

RELAXATION A

Installez vous confortablement.

Intégrez les bruits extérieurs. Rien ne peut vous déranger.

Percevez les différents points de contacts de votre corps avec le sol. Vous n'avez plus rien à porter, c'est le sol qui vous porte.

Fermez les yeux.

Vos bras reposent le long du corps.

Prenez conscience des différentes parties de votre corps. Sentez le point d'appui de votre tête sur le sol.

Vous êtes tout à fait disponible pour sentir votre visage s'apaiser.

Votre front devient lisse. Vos paupières sont lourdes. Vos yeux se relâchent au fonds des orbites.

Relâchez vos mâchoires.

Vous prenez conscience des tensions dans votre nuque et dans vos épaules. Votre nuque s'assouplit. Vos épaules s'abandonnent. Sentez-les se déposer sur le sol.

Suivez doucement le chemin de la détente.

Prenez conscience de votre respiration. Vous percevez vos côtes qui s'ouvrent et se referment à chaque mouvement respiratoire.

Laissez l'air pénétrer lentement et profondément dans vos poumons. Restez présent au rythme naturel de votre respiration.

Votre ventre s'assouplit. Votre plexus solaire se dilate.

Abandonnez-vous totalement, librement à la détente.

RELAXATION A

Vos bras sont lourds, vos mains reposent sur le sol.

Laissez aller au tapis votre bassin.

Votre colonne vertébrale devient souple et s'efface sur le sol.

Vos pieds sont détendus.

Votre corps tout entier accepte la détente.

Un calme profond envahit tout votre être.