.

Lequel d'entre nous est complètement satisfait de son corps, de ses comportements et de lui-même ?

De la même manière qu'une critique incessante démolit l'enfant et lui fait perdre confiance en lui, nos critiques incessantes nous "détruisent" et cachent ce qu'il y a de beau. Cet essentiel "invisible pour les yeux" dont parle le Petit Prince et qui donne même la beauté aux personnes laides et rend merveilleuses des personnes apparemment anodines.

Dans cette relaxation, je vous propose d'aller à la rencontre de cet essentiel, de ce qui est caché en vous et qui donne à votre corps une beauté semblable à celle de chaque saison. Je vous invite à vous émerveiller de toutes ces qualités qui vous rendent bien vivant.

**2. Vous installez votre corps avec tendresse** pour qu'il soit bien et vous prenez spécialement soin de son confort.

La position idéale est celle dans laquelle vous êtes le plus à l'aise et non celle que vous croyez devoir prendre.

La position est au service du corps et non l'inverse.

Vous déposez vos pieds, vos jambes, vos fesses comme des coussins doux, votre dos, vos épaules - bras – mains, votre cou - tête

**3. Puis vous laissez parler votre critique :**

Que dit-il de vos pieds ? Jambes – fesses ? Ventre - dos – poitrine ? Cou ? Visage - détail du visage ? De votre intelligence, de vos comportements ?

**4. Et maintenant, vous décidez de couper la radio "folie",** vous tournez le bouton.

Vous poussez un grand soupir, vous dégustez le silence, vous pouvez même lui dire "tais-toi". Et vous laissez la détente s'installer en vous.

## **5. Douches**

- Visualisez une douche, de l'eau ou de la lumière ou autre onde de détente.

Elle coule sur votre peau, la purifie, la nettoie, la détend.

Votre peau retrouve son élasticité, sa souplesse, sa couleur, sa lumière.

Elle coule le long du visage, de la poitrine, fesses, ventre, jambes, pieds.

Votre peau respire, devient plus vivante, plus tonique.

- Visualisez une deuxième douche sous forme d'onde, lumière, couleur, vibration.... qui descend à l'intérieur des muscles : les muscles du crâne, du visage, nuque, dos, poitrine. Ils se détendent, retrouvent leur élasticité, souplesse, tonus, vigueur, fermeté.

- La troisième douche vient maintenant revitaliser vos organes. Chacun se régénère, se dynamise, retrouve son fonctionnement adapté, correct, bien vivant, en bonne santé. Laissez couler dans le cerveau, les yeux, les oreilles, le nez, la langue, les poumons, le coeur, les organes digestifs, génitaux, reins.

- Voici enfin la quatrième douche, celle qui vient au coeur des os. Chacun retrouve sa vitalité, solidité, structure, force, densité.

Vous sentez votre corps tonique, rempli d'énergie vitale comme après de bonnes vacances.

**6. Vous laissez venir un sourire** de l'intérieur, un sourire qui éclaire votre visage comme un enfant heureux de se réveiller pour découvrir le monde et vous laissez ce sourire glissé dans votre coeur.

Ce sourire ouvre délicatement les portes de votre être. Comme un enfant curieux et enthousiaste, vous partez à la découverte de vous-même.

**7. Vous découvrez vos yeux, leur mécanisme**

**Vous vous émervez** de cette création, de leur existence, de leur fonctionnement et de tout ce qu'il vous permet de faire.

Sans les yeux que deviendriez-vous ?

Sans la langue qui vous aide à parler, communiquer

Sans pour les fesses comme coussins pour vous asseoir

Sans les mains

Sans les muscles qui donnent mobilité et fluidité à votre corps

Sans un organe

Sans les os grâce auxquels votre corps ne s'affaisse pas mollement.

Vous êtes émerveillé, en admiration devant le fonctionnement de votre corps, de cette maison qui accueille votre être dans lequel vous vous sentez bien.

**8.** Comme en chaque être vivant tout est animé en vous, en lien avec l'extérieur.

L'air qui rentre et sort par la respiration.

La température en lien avec le soleil et les saisons

Vos capacités d'adaptation sont multiples et variées.

L'énergie de vie du printemps, cette sensation de plénitude et de merveille, vous l'ancrez en vous.

Vous remerciez celui auquel vous attribuez la création.

Vous vous sentez rempli de "grâce", jubilation, allégresse.

## **9. Image déclic**

Vous ressentez l'intensité, la qualité de cet instant et vous inscrivez en vous cette sensation.

Vous visualisez les yeux brillants d'un enfant aimé, les vôtres sont identiques. Vous vous regardez comme un être précieux et exceptionnel.

Lorsque vous vous reliez à votre tendresse, lorsque vous accueillez la vie en vous, vous savez que vous êtes digne d'être aimé.

Respirer tranquillement pour **reprendre contact avec l'extérieur**

## **II. Vous pouvez retrouver la liste des DVD « un chemin vers soi »**

## **III. Gérer son stock d'endorphines !**

### **Les endorphines**

Les endorphines sont un peu comme les «hormones» du bonheur. Elles génèrent **l'euphorie** et repoussent le seuil de la douleur, agissant comme des messagers biochimiques qui influencent grandement notre état de santé et le mécanisme de nos défenses immunitaires. Très utiles dans la gestion de notre bien-être, elles apportent une énergie régénératrice, dynamisent notre vitalité et nous redonnent de l'enthousiasme.

Je vous invite à reconnaître en vous les stimulations qui libèrent les flux d'endorphines, autrement dit, ce qui vous fait plaisir !

*Par exemple, accorder de l'attention aux sons, aux odeurs et aux contacts qui vous sont agréables ou encore les activités physiques (courir, faire du vélo) marcher dans la nature, jardiner, manger du chocolat !*

*Ces "boutons d'endorphines" sont facilement utilisables au quotidien et ne demandent pas beaucoup de temps.*

LES CLES SONT EN NOUS : On peut déclencher ces états de bien-être soit par la stimulation soit par la détente selon nos besoins.

	<b>PHYSIQUE</b>	<b>EMOTIONNEL</b>	<b>MENTAL</b>
<b>En se détendant</b>	Respiration Massage Sommeil Gym douce	Respiration se sentir en confiance Eprouver de la tendresse	Respiration Ecoute Vittoz/réceptivité Relaxation, méditation contemplation
<b>En s'activant</b>	sport activités plaisir sensoriel graphisme	jeux, plaisirs humour, rire  souvenirs, films amour, fêtes	visualisation partir à la découverte se dépasser oser prendre des risques

Contrairement aux drogues, **les endorphines n'entraînent pas d'accoutumance**, car elles sont produites au juste nécessaire et éliminées naturellement, alors que les drogues externes stimulent la fabrication d'enzymes qui accélèrent leur dégradation, et diminuent donc leur effet au fil du temps.