

# Pratiques de relaxation et Expérience de paix

## RELAXATION PHYSIQUE EXTERNE

Quels sont en ce moment les points de tension que vous pouvez remarquer dans votre corps?

Observez votre corps et découvrez ces points de tension: peut-être le cou, peut-être les épaules, peut-être certains muscles de la poitrine ou du ventre?

Pour relâcher ces points de tension permanente, vous devez tout d'abord commencer par les observer.

A présent, prêtez attention à votre poitrine, à votre ventre, à votre nuque. Prêtez aussi attention à vos épaules, et lorsque vous rencontrez une tension musculaire, n'essayez pas de la relâcher mais au contraire de l'accentuer. C'est-à-dire, essayez de tendre avec plus de force les muscles déjà tendus, les muscles du cou, les muscles des épaules, les muscles de la poitrine ou ceux du ventre. Commencez donc par augmenter fortement les points de tension que vous rencontrez. Et après quelques instants, relâchez subitement la tension que vous avez accentuée. Essayez une fois, deux fois, trois fois. Tendez fortement les points de tension pendant un bref moment puis relâchez-les subitement.

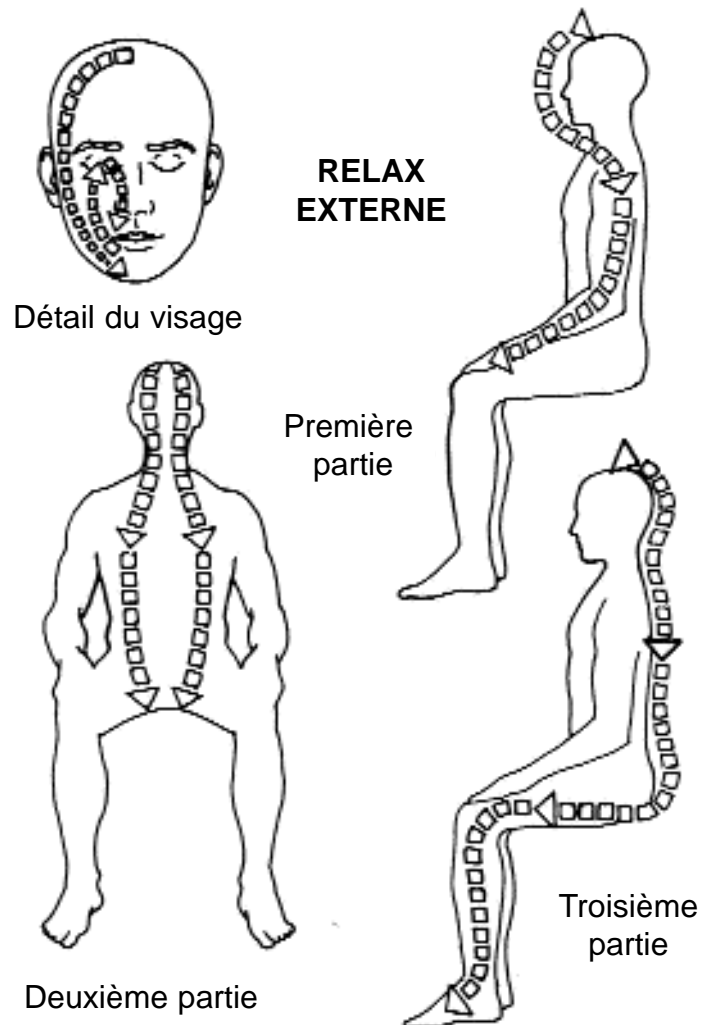
Maintenant, vous allez sentir symétriquement les différentes parties de votre corps.

Commencez par sentir votre tête, le cuir chevelu, les muscles faciaux, la mâchoire. Ensuite, sentez les deux yeux en même temps, les deux côtés du nez, prêtez attention aux commissures des lèvres, à vos deux joues, et descendez mentalement des deux côtés de votre cou, prêtez attention à vos deux épaules puis, peu à peu, descendez par les bras, les avant bras et les mains jusqu'à ce que toutes ces parties se trouvent complètement assouplies, bien relâchées.

Revenez à votre tête et sentez les deux yeux en même temps, les deux côtés du nez, prêtez attention aux commissures des lèvres, à vos deux joues, mais maintenant, descendez par l'avant du cou, par les deux muscles pectoraux, ensuite par l'abdomen. Descendez symétriquement par l'avant comme si vous suiviez deux lignes imaginaires. Arrivez au bas ventre. Là, tout doit se trouver entièrement relâché.

Revenez mentalement à vos yeux, au cuir chevelu, et cette fois, commencez à descendre par la nuque. A présent, descendez en suivant deux lignes symétriques qui, partant de la nuque, passent par les épaules, puis par les omoplates. Descendez symétriquement le long du dos, jusqu'aux muscles

fessiers, continuez par les deux jambes et poursuivez progressivement jusqu'à la pointe des pieds.



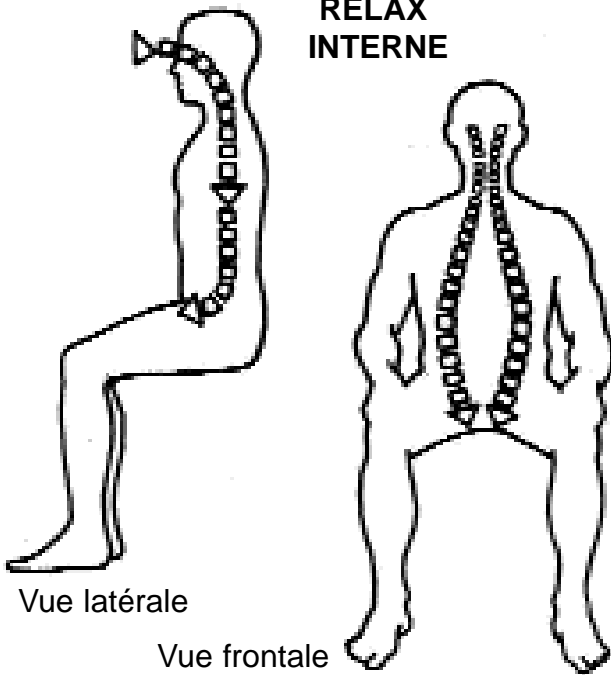
## RELAXATION PHYSIQUE INTERNE

Reprenez votre tête comme référence. Sentez vos yeux, sentez fortement les globes oculaires, les muscles qui entourent les deux yeux. A présent, sentez vos deux yeux par l'intérieur simultanément. Expérimentez la sensation intérieure et symétrique des deux yeux, puis en allant vers l'intérieur de la tête, relâchez vos yeux, relâchez-les complètement.

A présent éprouvez une sensation de chute à l'intérieur de la tête, laissez vous glisser à l'intérieur et relaxez vous complètement.

Maintenez cette sensation de chute et continuez par une sorte de tube vers les poumons. Sentez symétriquement les poumons par l'intérieur et détendez les. Continuez à descendre intérieurement par l'abdomen, en relaxant toutes vos tensions internes. Continuez à descendre et sentez intérieurement votre ventre, relâchez-le en profondeur, continuez jusqu'au bas ventre, laissant l'intérieur de votre corps dans une relaxation parfaite.

## RELAX INTERNE

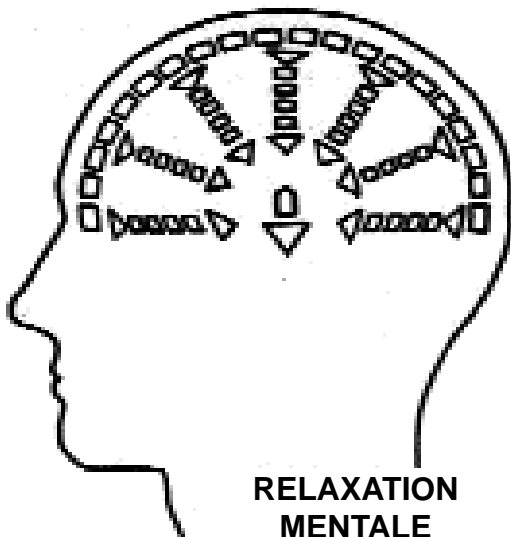


## RELAXATION MENTALE

Sentez de nouveau votre tête. Là, se trouve le cuir chevelu, plus bas se trouve le crâne. Commencez par sentir votre cerveau par l'intérieur, sentez votre cerveau comme s'il se trouvait tendu.

Assouplissez cette tension vers l'intérieur de votre cerveau et vers le bas, comme si la relaxation descendait.

Faites descendre la tension comme si la partie supérieure de votre cerveau devint de plus en plus douce, plus légère. Continuez toujours en descendant, en descendant vers le centre du cerveau, puis plus en bas du centre, beaucoup plus en bas, pendant que votre cerveau devient plus souple, plus tiède, semblable à l'ouate.



## RELAXATION MENTALE

## EXPERIENCE DE PAIX

Commencez par imaginer une sphère transparente située au-dessus de vous, qui descend, rentre par votre tête et finit par se loger au centre de votre poitrine, au niveau du cœur.

Une fois la sphère placée dans le centre de la poitrine, étendez lentement cette image comme si elle grandissait de plus en plus, jusqu'à atteindre les limites du corps.

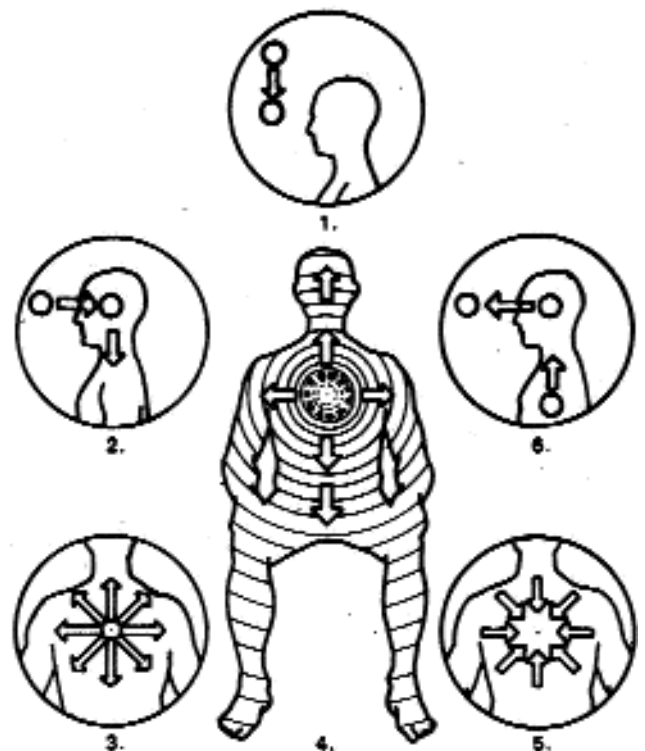
Lorsque, du centre de la poitrine, la sensation s'est étendue dans tout le corps, jusqu'à ses limites, une chaude sensation de paix et d'unité intérieure apparaît. Laissez-la opérer d'elle même.

Parfois la respiration devient ample, accompagnée d'émotions positives, d'émotions agréables, d'émotions inspiratrices.

Vous pouvez rester quelques minutes dans cet état intéressant; puis faites régresser lentement la sensation et l'image jusqu'à la poitrine, près du cœur. Enfin, élevez cette sphère que vous avez utilisée au début de l'exercice jusqu'à votre tête pour la faire disparaître.

Ainsi se termine l'expérience de paix.

## EXPERIENCE DE PAIX



1. Visualisation de la sphère, descente à la hauteur des yeux.
2. Entrée dans la tête, descente jusqu'au centre de la poitrine.
3. Expansion de la sensation.
4. Expérience de paix.
5. Concentration de la sensation.
6. Visualisation, montée jusqu'à la tête et sortie de la sphère.