

« La respiration bougie »

Relaxation mentale et physiologique, pouvant servir d'induction hypnotique ou d'approfondissement de transe

Installez-vous confortablement, comme si vous vous apprêtiez à dormir après une longue journée de travail fatigante et fermez vos yeux.

Puis concentrez-vous sur cette musique extérieure et sur vos sensations corporelles intérieures.

Prenez le temps de vous apaiser, de vous relâcher et adoptez maintenant une respiration détendue, relaxante.

Prenez conscience, que lors de chaque inspiration, c'est comme si vous aspiriez tout l'oxygène absolument vital, indispensable pour nourrir les milliards et milliards de cellules qui composent votre organisme : les cellules de vos os, de vos muscles, de vos tissus, de vos organes, etc ...

Tandis que lors de chaque expiration, c'est comme si vous chassiez de vous, loin de vous à l'extérieur tout ce qui n'est pas agréable ou confortable.

Et l'extérieur est tout proche de devenir de moins en moins présent puisque l'intérieur est prêt à présent à se rapprocher encore moins loin de l'extérieur, détendez-vous, apaisez-vous, relaxez-vous.

Vous trouvez ça tellement plaisant et agréable, ce contraste, alors que la plénitude s'installe paisiblement.

Je vais vous inviter maintenant à visualiser. Imaginez une bougie blanche ou peut-être pas tout à fait et sa flamme brillante, dansante et scintillante.

Imaginez que lorsque vous expirez, vous soufflez sur la flamme de cette bougie pour la faire vaciller mais sans l'éteindre. Simplement, faire vaciller la flamme de cette bougie mais sans l'éteindre.

Votre expiration est alors lente, progressive et agréable. Quand vous ressentez le besoin d'inspirer, vous aspirez tout l'oxygène absolument vital et indispensable pour nourrir les milliards et milliards de cellules qui composent votre organisme, celles de vos muscles, de vos tissus, de vos organes, etc ...

Inspirez par le nez et oxygéenez-vous et expirez par la bouche lentement, progressivement, agréablement en soufflant sur la flamme de cette bougie pour la faire vaciller mais sans l'éteindre.

Vous êtes bien détendu, relâché à l'écoute de ma voix, de mes suggestions, de cette musique berçante alors que vous continuez tranquillement à respirer comme ceci, selon la respiration bougie.

Et constatez, que lors de chaque expiration, vos muscles se détendent et s'apaisent. Les muscles de votre cuir chevelu, de votre cou, de votre visage, de vos épaules, de votre thorax, de votre abdomen se détendent, se relâchent, puis les muscles de votre dos, de votre bassin tout à fait relâché.

Relaxé, apaisé, un peu comme si vous étiez dans une bulle, une bulle de douceur, de plénitude, de sérénité, dans cette bulle vous êtes en total sécurité, il n'y a que cette musique, ma voix et votre bien-être.

Alors que vos cuisses s'apaisent, se relâchent, les muscles de vos jambes et de vos chevilles se détendent tous comme les muscles de vos pieds.

Il est maintenant temps pour vous de prendre le temps de vous détendre et de ne rien faire d'autre ; seulement respirer selon cette respiration que nous appelons respiration bougie et qui permet d'assurer ou de rétablir un équilibre chimique et hormonal dans votre corps, comme si respiration et physiologie étaient enfin

intimement liés, connectés et à l'écoute l'un de l'autre pour vous-même, avec vous-même et dans vous-même.

Constatez que c'est agréable de respirer ainsi et apaisant de se détendre et de faire en sorte qu'en cas de besoin, notre environnement intérieur puisse être totalement différent de l'environnement extérieur.

Inspirez et expirez lentement, progressivement, agréablement et détendez-vous de plus en plus.

Vous pourrez adopter cette respiration en cas de besoin, régulièrement avant de vous endormir en situation de stress etc ... et retourner aussi facilement dans cet état de bien-être et de plénitude dans laquelle vous êtes actuellement.

À présent, je vais vous accompagner pour vous permettre de revenir à vous dans l'ici et le maintenant et pour ce faire je vais compter jusqu'à trois et au chiffre trois seulement, vous pourrez ouvrir vos yeux et ainsi revenir à vous dans l'ici et le maintenant.

1 Vous adoptez une respiration tout à fait normale, une respiration tout à fait naturelle, chaque inspiration vous permet de remonter à la surface, de revenir à vous progressivement, agréablement.

2 Vous ressentez les points d'appui de votre corps là où vous êtes installé, vous commencez à bouger vos mains, vos doigts, vos pieds, contracter, décontracter les muscles de votre corps.

3 Vous percevez la lumière de la pièce dans laquelle vous vous trouvez qui traverse vos paupières, vous commencez à vous étirer, à bouger, à revenir à vous de plus en plus facilement et sur une grande inspiration, vous ouvrez vos yeux, vous reprenez contact avec l'environnement dans lequel vous êtes et vous revenez à vous dans l'ici et le maintenant.