

SDB (29 mn)

Cette séance va vous permettre de vous reconnecter avec votre respiration abdominale. Je vous rappelle que la séance ne doit pas être bien ou pas bien, elle doit juste être. D'accord, pas de jugement, pas d'apriori, pas d'analyse, pas d'interprétation de ce vous ressentez ; accueillez ce qui est là.

Allez, les mains sur les cuisses, vous pouvez fermer les yeux si ce n'est pas déjà fait.

Prenez 3 respirations bien profondes, voilà. Prenez conscience de vos points d'appui, poids de votre corps sur la chaise, vos fesses en contact avec le siège, vos pieds sur le sol, vos mains sur vos cuisses, votre dos bien présent sur le dossier de la chaise, et puis tranquillement vous vous installez sur votre respiration comme nous l'avons fait tout à l'heure, je prends conscience du circuit de l'air, mon ventre qui se gonfle sur l'inspire et qui se creuse sur l'expire. Avec une expiration longue, installez vous bien dans le mouvement de votre respiration. Vos épaules et votre poitrine ne bougent pas, seul votre ventre se gonfle sur l'inspire et se creuse sur l'expire. Accompagnez chaque moment d'inspire et chaque moment d'expire.

1/ Très bien. Puis tranquillement vous allez pouvoir porter votre attention sur votre visage, prenez conscience de la forme et des contours de votre visage ; pour cela aidez-vous de votre respiration, sur chaque expire vous rendez présent dans votre conscience la forme et les contours de votre visage, et sur l'expire du mieux que vous pouvez vous relaxez tous les petits muscles en commençant par le sommet de votre crâne, sur chaque expiration relâchez votre cuir chevelu, laissez la peau de votre front se lisser, relâchez vos tempes, défroncez vos sourcils, détendez bien le contour de vos yeux, tous les petits muscles derrière vos yeux, toujours en vous aidant de votre respiration, sur chaque expire, encore un peu plus profondément dans la détente accueillez le poids de vos paupières sur vos globes oculaires, laissez la détente caresser les ailes de votre nez, laissez vos narines s'arrondir, relâcher vos mâchoires, desserrez vos dents, détendez tous les petits muscles de votre bouche, le contour de vos lèvres, naturellement votre langue prend sa place dans votre bouche. Laissez venir le processus de salivation, processus tout à fait naturel. Laissez votre mâchoire inférieure s'abandonner à votre détente.

Sur chaque expiration encore un peu plus, prenez conscience de votre visage complètement détendu, au calme, tranquille. *Silence*

Prenez le temps d'accueillir toutes les sensations, tous les phénomènes présents, pas de jugement pas d'apriori, accueillez cette nouvelle façon de percevoir, de ressentir votre visage, au calme, tranquille. *Silence intégration.*

2/ Parfait. Tranquillement vous portez votre attention sur votre coup, votre nuque, vos épaules, la face externe de vos bras, le dessus de vos mains jusqu'au bouts de vos doigts. Percevez la forme et les contours de cette deuxième partie de votre corps comme vous l'avez fait pour votre visage. Vous rendez présent dans votre conscience, la forme et les contours de votre coup, de votre nuque, vos épaules, la surface de vos bras, le dessus de vos mains jusqu'au bouts de vos ongles. *Silence*

Parfait, Et une fois que vous en percevez la forme, les contours, vous pouvez installer la détente, le calme, à l'aide de votre respiration relaxer les muscles de votre coup, dénouez votre gorge, relâchez les tensions inutiles de votre nuque, en conservant le stricte minimum de tonus musculaire, juste pour maintenir votre tête dans la posture, pas plus. *Silence*

Relâchez vos épaules, laissez vos épaules devenir agréablement lourdes, plus vos épaules sont lourdes et plus c'est agréable ; vous pouvez ressentir cette lourdeur se diffuser sur la face externe de vos bras, le dessus de vos mains, jusqu'au bout de vos doigts. *Silence* Essayez sur chaque expire d'approfondir encore un peu plus la détente, de relâcher encore un peu plus vos épaules. Plus vos épaules sont relâchées et plus vous libérez votre nuque. Voilà, vos bras bien détendus jusqu'au bout de vos ongles. Silence. Prenez conscience de cette **deuxième région de votre corps** parfaitement relaxée, tranquille. *Silence intégration*

3/ Très Bien. Puis nous poursuivons en portant votre attention sur notre poitrine, en prenant conscience de la forme et des contours de notre poitrine, notre cage thoracique, mais également notre dos, notre colonne vertébrale, nos omoplates, le dessous de nos bras, la face interne de nos bras, nos biceps, nos avant bras, les paumes de nos mains, jusqu'au bout de nos doigts. Aidez-vous de votre respiration pour bien prendre conscience de cette **troisième partie** de votre corps, votre poitrine, votre dos, le dessous de vos bras, la face interne de nos bras, vos biceps, vos avant bras, les paumes de vos mains, jusqu'au bout de vos doigts. *Silence.* Puis tout naturellement, sur l'expiration relaxer les muscles de votre poitrine, libérez votre cage thoracique, laissez votre diaphragme s'assouplir, détendez bien votre dos le long de votre colonne vertébrale, bien relâcher sur chaque expiration, votre colonne bien détendue de haut en bas et de bas en haut. Bien relâcher vos biceps, vos avant bras et tous les petits muscles de vos doigts, jusque dans la pulpe de vos doigts. Utilisez bien votre respiration pour accompagner la détente jusqu'au bout de vos doigts. Prenez conscience de cette **3^{ème} partie de votre corps** parfaitement détendue. Voilà. *Silence.* Prenez soin à chaque fois d'accueillir, de percevoir, ressentir, sans jamais juger, sans analyse, simplement vous mettre à l'écoute de ce qui se passe là dans l'instant. Les sensations, les sentiments, les émotions.

Si toutefois vous ressentez que vous vous endormez, n'hésitez pas à vous mettre sur le devant de la chaise, à décoller le dos de la chaise pour vous installer en posture plus dynamique. n'hésitez pas à vous mettre sur le devant de la chaise, voilà c'est ça.

Votre dos bien relâché, votre poitrine également, laissez votre dos s'écarter, s'étaler, s'étirer, s'étendre sur le dossier de la chaise. Votre poitrine est libérée de votre oppression thoracique. Et toujours en arrière plan votre respiration calme et tranquille. **Silence Intégration.**

4/ Très bien. Puis à présent porter votre attention sur votre ventre, à l'endroit où votre respiration se manifeste le plus. Prenez conscience de la forme et des contours de votre ventre, votre nombril. Toute votre sangle abdominale, y compris la région lombaire, le bas de votre dos en portant une attention toute particulière à vos lombaires, là où peut siéger un grand nombre de tensions. Rendez présent dans votre conscience la forme et les contours de cette **quatrième partie** de votre corps, votre ventre, votre nombril, le bas de votre dos. **Silence.** Puis tranquillement sur chaque expiration vous allez pouvoir laisser votre ventre s'assouplir, se ramollir ; votre ventre devient de plus en plus souple, de plus en plus mou, plus votre ventre est détendu et plus vous libérez le bas de votre dos. Sur chaque expirer, encore un peu plus. **Silence Intégration.**

Voilà, conscience de cette **4^{ème} partie de votre corps** bien relâchée bien détendue ; relâchez votre ventre bien assoupli, le bas de votre dos bien libéré et vous prenez le temps d'accueillir les sensations. Votre respiration est de plus en plus calme, de plus en plus ample.

Accueillez pleinement tout ce qui est présent pour vous, au moment où vous le vivez, pas d'analyse, pas de jugement, pas d'apriori. Tout ce qui se présente à votre conscience et phénomènes. **Silence Intégration.**

5) Très bien. Parfait. A présent conscience de toute la partie inférieure de votre corps, vos anches votre bassin, vos fesses, vos cuisses, la partie interne et externe de vos cuisses, vos genoux, vos tibias, vos mollets, vos chevilles, le dessus et le dessous de vos pieds. Conscience de la forme, des contours, de la présence, toujours en vous aidant de votre respiration comme si vous étiez en train de dessiner toute la partie inférieure de votre corps, et puis tout naturellement sur chaque expiration déverrouillez vos anches, libérez les muscles de votre bassin, votre périnée, laissez vos fesses devenir de plus en plus souples, de plus en plus molles, comme si à chaque expiration vos fesses s'enfonçaient encore un peu plus dans la chaise. Les muscles de vos cuisses également, déverrouillez les articulations de vos genoux, les ligaments, détendez vos mollets et tous les petits muscles de vos pieds, jusqu'au bout de vos orteils, jusque dans la pulpe de vos orteils. **Silence.** Voilà, accompagnez la détente, à l'aide de votre respiration jusqu'au bout de vos pieds, vos anches, votre bassin, vos fesses, vos cuisses, vos genoux, vos jambes, vos pieds, bien détendus. Conscience de **cette 5^{ème} partie de votre corps**, sans tension, au calme.

Et comme vous l'avez fait précédemment, vous accueillez les sensations en lien avec cette cinquième partie de votre corps. Laissez venir à vous tous les possibles. **Silence Intégration.**

Puis tranquillement, élargissez votre attention à la conscience de tout votre corps dans sa globalité, tout votre corps du sommet de votre corps jusqu'à la pointe de vos pieds. Rendez présent dans votre conscience la forme et les contours de votre corps bien détendu. Essayez d'approfondir encore plus la détente pour arriver jusqu'au bord du sommeil un corps bien détendu mais une conscience bien présente sur chaque expirer votre corps se pose et se repose.

Accueillez bien cette nouvelle sensation de vivre votre corps bien détendu, plus tranquille

Voilà, très bien. Puis revenez à des sensations plus générales des points de contacts de votre corps sur la chaise, vos pieds au sol, vos mains sur vos cuisses, le contact de vos vêtements sur votre peau, le poids de votre corps sur la chaise, puis tranquillement riche de cette expérience, vous allez pouvoir retrouver votre tonus musculaire en gardant les yeux fermés pour l'instant, vous commencer par bouger vos orteils tranquillement, puis vos doigts, vos poignets, étirez vos jambes, décoller une fesse puis l'autre, bougez votre tête de gauche à droite, de droite à gauche, baillez s'il le faut, étirez vous, et lorsque vous serez prêt et uniquement lorsque vous serez prêt, vous ouvrirez les yeux en ayant un regard nouveau sur vous-même et sur le monde qui vous entoure.

Comment vous sentez-vous ?