

LACHER PRISE

Vous vous installez confortablement en position allongée... la lumière de l'espace est tamisée et vous avez pris soin de débrancher votre téléphone.

Vous fermez les yeux pour vous isoler du monde extérieur et vous prenez conscience des points d'appui de votre corps sur la surface sur laquelle il repose.

Ressentez votre tête bien soutenue, votre dos bien calé 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 poignets, des mains. Et vous vous laissez envahir par cette musique de relaxation en laissant de côté toutes les distractions extérieures. Et lentement, progressivement à chaque expiration, vous laissez votre corps devenir lourd, s'abandonner lourdement.

Vous êtes à l'écoute de votre corps, des sensations et des messages qu'il vous adresse.

Vous concentrez votre attention sur votre respiration. Nous allons commencer par faire un exercice respiratoire car la respiration est le préambule de la détente.

Lentement, vous inspirez par le nez en soulevant le ventre, puis vous faites passer l'air au sommet des poumons. Et lentement, vous expirez par le nez. Ressentez votre corps se relâcher à l'expiration. Essayez de contrôler l'expiration.

De nouveau, vous inspirez lentement par le nez en soulevant le ventre. Vous dilatez le diaphragme puis vous faites passer l'air au sommet des poumons. Expirez lentement. Relâchez votre corps. Sentez comme un affaissement de tout votre corps lors de l'expiration.

Continuez cet exercice à votre rythme tout en respectant bien les trois temps de l'inspiration. Le ventre se soulève d'abord pour se rétracter ensuite lorsque vous faites passer l'air au sommet des poumons. La détente de votre corps s'accroît progressivement à chaque expiration...

Reprenez, maintenant, la respiration normale. Observez bien au niveau de votre corps, les sensations, les modifications sensorielles apportées par cet exercice.

Nous allons poursuivre cette séance de sophrologie en laissant le corps retrouver naturellement sa propre mémoire du relâchement musculaire c'est-à-dire : « le lâcher prise ». Pour y parvenir, vous allez relâcher progressivement tous les muscles de votre corps en commençant par le visage.

Vous portez votre attention sur votre front. Relâchez votre front. Faites en sorte qu'il devienne lisse, complètement, totalement un peu comme la surface d'un

grand lac de montagne tranquille... Laissez aller les sourcils... les muscles des yeux, ces muscles qui nous servent à regarder à droite, à gauche, en haut, en bas, laissez les aller complètement... Abandonner votre regard.

Maintenant ...vous détendez les muscles des joues... Relâchez également l'espace à l'intérieur de votre bouche tout en desserrant les muscles de la mâchoire inférieure. Ce sont des muscles souvent tendus, crispés dans la journée; alors que leur détente devienne pour nous une sorte de symbole de calme et de bien-être... Vous desserrez les dents. Votre langue est souple. Vous relâchez votre palais, votre gorge, votre larynx. Appréciez surtout cet agréable aplanissement de tout ce qui peut être plis au niveau de votre visage, du front au menton.

Vous attirez maintenant votre attention sur votre nuque... Détendez-là... Et à partir de votre nuque détendue, je vous propose de visualiser mentalement votre colonne vertébrale de la nuque jusqu'au coccyx. Par la pensée, vous allez descendre lentement le long de votre colonne vertébrale en favorisant le relâchement de chacune de vos vertèbres.

Vous visualisez et vous relâchez les vertèbres cervicales... Puis les vertèbres dorsales... Et enfin les vertèbres lombaires... Remarquez que le fait de parcourir votre colonne vertébrale accentue votre relâchement ainsi que les perceptions de lourdeur au niveau de votre dos.

Votre visage est relâché. Votre respiration est calme, tranquille, régulière et profonde. Votre dos est également détendu et s'est débarrassé de son fardeau de tensions inutiles.

Vous allez maintenant relâcher vos bras comme vous l'avez fait pour votre colonne vertébrale. Mais cette fois-ci vous allez vous aider d'une visualisation mentale pour mieux en percevoir les sensations.

Vous attirez votre attention sur votre bras gauche. Essayez de bien visualiser mentalement votre bras gauche.... Vous allez imaginer que sur votre épaule gauche se trouve un petit volcan tout doux. Imaginez que ce petit volcan est en éruption et qu'une coulée de lave tiède s'en échappe lentement et se propage doucement sur votre bras gauche, de l'épaule jusqu'au bout des doigts.

Visualisez bien le cheminement de cette coulée de lave sur votre bras gauche, cependant que vous percevez les sensations liées à cette image.

Percevez bien les sensations de l'épaule jusqu'au coude qui pèse lourdement... puis dans l'avant bras, le poignet, la main gauche. Jusqu'au bout des doigts où vous percevez des sensations à peine perceptibles. Ces sensations au niveau de la pulpe de vos doigts vous indiquent que toutes les tensions qui se trouvaient dans votre bras gauche sont actuellement en train de s'évacuer lentement...

Progressivement votre bras gauche est devenu lourd et vous avez l'impression que si vous deviez soulever votre bras gauche, vous devriez faire un effort considérable tellement il est devenu lourd.

Vous allez maintenant relâcher de la même façon votre bras droit. Mais auparavant essayez de bien ressentir la différence de tension entre vos deux bras. Remarquez que votre bras gauche est beaucoup plus relâché que votre bras droit grâce à l'utilisation de cette pensée positive qui a permis de favoriser son relâchement.

Vous percevez bien cette différence de tension. Prenez également conscience de l'efficacité de votre mental sur votre corps. Prenez conscience que vous pouvez agir très positivement sur votre corps grâce à votre mental et ainsi mieux gérer toutes les manifestations du stress, de votre anxiété, de vos inquiétudes, de vos soucis.

Vous relâchez votre bras droit en imaginant ce petit volcan au niveau de l'épaule droite, duquel s'échappe une coulée de lave tiède qui se propage lentement sur votre bras droit, progressivement jusqu'au bout des doigts.

Visualisez bien ce cheminement de l'épaule droite jusqu'au coude qui pèse lourdement. Puis dans l'avant bras, le poignet, la main droite, jusqu'au bout des doigts où vous percevez les énergies usées dont vous n'avez plus besoin s'évacuer progressivement au niveau des extrémités.

Vos deux bras sont lourds. Votre visage et votre dos sont relâchés. Votre respiration est calme, régulière. Laissez tout simplement chaque fibre de chaque muscle retrouver la mémoire de la détente en lâchant prise.

Dirigeons maintenant votre attention sur la partie inférieure de votre corps. Percevez vos fessiers aux endroits où ils reposent. Et à partir de vos fessiers, vous allez descendre par la pensée le long de vos jambes. Vous allez relâcher dans un premier temps vos cuisses. Pour y parvenir, vous pouvez imaginer une vague intérieure... vague douce et chaleureuse qui descend à l'intérieur de vos jambes et qui, sur son passage, inonde de détente chaque fibre de chaque muscle de la cuisse, aussi bien les muscles profonds que les muscles superficiels. Puis cette vague de détente franchit en cascade l'articulation des genoux pour se répandre doucement et naturellement dans les muscles des mollets pour s'infiltrer ensuite dans les chevilles...tout en détendant les muscles des pieds jusqu'aux bout des orteils.

Et 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 bien, très à l'aise. Très présent. Lentement votre corps fait le chemin qui conduit vers la détente avec votre conscience pour compagne...

Vivez ce sentiment d'être parfaitement bien dans votre corps, sans tension tout en lâchant prise maintenant au niveau du ventre. Laissez les muscles du ventre devenir souples pour offrir à votre respiration un nouvel espace de liberté.

Suite au relâchement musculaire très intense de votre corps, votre cerveau se relâche lui aussi... Votre cerveau produit actuellement des ondes cérébrales que l'on appelle des ondes alpha. Ce sont les ondes de la relaxation. Lorsque notre cerveau produit ce type d'ondes, il est possible d'accéder à notre inconscient. Il est possible également de faire en sorte que notre inconscient puisse s'exprimer comme si nous voulions établir un dialogue entre notre corps et notre esprit.

L'intérêt de la sophrologie est de favoriser l'expression de l'inconscient mais également de le programmer de façon à améliorer certains de nos comportements.

Je vous propose donc de vous visualiser dans une situation que vous choisirez; une situation de la vie courante. Mais vous allez vous visualiser tel que vous souhaitez devenir, tel que vous souhaitez être vraiment. Vous vous projetez dans un comportement positif, dans un état d'esprit positif. Vous vous voyez dans le calme par exemple, serein, capable de gérer facilement vos stress et vos émotions. Concentrez-vous bien sur cette visualisation, que vous vivez pleinement, avec intensité, comme si vous y étiez vraiment. Laissez librement s'installer un dialogue naturel, authentique, vrai, entre votre corps et votre esprit.

Grâce à cette nouvelle image de vous-même et à ce dialogue, vos objectifs s'imprègnent dans votre inconscient. Cette détente corporelle et mentale, avec son bouquet de sensations, augmente progressivement votre état de bien-être, de tranquillité, de calme...

Vous pouvez maintenant laisser de côté cette projection, cette visualisation de vous-même. Et retrouvez votre corps que vous relâchez encore davantage. Au niveau du visage, du buste, des bras, des jambes.

Vous êtes bien, parfaitement à l'aise. Et vous vous rendez compte que vous pourriez prolonger encore pendant un certain temps votre degré de détente. Mais vous allez vous faire à l'idée de reprise, à cette idée qu'il va falloir sortir progressivement de ce niveau de conscience particulier entre veille et sommeil. Reprendre conscience du niveau de vigilance, nécessaire à l'actualité et du tonus musculaire nécessaire à l'activité.

Vous inspirez profondément une première fois... une deuxième fois... une troisième fois. Vous reprenez conscience de tout le positif qui vous entoure. Vous vous étirez profondément. Vous retrouvez le mouvement dans chacun des muscles de votre corps. Et quand vous avez l'impression d'avoir suffisamment récupéré, vous ouvrez les yeux. Faites tranquillement le chemin vers l'éveil, vous garderez au fond de vous calme, tranquillité et énergie...