

Exercice d'autogestion : une invitation à se relaxer

Si vous n'avez pas l'habitude de la relaxation, vous pourrez vous accompagner, au début, d'enregistrements de relaxation guidée ou de musiques inspirantes.

Inspirez et expirez profondément par le nez plusieurs fois. Respirez de préférence par le ventre en le laissant se gonfler et se dégonfler paisiblement, sans forcer. Assis ou étendu, sentez votre corps se relaxer de la tête aux pieds ou des pieds à la tête.

À chaque inspiration, voyez l'air pénétrer dans votre corps – vous pouvez vous le représenter comme un faisceau lumineux entrant par le haut de votre tête – et détendre chaque partie : tête, nuque, cou, épaules, bras, mains, dos, poitrine, bassin, hanches, jambes, pieds.

À chaque expiration, voyez ce faisceau d'air sortir de votre corps par les pieds, emportant avec lui les tensions.

Avec la pratique, vous saurez vous relaxer en quelques instants. Il vous suffira de fermer les yeux et de vous répéter les mots « détente... calme... repos », ou encore de convenir avec vous-même d'un code physique qui vous fait penser à la relaxation – pouce et index joints, par exemple, ou tout autre geste qui vous semblera efficace et approprié.

Source : extrait de Catherine Balance, 2013, La voix de l'intuition.