

*ressentez votre corps allongé.*

*" Essayez de vous visualiser, totalement allongé. Percevez les sons qui vous entourent, mais également les odeurs dans la pièce que vous occupez actuellement.*

*" Vous allez maintenant visiter votre corps. Imaginez que vous envoyez une onde de bien-être dans chaque partie du corps que vous visitez. Percevez les sensations, votre corps se relâche toujours davantage. Vous voyagez à l'intérieur de votre corps, lentement, en vous laissant emmener par le flot de la circulation sanguine, qui est lente, paisible, régulière.*

*" Vous visitez l'intérieur de votre tête, de votre cerveau, puis vous descendez le long du cou, de la gorge. Vous explorez vos poumons et vous les sentez, vous les voyez se dilater, se contracter. Vous observez l'échange vital et la transmission de l'oxygène dans votre sang.*

*" Vous voyez votre cœur battre régulièrement. Vous le voyez se contracter, se dilater pour envoyer le sang dans les artères. Vous admirez ce travail magnifique.*

*" Vous descendez dans vos organes, et vous les observez tranquillement, votre estomac, votre foie, vos intestins. Vous vous détendez encore plus en voyant vos organes paisibles, en parfait ordre de marche.*

*" Vous continuez votre descente, et vous arrivez dans vos organes génitaux, puis vous passez dans vos jambes, et vous allez jusqu'au bout de vos pieds.*

*" Plus la visite se déroule, plus vous vous sentez paisible et détendu.*

*" À l'aide de ces différents exercices, vous avez accentué votre concentration.*

*" Vous sentez votre corps calme. Vous sentez le calme autour de vous. Vous inspirez régulièrement, vous sentez votre corps et votre esprit calmes. Vous respirez un tout petit peu plus profondément maintenant sans forcer. Vous ressentez votre corps, vos muscles, votre respiration. Vous êtes tout à fait détendu. Savourez bien votre détente et votre récupération.*

*" Vous êtes bien, parfaitement à l'aise et vous vous rendez compte que vous pourriez prolonger encore pendant un certain temps votre degré de relaxation.*

*" Mais vous allez maintenant 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.*

*" Reprenez conscience du niveau de vigilance nécessaire, et du tonus musculaire nécessaire à l'activité. Pour cela vous allez inspirer profondément une première fois. Puis une deuxième fois. Et une 3ème fois.*

*" Vous reprenez conscience de votre corps, de vos membres. Vous pouvez à présent bouger les doigts, les mains, les pieds, plier les genoux et les coudes.*

*" Vous reprenez totalement conscience de l'environnement, ici et maintenant.*

*" Vous pouvez maintenant ouvrir tranquillement les yeux. Vous reprenez conscience de tout le positif qui vous entoure et vous vous étirez profondément.*

*" Quand vous aurez l'impression d'avoir suffisamment récupéré, vous vous levez tout doucement, à votre rythme.*