



RELAXATION GUIDEE

- Tonus musculaire et activité mentale -

Vous êtes allongés, confortablement installés. Vous allez vous détendre, mais vous pouvez encore remuer pour trouver la meilleure position. Vos bras reposent de chaque côté de votre corps et vos jambes sont bien soutenues. Elles sont légèrement séparées, et reposent lourdement. Vous allez maintenant rester immobile, le corps lourd. Vos yeux sont fermés sans crispation. Laissez les yeux fermés et détendez le reste de votre visage.

Vous allez maintenant porter votre attention sur les points d'appui de votre corps sur la surface sur laquelle il repose. Ressentez votre tête bien soutenue, votre dos bien encastré au niveau de la colonne vertébrale, des omoplates, des reins, des fessiers. Ressentez les points d'appui de vos cuisses, de vos mollets, de vos talons. Les points d'appui de vos bras, au niveau des coudes, des avant-bras, des mains.

Vous vous laissez envahir par cette musique de relaxation en laissant de côté toutes les distractions extérieures. Vous êtes à l'écoute de votre corps, des sensations, des messages qu'il vous adresse. Et lentement, progressivement, à chaque expiration, vous laissez votre corps devenir lourd, s'abandonner lourdement. Laissez peser votre corps dont tous les muscles se détendent.

Vous portez maintenant votre attention sur votre respiration. Vous ne pensez à rien d'autre. Vous respirez doucement, calmement, sans effort. Vous faites en même temps le silence en vous. Vous remarquez que votre corps se détend progressivement, de plus en plus à chaque mouvement expiratoire. Respirez calmement en percevant ce silence intérieur qui s'installe en vous. Votre respiration est toujours lente, régulière. Et vous sentez que vos muscles abandonnent progressivement leur crispation.

Nous allons maintenant faire un exercice respiratoire, véritable préambule à la détente. Tout doucement, vous inspirez par le nez en soulevant le ventre, puis la partie moyenne de la poitrine. Vous faites passer l'air au sommet des poumons, et lentement, vous expirez. Ressentez votre corps se relâcher à l'expiration.

De nouveau vous inspirez lentement en soulevant le ventre, puis la partie moyenne de la poitrine. Vous faites passer l'air au sommet des poumons. Retenez l'air un instant... Expirez... Relâchez votre corps. Ressentez comme un affaissement de tout votre corps lors de l'expiration. Vous continuez cet exercice durant quelques instants, à votre rythme. Ressentez la détente de votre corps s'accroître progressivement à chaque expiration.

Reprenez maintenant votre respiration habituelle. Observez bien, au niveau de votre corps, les modifications sensorielles apportées par cet exercice respiratoire. Percevez les sensations nouvelles et vivez pleinement votre corps.

Vous êtes calme, détendu, serein... vos yeux sont fermés sans crispation... vous respirez doucement, normalement, et vous laissez votre tête s'appuyer lourdement. Vous relâchez maintenant les traits de votre visage... vous vous sentez bien, et vos pensées se sont raréfiées.

Vous portez maintenant votre attention sur votre front. Relâchez votre front. Faites en sorte qu'il devienne lisse en supprimant toute ride d'expression. Laissez aller les sourcils, relâchez vos tempes, les muscles autour des yeux, derrière les yeux... puis relâchez les joues. La face externe en rapport avec votre visage. La face interne en rapport avec votre bouche.

Relâchez également l'espace à l'intérieur de votre bouche. Vous desserrez les dents, votre mâchoire se décrispe. Le menton retombe, la bouche peut s'entrouvrir. C'est bien. Votre langue est souple, vous relâchez votre palais, votre gorge, votre larynx. Les muscles du cou se détendent, et la nuque se relâche. Les épaules retombent, et se font lourdes. Les épaules retombent et se font très lourdes...

Vos bras sont allongés de chaque côté de votre corps, et vous pensez à vos mains. Elles sont ouvertes, et reposent lourdement sur leur support. Décrispez vos doigts. Vos mains se décontractent. Vos doigts se détendent. Vos mains sont décontractées, vos doigts parfaitement détendus, et une douce chaleur s'empare maintenant de vos mains.

Laissez cet agréable sensation envahir vos mains et gagner progressivement vos bras jusqu'aux épaules, en relâchant successivement vos poignets, vos avant-bras, vos coudes, jusqu'aux épaules qui s'alourdissent alors d'avantage. Vous remarquez que le relâchement de vos bras, de vos épaules, accentue le relâchement de votre nuque. Relâchez profondément les muscles à cet endroit...

Votre dos devient pesant lui aussi. Vos bras sont inertes, et votre dos pèse lourdement. Il s'alourdit de plus en plus. Vous relâchez les muscles de votre dos, au niveau des omoplates, au milieu du dos, puis au niveau des reins... relâchez votre cambrure.

Décontractez maintenant les muscles de l'abdomen en respirant doucement, régulièrement, le ventre relaxé, décontracté. L'inertie de votre dos, de vos reins, de votre ventre, gagne maintenant votre bassin qui devient lourd. Votre bassin devient lourd comme du plomb. Vous êtes inerte, merveilleusement bien. Tout est calme et vous vous reposez. C'est bien. Tout le haut de votre corps est inerte, lourd et abandonné.

Vous allez maintenant détendre vos pieds, comme vous l'avez fait pour vos mains. Vous ressentez vos jambes qui reposent côte à côte, et vous pensez à vos pieds que vous relâchez. Les orteils, la voûte plantaire, le dessus du pied, le talon se détendent... et vous ressentez une douce chaleur envahir le bas de votre corps.

A partir de vos pieds, cette agréable sensation remonte le long de vos jambes, et gagne vos chevilles, vos mollets, vos genoux, vos cuisses, vos fessiers. Vos jambes sont maintenant inertes, comme abandonnées...

D'ailleurs l'abandon a maintenant gagné tout votre corps. Tous vos muscles sont maintenant détendus. Votre corps est lourd. De plus en plus lourd. Vous êtes inerte, totalement abandonné, et parfaitement détendu.

Vous vivez maintenant votre corps dans sa totalité. Vivez votre corps comme s'il s'agissait d'un lieu confortable, agréable, dans lequel vous vous sentez vraiment bien, très à l'aise, très présent. Vivez ce sentiment d'être parfaitement bien dans votre corps sans tension.

Tout votre système musculaire est en relâchement total, et vous éprouvez un équilibre psychologique et physiologique parfait. Vous ressentez un épanouissement de tout votre être. Vous éprouvez une paix profonde...

Maintenant que votre corps est parfaitement détendu, vous remarquez que la paix gagne votre mental. Vos idées se raréfient et vous avez le sentiment que vous ne pouvez plus bouger. Un engourdissement invincible vous envahit. Vos nerfs sont totalement détendus. Votre corps est lourd, et reste inerte, tandis que votre esprit s'échappe...

Votre corps est inerte et vous vivez ce sentiment d'évasion, de légèreté qui s'est emparé de vous. Vous avez l'impression de planer au-dessus de votre corps. Vous ne pensez plus à rien. Vous êtes bien, libéré de tout souci, en parfaite sécurité. Vivez ce sentiment de quiétude et de paix intérieur. Tout est calme. Le sommeil vous gagne et votre corps s'engourdit... tout devient lointain... s'estompe...

Votre mental est en pause, vous n'avez plus aucune pensée, vous êtes chez vous :

« Grâce à votre entraînement, vous parvenez à vous détendre facilement et à rester parfaitement serein en tous lieux et toutes circonstances. Vous êtes capable de détendre vos muscles quand vous le voulez, et vous penserez désormais à les détendre en cas de tensions inutiles. Vous êtes capable même de relâcher le rythme de vos pensées, et accédez quand vous le souhaitez à votre félicité intérieure »

Tout est calme, parfaitement détendu... vous remarquez que vous pourriez prolonger pendant un certain temps encore votre degré de relaxation, mais vous vous faites à l'idée de reprise. Vous allez retrouvé, dans un court instant, votre niveau de vigilance habituelle nécessaire à l'actualité, et votre tonus musculaire nécessaire à vos activités...

Pour cela, je vous propose de porter votre attention sur votre respiration, notamment vos mouvements inspiratoires. À chaque inspiration, vous remarquez que vous regagnez un peu plus votre tonus musculaire... vous remarquez que vous retrouvez un peu plus votre vigilance habituelle...

Prenez une grande inspiration... et remuez vos doigts, de vos mains, de vos pieds... une deuxième inspiration profonde... bougez vos pieds, vos mains, vos jambes, vos bras... une troisième inspiration... vous pouvez maintenant vous étirer copieusement, et bailler éventuellement. Vous ouvrez alors les yeux et reprenez tranquillement contact avec le positif qui vous entoure.

Vous restez un instant encore allongé... et vous lèverez lorsque vous aurez l'impression d'avoir parfaitement récupéré.