

NEUTRALISER LE MASQUE

Les visées de cette pratique vont bien au-delà de la relaxation du visage, pour atteindre une véritable neutralisation émotionnelle par le biais de la neutralisation de toutes les expressions du visage ;

S'il est vrai que toute émotion trouve son expression corporelle, notamment par le geste et la posture, c'est l'expression du visage qui permet d'en exprimer le mieux les plus fines nuances émotionnelles.

Pour les yogis, l'inverse est tout aussi vrai, quoique avec un certain décalage. Dans le sens émotion-expression, c'est pratiquement immédiat. Dans le sens inverse, un certain laps de temps est nécessaire pour créer à partir d'une mimique voulue l'émotion correspondante. Les comédiens le savent bien ! On finit toujours par ressentir l'émotion qu'on exprime par l'intermédiaire d'une expression du visage.

Donner une expression aussi dénuée de signification émotionnelle que possible, amène une neutralisation émotionnelle correspondante, qui se traduit par la quiétude et la sérénité.

1. Neutralisation des lèvres

Portez votre attention sur les lèvres et les placer à l'horizontale, ce qui correspond à une position de sourire naissant. En fait, c'est une esquisse de sourire intérieur.

2. Le menton

Dirigez votre pensée vers la chair du menton et y détendre tous les muscles

3. La mâchoire inférieure

Desserrez les dents, les dents doivent à peine se toucher

Dès qu'elles sont desserrées, remontez le long du maxillaire inférieur, en direction des oreilles...

4. Les oreilles

Prenez tout simplement conscience de la présence de vos oreilles ; Il n'est guère possible de neutraliser la musculature des oreilles : nous ne sommes pas des lapins...

5. Les tempes

Au départ des oreilles, amener la pensée symétriquement vers les tempes. S'y arrêter une dizaine de secondes... efforcez-vous de sentir aussi intensément le côté gauche que le côté droit. Peut-être pourrez-vous ressentir les pulsations du cœur...

6. Le front

Dirigez-vous vers votre front lui qui se ride de tous nos soucis en partant des tempes et toujours symétriquement, amenez lentement la pensée vers le milieu du front. En balayant ainsi le front, le détendre, le lisser au passage et sur toute sa surface.

NEUTRALISER LE MASQUE

La pensée, un moment divisée en 2 se rassemble au milieu du front, juste à la ligne médiane, où se produit habituellement le froncement. S'y attarder un instant, puis descendre le long de cette ligne entre les deux sourcils vers la racine du nez.

7. Les yeux

Guidez votre attention le long de la ligne imaginaire tracée au centre du front, passez entre les sourcils pour prendre conscience des paupières. Elles doivent être closes, mais pas serrées. Elles doivent avoir la légèreté des ailes d'un papillon. Puis prenez conscience de vos 2 yeux de vos 2 globes oculaires ... caressez les par la pensée pour bien détendre tous les petits muscles des yeux...

8. Le nez

Après environ une minute, reprendre conscience des paupières et ramenez la pensée symétriquement dans le coin intérieur des yeux. De là, suivre l'arrête et redescendre vers le bout du nez. Prenez conscience des 2 ailes du nez et les détendre...

9. Les joues

Partant des ailes du nez, remontez vers les pommettes, puis en respectant la règle de la symétrie, la pensée parcourt les 2 joues et les neutralise, c'est-à-dire les détend... les joues deviennent flasques, le visage sans expression.

10. La bouche

Reprenez conscience des lèvres puis prendre conscience de la cavité buccale, limitée par les mâchoires et le palais, et y diriger l'attention vers la langue. Sentir la langue toute entière, puis la laisser s'aplatir dans la bouche.

Recommencer plusieurs fois...