

CHAPITRE 6

La relaxation guidée

Voici quelques instants privilégiés qui vous entraîneront dans la sphère régénérante de la détente. Vous trouverez dans ce chapitre les textes des relaxations que vous pouvez écouter, en musique, guidées par ma voix, sur le site :

www.relaxationenfamille.com

Un CD est également disponible à la vente¹.

Vous pouvez aussi bien décider qu'un des participants lira le texte de la relaxation. Dans ce cas, choisissez une musique douce pour accompagner sa lecture.

¹. Le CD des relaxations guidées par ma voix et en musique est en vente sur le site relaxationenfamille.com.

Lisez attentivement les conseils ci-après, qui ne sont que quelques clés pour une bonne détente. Pour le reste, vous êtes le maître de votre royaume intérieur :

– Pour toutes ces relaxations, allongez-vous tranquillement (sauf si une autre position vous est suggérée). Inutile de bouger, sauf si vous y êtes invité. Vous ne ferez les mouvements demandés que dans votre imagination, en faisant ce que l'on appelle une visualisation, un peu comme un rêve éveillé.

– Faites de votre mieux pour suivre ce qui vous est indiqué. Ne vous inquiétez pas ou ne soyez pas déçu si vous n'y arrivez pas immédiatement. Cela viendra vite.

– Ne parlez pas pendant l'exercice, même si des questions vous sont posées : vous pouvez y répondre mentalement. Vous aurez tout le temps d'échanger vos impressions après si vous le souhaitez.

– Allez aux toilettes avant de commencer la séance, pour ne pas être gêné pendant votre voyage intérieur.

– Portez toute votre attention sur votre corps : comment sentez-vous vos muscles quand ils sont tendus ? Détendus ? Etc.

– N'hésitez pas à pratiquer, aussi souvent que vous le pouvez : dans le lit en vous couchant le soir, après un repas, etc.

– Lors des premières séances, il vous sera sans doute plus aisé de bien suivre les paroles, mais sentez-vous libre également de laisser votre imaginaire et vos propres visualisations prendre le dessus dès lors qu'elles vont dans le sens du bien-être.

– Si vous choisissez l'un d'entre vous comme lecteur, alors cette personne devra lire TRÈS LENTEMENT et sur un ton qui invite à la détente (voix lente et mélodieuse). J'ai disséminé dans les textes quelques indications de ponctuation qui lui en rendront la lecture plus aisée :

Le caractère « / » signifie qu'il faut marquer une pause suffisamment longue pour que les participants puissent faire ce qui vient d'être dit, ou simplement pour qu'ils se mettent à l'écoute de leurs sensations.

Les points de suspension « ... » signifient que le lecteur baisse la voix sur la fin de la phrase.

Alors, laissez-vous guider. Bonne relaxation !

1

La vague de détente

(15 minutes)



Trouvez tout d'abord un endroit calme et agréable...

Allongez-vous sur le dos et prenez une inspiration lente et tranquille. / Expirez profondément et calmement...

Inspirez...

Expirez... ahhhhh !

Sentez votre nombril qui monte sur l'inspiration et baisse sur l'expiration...

Vous allez maintenant imaginer qu'une plume va venir se poser sur chacune des parties de votre corps, qui vont alors se détendre...