

Script de relaxation avec la respiration profonde

5 minutes



Je vous invite maintenant à prendre un moment pour vous détendre profondément grâce à la respiration. Prenez le temps de vous installer confortablement dans la position qui vous convient. Fermez doucement vos yeux et commencez à vous concentrer sur votre respiration.

Tout d'abord, prenez une profonde inspiration par le nez, et sentez l'air entrer dans vos poumons. Ressentez votre poitrine et votre abdomen se gonfler doucement. Retenez votre souffle pendant un bref instant, puis expirez lentement et complètement par la bouche, en relâchant complètement tout l'air de vos poumons.

Continuons. Prenez à nouveau une profonde inspiration par le nez, en comptant mentalement jusqu'à quatre pendant l'inspiration. Un, deux, trois, quatre. Retenez votre souffle pendant un instant, puis expirez doucement par la bouche, en comptant cette fois-ci jusqu'à six. Un, deux, trois, quatre, cinq, six.

Continuez à respirer de cette manière, en prenant des inspirations profondes et régulières par le nez, puis en expirant lentement par la bouche ou par le nez. Ressentez comme le rythme de votre respiration est apaisant. Laissez chaque expiration libérer toute tension ou préoccupation que vous pourriez avoir.

En inspirant, imaginez que vous laissez entrer un air pur et ressourçant dans tout votre corps, propageant calme et bien-être dans chacune de ses cellules.

Lorsque vous expirez, visualisez et ressentez toute tension ou stress quitter votre corps au rythme de votre souffle. Chaque respiration contribue à détendre votre corps de plus en plus profondément.

Continuez à respirer de cette manière pendant quelques instants, en vous concentrant uniquement sur votre souffle et en laissant aller toutes les pensées qui pourraient surgir.

Maintenant, à mesure que vous continuez à respirer profondément, commencez à ramener peu à peu votre attention sur l'environnement qui vous entoure. Prenez conscience de la sensation de votre corps sur la chaise (/ le canapé/ le sol/ etc.), de l'aspect brillant de la lumière derrière vos paupières.

Remarquez également les sensations dans votre corps, qui est peut-être plus apaisé, calme, ou ressourcé. Et lorsque vous serez prêt.e, vous pourrez ouvrir doucement les yeux.