LA RELAXATION TOTALE

La relaxation totale est une occasion pour notre corps de se reposer, de se guérir, de se restaurer. Nous relâchons les tensions dans le corps en portant notre attention à chaque partie, tour à tour, et nous envoyons notre amour et nos soins à chacune de nos cellules. La relaxation profonde du corps devrait être pratiquée au moins une fois par jour. Vous pouvez la faire au lit, le soir ou le matin. Vous pouvez aussi la faire à tout moment, dans la salle de séjour, ou dans n'importe quel endroit où vous pouvez vous allonger et ne pas être dérangé. Il est aussi possible de pratiquer la relaxation totale en position assise, par exemple à votre bureau.

Si vos peurs et vos angoisses vous empêchent de dormir la nuit, la relaxation totale peut vous aider. Allongé dans votre lit, vous pouvez apprécier la pratique de la relaxation totale en suivant votre inspiration, votre expiration. Parfois cela peut vous aider à glisser dans le sommeil. Mais même si vous ne dormez pas, la relaxation va vous nourrir et vous offrir du repos. C'est très important de vous accorder du repos, et cette pratique de la relaxation peut être plus reposante que le sommeil, qui est parfois peuplé de cauchemars ou de rêves agités.

(C)

Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps. Mettez-vous à l'aise. Installez-vous confortablement. Laissez votre corps se détendre. Soyez conscient du sol sous votre corps… et du contact de votre corps avec le sol.

Laissez votre corps s'enfoncer dans le sol. (Respirez).

Prenez conscience de votre respiration, inspiration et expiration… de votre abdomen qui se soulève et s'abaisse quand vous inspirez et expirez…Le ventre se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration… se gonfle… se dégonfle… se gonfle… se dégonfle…

Inspirez, expirez… Tout votre corps se sent léger… comme un nénuphar qui flotte sur l'eau… vous n'avez à aller nulle part… rien à faire. Vous êtes aussi libre que le nuage flottant dans le ciel.

En inspirant, portez votre attention sur vos yeux. En expirant, laissez vos yeux se détendre. Laissez vos yeux s'enfoncer dans votre tête… Relâchez la tension dans tous les petits muscles qui entourent vos yeux… Nos yeux nous permettent de voir un paradis de toutes sortes de formes et de couleurs merveilleuses… Laissez maintenant vos yeux se reposer… Envoyez de l'amour et de la gratitude à vos yeux. (Respirez).

Vous pouvez vous dire : »J'inspire, je suis conscient de mes yeux ; j'expire, je souris à mes yeux. »

En inspirant, portez votre attention à votre bouche. En expirant, laissez votre bouche se détendre. Relâchez la tension autour de votre bouche… Vos lèvres sont des pétales de fleur… laissez un doux sourire s'épanouir sur vos lèvres…

Sourire relâche les tensions de douzaines de muscles du visage… Sentez la tension se relâcher dans vos joues… votre mâchoire… votre gorge… (Respirez.)

En inspirant, portez votre attention sur vos épaules. En expirant, laissez vos épaules se détendre… Laissez vos épaules s'enfoncer dans le sol… Laissez toutes les tensions accumulées partir dans le sol… Vous portez tant de choses sur vos épaules !... Autorisez-les maintenant à se relâcher, tout en prenant soin de vos épaules. (Respirez.)

En inspirant, portez votre attention sur vos bras. En expirant, relâchez vos bras.. Laissez vos bras s'enfoncer dans le sol…Faites de même pour vos coudes… vos avant-bras… vos poignets…. vos mains… vos doigts… tous les petits muscles…. Remuez légèrement les doigts, si nécessaire, pour aider les muscles à se relaxer. (Respirez.)

En inspirant, portez votre attention sur votre cœur. En expirant, laissez votre cœur se détendre. (Respirez.)…Peut-être avez-vous négligé votre cœur depuis longtemps, par la façon dont vous travaillez, dont vous mangez, dont vous gérez l'anxiété et le stress. (Respirez.)… Votre cœur bat pour vous nuit et jour. Embrassez votre cœur avec pleine conscience et tendresse ; réconciliez-vous avec cet organe précieux et prenez soin de lui. (Respirez.)
Dites-vous tout en respirant : « J'inspire, je suis conscient de mon cœur ; j'expire, je souris à mon cœur. »

En inspirant, portez votre attention sur vos jambes, en expirant, laissez vos jambes se détendre. Relâchez toutes les tensions dans vos jambes… vos cuisses… vos genoux… vos mollets… vos chevilles… vos pieds… vos orteils… Vous pouvez bouger un peu vos orteils… tous les petits muscles des orteils… Vous pouvez bouger un peu vos orteils pour les aider à se détendre… Envoyez tout votre amour et votre tendresse à vos orteils. (Respirez.)

Inspirez, expirez… Tout votre corps est léger…comme des lentilles d'eau flottant sur l'eau… Vous n'avez nulle part où aller… rien à faire… Vous êtes libre comme les nuages qui flottent dans le ciel… (Respirez.)

Ramenez votre conscience à votre respiration… à votre abdomen qui s'élève et s'abaisse. (Respirez.)

En suivant votre respiration, prenez conscience de vos bras et de vos jambes… Vous pouvez les bouger un peu et vous étirer. (Respirez.)

Si vous faites cette pratique avant de dormir, continuez simplement à suivre votre respiration, chaque inspiration, chaque expiration.

Si vous faites cette pratique lors d'une pause dans la journée, quand vous vous sentez prêt, asseyez-vous doucement. (Respirez.)

Quand vous êtes prêt, mettez-vous debout doucement. Prenez un moment pour suivre votre respiration avant de continuer la prochaine activité.

Extrait du livre de Thich Nhat Hanh : « La Peur » Editions : Le Courrier du livre.