

## **Texte de la méditation guidée**

### **Texte de la méditation guidée 241019**

**Je m'installe confortablement dans la position dans laquelle je souhaite entrer dans le sommeil. Mes yeux se ferment, en signe de retrait du monde extérieur.**

**Je peux maintenant plonger progressivement dans le sommeil, un sommeil très profond, très réparateur.**

**Je pose mes mains sur mon ventre, ou simplement, je les laisse reposer le long de mon corps.**

**Texte de la méditation guidée je m'installe confortablement dans la position dans laquelle je souhaite entrer dans le sommeil mes yeux se ferment ancienne de retrait de mon extérieur je peux maintenant plonger progressivement dans les sommets en sommeil très profond taille je parlais de toi je pose mes mains sur mon ventre au simplement je les laisse reposer le long de mon corps.**

**Pour commencer je relâche globalement toutes les parties de mon corps, de la tête au pied. Maintenant je vais apporter une détente progressive à toutes les parties de mon corps. Le front pour commencer. Il devient calme, lisse comme la surface d'un lac paisible le matin à l'aube.**

**Ensuite, le contour de mes yeux. Je relâche chaque petit muscle autour de mes yeux et je ressens les sensations agréables que me procure ce relâchement. Je desserre mes mâchoires. Je relâche ma langue, ma bouche, mes lèvres.**

**Je fais de même avec l'arrière de mon crâne ainsi que ma nuque. Je détends intégralement toute cette zone. Ma tête devient lourde, plus rien ne la retient, et elle s'enfonce dans le coussin. Je ressens maintenant la zone de ma gorge, et je la relâche en conscience. Je**

fais de même avec la zone de mes épaules. Tout le stress accumulé se dissipe.

Ensuite, mes deux bras. Je les libère de toute crispation, de toute tension. Comme ma tête, mes deux bras deviennent lourds, très lourds. Je ressens intensément le champ d'énergie de mes deux mains. Plus je ressens, plus je m'ancre profondément dans la relaxation. Je remarque que les perceptions changent dans mon corps.

Mon ressenti devient plus fin, plus subtil. De nouvelles sensations apparaissent.

Je ressens ces sensations, sans les nommer, sans les analyser. Puis, je porte mon attention sur mon ventre. J'en relâche toutes les tensions, toutes les crispations. Je dénoue tous les nœuds, afin de permettre à ma respiration de redevenir entièrement naturelle, harmonieuse, profonde.

Je ressens le plus intensément possible les sensations que ma respiration me procure dans mon ventre. Plus je ressens, plus mon esprit retrouve le calme. Je me prépare ainsi à entrer dans un sommeil profond réparateur. Mon ventre est totalement relâché et je ressens cette vague agréable de détente qui commence à imprégner tout mon corps.

Mon ventre est comme la surface d'un océan paisible, très calme. De légères vagues rythment sa surface. Mon mental et mon émotionnel s'apaisent totalement. Je respire profondément, silencieusement.

Dans ce grand calme, j'observe le rythme fluide de ma respiration. Plus je ressens, plus mon mental s'abaisse, et plus je m'ancre dans une profonde relaxation. Maintenant, j'apporte la détente à la zone de mon bassin, puis de mes deux jambes, jusqu'au bout des pieds. Je focalise mon attention sur mes deux pieds, et je ressens les

sensations qui s'y trouvent. Tout mon corps, de la tête aux pieds, est totalement détendu. Il est lourd, très lourd. C'est comme s'il s'enfonçait dans le matelas. J'imagine maintenant que mon corps devient plus chaud. Une chaleur agréable l'imprègne de part en part. Je me sens comme dans un cocon, dans mon propre corps, et je suis de plus en plus paisible.