

## RELAXATION EN POSITION ASSISE

Asseyez-vous confortablement, de manière à bien sentir le dos de la chaise. Fermez les yeux. Les jambes sont légèrement écartées, les genoux à angle droit, les pieds bien à plat sur le sol, les mains reposant sur les cuisses. Cherchez et essayez la position qui vous convient le mieux.

Essayez de prendre conscience de quelle manière la part la plus importante de votre poids repose sur le fessier et les cuisses; prenez conscience de la structure de votre siège et de la pression qui s'y exerce.

Accordez toute votre attention à la longueur de vos jambes, allez jusqu'à vos pieds et sentez comment ils reposent complètement sur le sol; prenez conscience de la structure du sol et de la pression qui s'y exerce.

Revenez au fessier et accordez toute votre attention à la forme de votre dos, comment il s'appuie sur la chaise. Quelles sont les parties de votre dos que vous sentez le plus peser contre le siège?

Poursuivez jusqu'à vos épaules et sentez de quelle manière le poids des bras les attire vers le sol et comment elles se laissent aller. Les avant-bras et les mains reposent sur les cuisses; vous prenez conscience du poids de vos bras sur les jambes et de la pression qui s'exerce sur vos avant-bras et sur vos mains.

Accordez maintenant votre attention à votre tête et à votre visage. Votre tête repose, droite, sur la colonne vertébrale. Dans votre nez, vous pouvez sentir votre respiration. Chaque fois que vous expirez, vous entendez un chuintement dans les cavités nasales. Lorsque vous inspirez, vous sentez un petit courant froid dans vos narines. Restez concentré sur ces deux sensations et vivez votre rythme respiratoire dans l'alternance de ces deux événements.

Outre le petit chuintement qui se produit en expirant, vous remarquerez de quelle manière une sensation de laisser aller, de lâcher prise traverse votre corps à chaque expiration, et comment la pression augmente entre votre fessier et votre siège.

Concentrez-vous quelques instants sur toutes ces sensations et savourez cet état de relaxation.

Préparez-vous maintenant lentement à sortir de cette relaxation. Inspirez et expirez deux ou trois fois profondément, remettez chacun de vos membres lentement en mouvement, étirez-vous et ouvrez ensuite les yeux.