

Méditation et relaxation corporelle



Allongez-vous confortablement sur votre tapis en posture de *savasana*, fermez les yeux.

Commencez par déposer tout le poids du corps sur le sol. Observez les parties de votre corps qui touchent le sol et celles qui ne le touchent pas. Prenez le temps d'inspirer et d'expirer. Vous pouvez avaler votre salive afin de relâcher la mâchoire. Observez votre souffle passer dans vos narines. Ressentez l'air frais qui passe dans celles-ci et l'air chaud qui en ressort. A chaque inspiration, gorgez-vous d'énergie et à chaque expiration laissez s'enfoncer un peu plus votre corps dans le sol, afin de vous libérer d'éventuelles tensions.

Vous pouvez vous imaginer sur une plage de sable chaud, votre respiration est rythmée par le bruit des vagues. Laissez les pensées défiler sans vous y attacher. Votre souffle se diffuse dans chaque partie de votre corps. Placez votre conscience dans chacune d'elles. Vous pouvez mentalement prononcer ces mots : " je suis dans cette partie de mon corps et je la sens se détendre".

Lissez les traits de votre front, vos paupières, vos joues, le bas du visage, desserrez les mâchoires. Relâchez le cuir chevelu, du front vers la nuque, les oreilles, les muscles de chaque côté des vertèbres cervicales, la gorge.

Laissez maintenant couler les épaules vers le sol, les bras, les coudes, les avant-bras, les poignets, les mains, jusqu'au bout des doigts.

A présent, imaginez votre dos fondre sur le sol, ainsi que les muscles de chaque côté de la colonne vertébrale, expirez longuement pour éliminer les éventuelles tensions.

Détendez maintenant les muscles autour du bassin, les muscles fessiers et les jambes en commençant par les cuisses, les genoux, les mollets, les chevilles et les pieds, jusqu'au bout des orteils. Ressentez tout votre corps se détendre encore plus profondément.

Relâchez votre tête, vous la sentez agréablement légère, imaginez les pensées comme des ondes autour de vous qui s'éloignent de plus en plus loin, et disparaissent. Le silence s'installe en vous, un silence reposant et doux.

Pensez à votre respiration, prenez conscience de son rythme, comme si elle vous berçait. Sentez votre souffle accompagner votre détente.

Laissez infuser le calme en vous. Plongez en vous-même en toute quiétude et bienveillance.

Puis lorsque vous le souhaitez, reprenez doucement conscience de la pièce dans laquelle vous vous trouvez. Reprenez conscience de votre corps, de ses membres. Bougez légèrement les pieds et les mains. Vous pouvez faire des petits « non » et des petits « oui » avec la tête. Laissez diffuser les mouvements dans tout le corps.

Profitez de vous étirer, de bâiller, de faire ce qui vous appelle. Observez quelques respirations profondes et ouvrez les yeux quand vous le souhaitez.

Je vous transmets les liens de deux magnifiques mantras pour accompagner vos méditations :

<https://www.youtube.com/watch?v=usJl7oiZPnc>

"Om Lokah Samastah Sukhino Bhavantu" signifie "Puissent tous les êtres de tous les mondes devenir heureux ; Que la paix règne partout "

<https://www.youtube.com/watch?v=DwwYoWC5aw4>

"Shiva Shambo"

Mantra de purification et de joie

Vous pouvez également pratiquer les **5 tibétains** chaque jour. Ces 5 exercices de yoga, accessibles à tous, permettent d'entretenir votre énergie vitale : <https://www.youtube.com/watch?v=ekhhp78S6ro>

Ancrez-vous toujours plus à la terre et étirez-vous vers le ciel.
Que la force du yoga soit avec vous.

NAMASTE 🙏 ✨ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨

