

RELAXATION SÉANCE 5

Installez-vous confortablement. Fermez les yeux très doucement.

Vous sentez tout votre corps qui devient lourd et s'appuie de tout son poids sur le sol pendant 5 secondes.

Relâchez vos paupières. Elles deviennent intensément calmes, posées sur les yeux qui se relaxent.

Relaxez vos sourcils. Vous sentez votre front et votre cuir chevelu qui se décrispent.

Détendez vos tempes et vos joues. Relaxez la base de votre nez. Dénouez l'intérieur de votre gorge.

Relaxez vos épaules, laissez-les aller au tapis, comme si subitement elles devenaient beaucoup plus lourdes.

Sentez la détente qui descend le long de votre cou et de votre nuque. Savourez cette décompression musculaire de votre nuque.

Vous vous sentez mieux. Vous vous sentez bien.

Relaxez maintenant vos bras et vos avant-bras.

Relaxez votre dos. Imaginez que vous décontractez un à un, les uns après les autres, tous les os de votre colonne vertébrale.

Grâce à cette détente de votre dos, votre ventre et votre thorax se libèrent de toute tension.

Votre respiration est calme et douce. Observez ce lent mouvement libre et tranquille.

Relaxez votre ventre, vos fesses et vos hanches. Relaxez vos cuisses, vos genoux, vos mollets et vos chevilles et vos pieds.

Sentez à présent comme cette détente corporelle vous entraîne vers une détente intérieure. Laissez-vous descendre de plus en plus profondément en vous-même, dans ce niveau de conscience entre veille et sommeil.

A chaque expiration, imaginez que vous descendez de plus en plus profondément en vous-même. Retrouvez à chaque nouvelle expiration cette sensation agréable de descente dans une région de vous-même calme et paisible.