

RELAXATION B

Installez-vous confortablement. Fermez les yeux et essayez de ne penser à rien.

Centrez-vous sur votre rythme respiratoire. Sentez comme vous respirez doucement, tranquillement. Vous êtes bien, au calme.

Si vous entendez des bruits extérieurs, ils ne vous dérangent pas. Intégrez-les à votre relaxation.

Si votre esprit est traversé par une pensée, laissez passer cette pensée et recentrez-vous sur vous.

Écoutez votre respiration. Sentez comme vous respirez doucement.

Sentez comme votre cage thoracique et votre ventre se soulèvent et s'abaissent.

Il se peut que vous ressentiez des tensions à un endroit quelconque de votre corps. Détendez-vous afin que ces tensions disparaissent.

Vous allez maintenant détendre un à un tous les muscles de votre corps. Lorsque vous aurez terminé cette séance, vous serez détendu, reposé.

Détendez-vous.

Vous allez commencer par le visage. Fronce les sourcils, détendez-les. Vous sentez votre front qui s'apaise.

Votre respiration est libre et tranquille.

Vous sentez progressivement le calme qui s'installe en vous et vous vous sentez bien.

Vos paupières retombent sur vos yeux.

RELAXATION B

Décontractez les ailes de votre nez. Vos mâchoires se détendent. Sentez votre menton, vos joues, vos oreilles, le dessus de votre tête et laissez-les se décontracter.

Sentez votre nuque et votre cou et laissez-les se détendre.

Maintenant tout votre corps devient plus lourd, plus détendu.

Sentez votre bras droit, votre main droite. Sentez vos doigts, sentez comme ils se détendent.

Puis, sentez et détendez votre poignet, votre avant-bras et le haut de votre bras et de votre épaule droite.

Détendez tous les muscles de votre bras droit.

Maintenant, allez du côté gauche. Sentez votre bras gauche, votre main gauche. Sentez vos doigts, sentez comme ils se détendent.

Sentez et détendez votre poignet, votre avant-bras et le haut de votre bras et de votre épaule gauche.

Détendez tous les muscles de votre bras gauche.

Sentez tous les muscles de votre jambe droite. Sentez les doigts de pieds, votre voûte plantaire, votre talon, votre mollet, votre genou votre cuisse. Sentez toute la jambe droite qui est décontractée.

Sentez tous les muscles de votre jambe gauche. Sentez les doigts de pieds, votre voûte plantaire, votre talon, votre mollet, votre genou votre cuisse. Sentez toute la jambe gauche qui est décontractée.

A présent, sentez et décontractez pleinement votre thorax, votre dos, vos reins et votre poitrine.

Détendez-vous. Relaxez-vous. Tout votre corps est parfaitement détendu.