

Installez-vous confortablement. Fermez vos yeux. Inspirez l'air en gonflant le ventre. Expirez. Inspirez. Expirez. Continuez cette respiration lente, abdominale pendant quelques instants. Visualisez le trajet de l'air qui entre dans vos narines, la trachée et qui remplit les poumons.

Concentrez-vous maintenant sur votre main droite. Fermez votre poing droit en le serrant très fort. Sentez bien la tension dans le poing et dans l'avant-bras. Relâchez complètement. Notez bien la différence entre l'état de tension et celui de détente.

Appuyez maintenant votre coude droit sur l'accoudoir. Vous pliez votre bras et vous contractez fort le haut du bras. Vous vous concentrez sur cette sensation de tension. Relâchez complètement en notant bien, encore une fois, la différence entre l'état de tension et celui de détente.

Fermez maintenant votre poing gauche et serrez-le très fort. De nouveau, vous vous concentrez sur la sensation de tension dans le poing et l'avant-bras. Puis, vous relâchez complètement en notant bien, comme toujours, la différence entre l'état de tension et celui de détente.

Contractez maintenant le haut du bras gauche. Vous le contractez fort, vous vous concentrez sur la tension et vous relâchez complètement.

Concentrez-vous maintenant sur vos pieds et en gardant vos deux talons bien plantés dans le sol, vous soulevez vos orteils et vous les tirez vers votre tête. Vous tirez fort, vous sentez bien la tension au niveau de la plante des pieds, des chevilles et des mollets. Puis, vous relâchez complètement et encore une fois, vous notez bien la différence entre l'état de tension et celui de détente.

Serrez maintenant vos genoux l'un contre l'autre. Serrez fort, et sentez bien la tension au niveau des genoux et des cuisses. Puis, relâchez complètement.

Serrez maintenant vos muscles fessiers. Relâchez complètement. Rentrez votre ventre. Puis gonflez-le... et durcissez-le. Puis relâchez complètement. Notez, comme à chaque fois, la différence entre l'état de tension et celui de détente.

En jetant vos épaules en arrière, arquez votre dos. Sentez bien une tension au niveau de tous les muscles du dos. Du bas jusqu'au haut du dos. Puis, relâchez complètement. Sentez tous vos muscles du dos se détendre complètement.

Haussez maintenant vos épaules jusqu'aux oreilles. Relâchez complètement. Laissez vos épaules tomber complètement détendues. Tentez maintenant de toucher votre poitrine avec le menton. Tirez sur la nuque. Relâchez. Reposez votre tête contre le dossier du fauteuil.

Tournez maintenant votre tête à droite en tirant fort. Puis à gauche. Revenez au centre. Notez bien la différence entre l'état de tension et celui de détente.

Plissez votre front en soulevant les sourcils. Relâchez. Froncez vos sourcils, serrez vos yeux. Relâchez. Froncez le nez. Relâchez. Serrez vos lèvres. Relâchez. Serrez vos dents. Relâchez.

Prenez maintenant une grande inspiration et retenez le souffle. Très progressivement, expirez. Sentez toute tension quitter votre corps dans cette expiration.

En effet, vos bras sont complètement détendus, ainsi que vos jambes, votre bassin, votre ventre, votre dos, vos épaules et votre cou. Votre front est lisse, vos sourcils sont détendus, vos paupières sont lourdes, votre nez, vos joues et vos lèvres sont détendus. Votre mâchoire est lourde. Votre visage tout entier est détendu et tisse. Votre corps tout entier est complètement détendu.