Script de relaxation avec la technique de visualisation

Lac et cascade - 5 minutes

Commençons par nous installer confortablement. Fermez ensuite doucement vos yeux et prenez une profonde inspiration, puis expirez lentement. Puis recommencez. Avec chaque expiration, sentez votre corps relâcher toutes les tensions.

Nous allons maintenant imaginer un lieu paisible et serein. Visualisez-vous debout au bord d'un lac tranquille entouré par une nature luxuriante. Le ciel est d'un bleu clair et s'étend à perte de vue. Vous sentez une douce brise caresser votre visage.

Devant vous, vous apercevez un petit chemin bordé de fleurs colorées. Commencez à marcher lentement sur ce chemin, en sentant le sol sous vos pieds et en écoutant le doux bruissement des feuilles dans les arbres.

Alors que vous marchez, vous remarquez une balançoire suspendue à un arbre. Installez-vous confortablement sur la balançoire et commencez à vous balancer doucement d'avant en arrière. À chaque balancement, sentez-vous de plus en plus détendu.e.

En vous balançant, vous tournez doucement la tête et vous apercevez une cascade cristalline qui descend d'une colline voisine. Les rayons du soleil jouent à travers les gouttes d'eau, créant un magnifique spectacle de couleurs.

Vous décidez de vous approcher de la cascade. En vous rapprochant, vous sentez la fraîcheur de l'air humide et vous entendez le son apaisant de l'eau qui s'écoule. Vous vous tenez devant la cascade et laissez les gouttelettes d'eau vous rafraîchir le visage.

Maintenant, imaginez-vous entrer dans l'eau de la cascade. Elle est douce et revigorante. Avancez et sentez l'eau fraiche de la cascade vous couler dessus. Elle emporte avec elle toutes vos préoccupations et tensions. Vous vous sentez léger.ère et libre.

Laissez-vous ensuite flotter dans l'eau, et imaginez que toutes les parties de votre corps se relâchent complètement. Ressentez cette détente se propager de la tête aux pieds.

Restez ici, dans cet état de calme et de détente, aussi longtemps que vous le souhaitez. Lorsque vous serez prêt.e à revenir, imaginez-vous sortant doucement de l'eau et retournant à la balançoire.

Asseyez-vous sur la balançoire et balancez-vous doucement si vous le souhaitez, en appréciant la paix et la tranquillité de cet endroit. Puis, lentement, commencez à ralentir le balancement, jusqu'à ce que vous soyez complètement arrêté.

Prenez une profonde inspiration et sentez-vous en train de revenir dans la pièce où vous vous trouvez. Avant d'ouvrir les yeux, observez comment vous vous sentez. Peut-être vous sentez-vous détendu.e, rafraîchi.e et léger.ère. Lorsque vous serez prêt.e à reprendre le cours de votre journée, ouvrez doucement vos yeux.

©Yoga et Psychologie