

35T      Méthode de relaxation.  
(pour moi, sur fond musical, --ECHOES- de PINK FLOYD durée 23' )

( soit seul(e) choisis pour toi une zik, **non linéaire**, une que tu connais, douce et longue,  
afin que tes pensées se focalisent sur celle-ci.  
C'est le meilleur moyen de faire le vide dans ta tête.)

Tu vas , pendant quelques minutes, te relaxer.  
Pendant ces quelques minutes, tu vas te reposer te détendre doucement tout doucement.  
Tu es nu (e) , installé(e) confortablement, les bras le long du corps,  
la température est agréable, rien ne peut te déranger.  
Ah!, si ton téléphone, ferme le.

Tu écoutes la musique douce, ajuste le son à ton oreille, agréable à écouter

Ferme les yeux doucement sans forcer.  
Laisse délicatement reposer tes paupières.  
Puisqu'on en est aux yeux, détend ton visage encore encore.  
Laisse le redevenir nature nature doucement.

Les yeux fermés, imagine ton corps.  
Imagine le comme une usine, où beaucoup d'ouvriers travaillent.  
Tout ce joli monde, tu vas le mettre en vacance.

Respire plus lentement.  
Je te sens encore un peu tendu(e), alors écoute moi.

Aspire l'air par le nez, lentement très lentement.  
Retiens pendant trois secondes l'air dans tes poumons,  
Rejette le par la bouche doucement tout doucement.  
Ne force pas, laisse ton corps prendre l'air dont il a besoin juste ce qu'il faut.

Répète l'opération trois ou quatre fois puis respire normalement.

Ton cœur doit maintenant battre moins vite.

Concentre tes pensées sur ton corps.

Nous allons commencer par le bas du corps.  
Tes pieds, mentalement, observe bien tes pieds.  
Imagine les comme un couloir qui se vide, doucement lentement tout le monde s'en va.  
Il n'y a plus rien pour les soutenir. Ils tombent doucement sur le côté.  
Doucement tout doucement.  
Tout ce petit monde que tu as chassé, arrive maintenant dans tes mollets et dans tes cuisses.

Toi tu ne bouges pas, tu survoles ces déplacements tu t'imposes le calme le repos l'abandon.

Comme un corps qui tombe, qui tombe dans le bien-être.  
Dans tes jambes, il n'y a plus personne plus rien le néant tu ne les sens plus.

Tu ne te souviens plus de leur position.

Et ton corps qui tombe toujours toujours.

Encore plus profondément. Encore plus loin dans le calme le repos.

Tu vas maintenant exercer le contrôle de ton ventre.

Imagine le comme un immeuble, où il y a beaucoup, beaucoup d'appartements.  
Chacun vit à sa façon.

Il est tard très tard tout le monde à sommeil tout le monde s'endort.

L'ensemble du bâtiment vit au ralenti. Tout s'apaise doucement très lentement.

Il n'existe plus. Ton esprit n'a plus besoin d'eux.

Et ton corps tombe toujours toujours.

Tu es bien très bien.

Imagine toi doucement bercé(e) par les vagues d'un temps qui n'existe que loin  
très loin, très loin de toi.

Remonte encore.

Ton cœur doit maintenant battre lentement calmement comme quand tu dors.

Tout ton corps est au repos il se confond au néant il n'existe plus.

Tu n'es plus que pensées une pensée que tu vas contrôler.

La musique écoute la musique va au devant de chaque note.

Laisse toi tranquillement emporter par la musique la beauté.

La musique est un bateau qui va loin très loin un océan de bien être.

Tu n'es plus que ce flot de douceur qui vagabonde au gré d'une harmonie

Tu es loin loin loin,.....

N'est plus que la musique dans tes pensées

C . ISOLA

claude.isola@sfr.fr