

RELAXATION SÉANCE 8

Installez-vous confortablement et écoutez.

Fermez les yeux et laissez-vous porter par la musique.

Quand vous en êtes bien imprégné, sachez qu'aucun bruit extérieur ne viendra vous troubler.

Vous êtes entièrement centré sur vous-même.

De minute en minute, vous êtes de plus en plus concentré sur ce qui se passe dans votre corps.

Vous avez décidé de détendre votre corps.

Commencer par votre crâne.

Imaginer que la peau de votre crâne se relâche tout doucement.

Cette douceur gagne lentement votre front.

Vos paupières se relâchent.

Vous sentez votre nez, vos joues et vos mâchoires se détendent. Vous les sentez devenir lourds.

Sentez vos mains se relâcher.

Décontractez le dessus de vos mains, les paumes de vos mains et vos doigts.

Ressentez à nouveau cette détente en allant de vos mains jusqu'à vos épaules.

Relâchez votre thorax. Imaginez tous les muscles qui forment votre thorax, imaginez que tous ces petits muscles de détendent les uns après les autres.

Imaginez vos côtes les unes après les autres et décontractez les une à une.

Centrez-vous à présent sur votre respiration.

Vous inspirez et vous expirez calmement et vous écoutez votre respiration.

Plus vous vous centrez sur votre respiration, plus vous vous sentez devenir calme et tranquille.

RELAXATION SÉANCE 8

Votre abdomen et votre ventre se décontractent.

Prolongez maintenant cette décontraction le long de vos hanches, le long de vos cuisses, de vos mollets, de vos chevilles et de vos pieds.

Vous vous sentez devenir lourd sur le sol.

Imaginez que toutes les vertèbres de votre colonne vertébrale se détendent les unes après les autres.

La détente s'installe progressivement le long de votre dos puis au niveau de vos reins.

Décontractez bien votre dos et en expirant chassez bien toutes les tensions qui pourraient encore se trouver.

Vous êtes bien, vous êtes calme.