

Programme Je Redeviens Zen

Détente par la visualisation



Récit écrit du podcast

Asseyez-vous sur une chaise, les 2 pieds posés sur le sol, le dos bien droit, non adossé sur le dossier, gardez la tête haute et laissez vos mains reposer sur vos cuisses, les paumes tournées vers le haut !

Fermez les yeux, laissez tous les muscles de votre corps détendus, relâcher la mâchoire.....

Démarrons à présent !

Je vais vous demander de bien souffler par la bouche pour vider vos poumons vous pouvez à présent prendre une respiration normale et déterminer dans votre tête l'objectif de cette détente..... soyez précis, indiquez clairement votre intention..... Que souhaitez-vous que cette détente vous apporte ?.....

A présent, tranquillement tout en respirant calmement je vous propose d'allumer votre écran intérieur et visualiser un endroit, un endroit que vous aimez, une forêt, un bord de mer, une prairie, il s'agit d'un endroit que vous connaissez ou bien d'un endroit imaginaire.....

Vous vous sentez bien, vous marchez tranquillement, la vue est superbe, le soleil brille dans le ciel bleu azur.....vous sentez les rayons du soleil chauffer agréablement la peau..... Cette chaleur est d'autant plus douce, qu'elle se mélange avec ce petit air qui rafraîchit le visage..... peut-être voyez-vous les feuilles des arbres bouger.....les entendez-vous.....ce bruit léger des feuilles des arbres.....tout est calme autour de vous et vous ressentez la détente de ce lieu gagner l'intérieur de votre corps, de votre tête..... Appréciez cet air frais, cet air pur que vous inhalez.....votre



Programme Je Redeviens Zen

respiration est calme.....vous ressentez un parfait bien-être..... Au murmure des feuilles vous percevez le chant des oiseaux qui passent au dessus de votre tête..... vous entendez le bourdonnement d'une abeille qui butine le nectar des fleurs colorées autour de vous..... ressentez cette paix intérieure qui vous gagne devant ce spectacle sécurisant.....vous respirez tranquillement, calmement.....vous ressentez de plus en plus la sérénité vous gagner.....tout est calme autour de vous et en vous.....Vous vous sentez en parfaite sécurité dans cet endroit qui vous ressource..... vous avez plaisir à vous détendre dans ce cadre agréable.....votre corps est de plus en plus détendu, votre respiration est de plus en plus lente..... Vous vous attardez à regarder un point fixe dans cette nature apaisante, ce peut-être un voilier sur l'eau, le sommet d'une montagne, une cascade.....vous sentez de la gratitude vous gagner devant ce spectacle, de vous sentir aussi calme et détendu, de vous sentir en paix, en paix avec vous et avec ce monde qui vous entoure.....Je vous propose d'écouter les bruits qui vous entourent, les bruits proches de vous, comme le chant des oiseaux, le bruit des feuilles des arbres et autres bruits proches que vous entendez.....vous pouvez également percevoir le bruit plus lointain, le son d'une eau qui coule à proximité..... est ce une fontaine, un ruisseau ?.....Vous décidez de vous rendre au bord de cette source d'eau, vous retirez vos chaussures.....et vous marchez sur ce sol sablonneux, tiédi par le soleil à travers des arbres et arbustes qui vous procurent de l'ombrevous ressentez vraiment une profonde détente en découvrant ce ruisseau qui coule, avec des reflets argentés, renvoyant la lumière du soleil.....vous décidez de pénétrer dans l'eau.....l'eau qui arrive à la hauteur de vos



Programme Je Redeviens Zen

mollets.....vous ressentez cette agréable fraîcheur que procure cette eau sur vos pieds, vos mollets.....Vous mettez vos mains dans l'eau et vous rafraîchissez votre visage..... Vous ressentez ce calme, cette profonde détente qui vous gagne de plus en plus..... et vous vous asseyez au bord du ruisseau.....vous regardez maintenant le soleil qui décline au loin....., vous contemplez cette nature, cette verdure qui vous entoure..... vous ressentez ce calme.....enveloppez-vous de ce calme un petit moment.....

Tout est calme en vous et autour de vous.....vous êtes conscient de la détente qui est actuellement en vous.....

Je vais compter jusqu'à 3, et à 3 vous pourrez ouvrir les yeux.....

Respirez normalement, tranquillement.....vous pouvez étendre vos membres, bâiller.....

Je vous invite à boire un verre d'eau et d'effectuer cette détente régulièrement.

