

RELAXATION GUIDÉE AVEC VISUALISATION D'UNE PROMENADE LE LONG D'UN RUISSEAU

Suite à votre pratique, votre corps est relâché, votre mental est calme, apaisé.

Lorsque le corps est calme, apaisé, nous pouvons aller dans le monde de l'esprit.

Vous allez penser, imaginer, dessiner avec les fils du rêve, un ruban vert qui serpente dans une prairie...

Il s'agit d'une rivière, un modeste cours d'eau de deux mètres de large environ, bordé d'arbres...

Cette rivière n'est pas profonde, à peine 50 cm de profondeur...

Tout au long de cette rivière serpente un chemin. Je vous invite à l'emprunter. Il épouse les contours de la rivière, il fait partie d'elle...

En contemplant l'eau, imaginez que vos soucis filent avec les feuilles que le courant emporte. Elles rejoignent un autre cours d'eau qui les emmènera loin, très loin dans la mer...

Vous respirez calmement. Vous ressentez la fraîcheur de l'eau qui règne sous un dôme de verdure...

Ecoutez les murmures, les chuchotements, les bourdonnements de l'eau qui cascade, glisse...

Observez bien le cours d'eau. Il n'est pas le même partout. Il y a des remous, des endroits où, l'on ne sait pourquoi, le courant s'accélère. A d'autres endroits, il ralentit...

Au milieu de ce gros ruisseau, des pierres qui ont retenu des feuilles ou des branches font de petits barrages. Regardez-les. Regardez l'eau plus calme dans ces zones de petits barrages. Regardez la glisser par les cotés...

Des plantes, dont les racines sont accrochées au lit de la rivière, forment à la surface comme une chevelure végétale. Il s'échappe comme une odeur de mousse...

Vous suivez toujours le sentier...

RELAXATION GUIDÉE AVEC VISUALISATION D'UNE PROMENADE LE LONG D'UN RUISSEAU

Vous vous sentez bien, vous vous sentez calme...

Un petit pont de pierre vous permet de passer sur l'autre rive et rejoindre un chemin. Vous avancez toujours, calme et tranquille. L'endroit est reposant, solitaire, sans aucun danger. Vous ne ressentez que le calme de cette nature verdoyante. Et vous observez tous les bruits : les chants d'oiseaux, les bruits des insectes, le craquement des brindilles du à vos pas. Observez la nature autour de vous. Observez, dessinez la, créez la, pensez la...

C'est un instant hors du temps, un moment qui vous permet de vous ressourcer...

Vous vous retournez et allez vers le petit pont de pierre. Vous le traversez et prenez le chemin du retour. Vous vous souviendrez de la lumière particulière de cet endroit sous les arbres, du parfum, des couleurs, des odeurs que cette charmante rivière vous a offerts...

Vous allez lentement reprendre conscience des bruits extérieurs, de ce qui vous entoure, de votre présence dans cette pièce...

Bougez les extrémités, les doigts, les orteils...

Progressivement et en douceur vous pouvez tourner la tête à droite, à gauche, doucement, tout doucement....

Inspirez plusieurs fois profondément. Sentez comme cette inspiration vous réveille. Vous pouvez bailler, vous étirer, vous étirez...

Prenez tout votre temps...