

INDUCTION

Vous vous installez confortablement, dans une position où tous les muscles de votre corps peuvent se relâcher complètement...

Maintenant, vous allez prendre quelques inspirations profondes par le ventre et observer ce qui se passe au niveau de votre respiration... Votre respiration doit être abdominale... C'est votre ventre qui bouge et non pas votre thorax...

Au moment de l'inspiration, vous allez laisser les yeux ouverts... Ensuite, à l'expiration, vous fermerez vos yeux... Inspiration, les yeux sont ouverts... Expiration, les yeux sont fermés... Continuez de cette manière...

Suivez la respiration, c'est elle qui vous guide... En même temps, laissez-vous bercer par les bruits environnants... Assez rapidement, vos yeux vont avoir envie de se fermer tous seuls... Lorsque le moment est venu, gardez les yeux fermés et détendez-vous...

Maintenant, vous allez fermer les yeux...

Ensuite, vous relâchez complètement les muscles de votre front, les yeux, les muscles qui entourent les yeux, le nez... Vous relâchez la tension de vos joues et vous détendez votre langue... Vos dents se desserrent et votre mâchoire apparaît comme un peu plus lourde...

Vous laissez aller vos épaules et les muscles de vos bras... Vous libérez les ligaments de vos coudes, puis vous relâchez les avant-bras, les poignets et les mains jusqu'au bout des doigts...

A la suite de cette détente de vos bras, vous remarquez que vous pouvez relâcher largement les muscles de votre nuque et de votre cou en supprimant toutes les tensions musculaires inutiles...

Vous relâchez votre thorax, les muscles externes de votre thorax mais aussi les bronches... Vous sentez l'air qui entre et sort librement des poumons... Vous détendez maintenant votre cœur qui bat calmement. Il envoie du sang dans tout votre corps et en particulier vers votre cerveau qui se détend davantage...

Puis vous détendez maintenant, au rythme de votre respiration de plus en plus calme et régulière, les muscles de votre ventre avec ses différents organes...

Ensuite, vous relâchez votre bassin, les muscles de vos cuisses y compris les muscles les plus profonds... Vous libérez les ligaments de vos genoux, puis vous relâchez les mollets, les chevilles et les pieds...

Maintenant, vous allez de nouveau, prendre conscience de votre respiration... Votre respiration... qui doit se faire tout simplement d'elle-même, par le ventre...

Inspiration abdominale... calme...

A l'inspiration, imaginez le trajet de l'air, qui fait gonfler le ventre... A l'expiration, imaginez le trajet de l'air, qui va dans sens inverse et qui dégonfle le ventre...

*Remarquez la sensation au bout du nez, quand l'air entre dans vos poumons...
Continuez de cette manière à observer le mouvement de votre respiration...
Inspiration... calme...*

*Votre respiration peut fonctionner comme un ancrage pour vous conduire dans le
calme, pour vous conduire dans cet état de relaxation, dans cet état modifié de la
conscience qui est le vôtre actuellement...
Inspiration... calme...*

Vous obtenez ainsi une détente globale de tout votre corps. Tout en vous n'est que détente. Le monde extérieur s'estompe de plus en plus. Vous laissez votre conscience descendre au bord du sommeil.

REPRISE

Vous vous rendez compte que vous pourriez prolonger, encore longtemps cet état de relaxation...

Mais vous allez maintenant vous faire à l'idée de « reprise »... en prenant conscience de l'endroit où vous vous trouvez...

Vous étant fait à cette idée...

Vous allez commencer par respirer profondément... en laissant doucement l'énergie envahir votre corps...

Vous en prenez conscience en commençant par remuer vos pieds... puis vos mains...

Ensuite vous respirez à fond... et vous vous étirez complètement comme après une longue nuit de sommeil.

Et seulement, lorsque votre corps aura retrouvé toute son énergie... vous ouvrirez les yeux...

Novembre 1985