

RELAXATION du VISAGE

<http://www.yoga-plenitude.com>

Dans une position confortable, les paupières closes, conscient de votre visage, vous faites quelques respirations calmes et profondes.

Puis vous amenez votre regard intérieur vers votre menton, vous prenez conscience de ce qui se passe dans votre menton et vous détendez les muscles de votre menton, vous relâchez...

Vous desserrez ensuite les dents et, toujours avec votre regard intérieur, vous remontez de chaque côté tout le long de la mâchoire inférieure en direction de vos oreilles. Vous prenez conscience de vos deux oreilles et vous glissez votre regard intérieur jusqu'à vos tempes. Vous devenez pleinement conscient des sensations au niveau de vos tempes, notamment les pulsations cardiaques, et vous détendez, vous relâchez...

Votre regard intérieur continue son chemin vers la détente, et s'étale dans votre front. Votre front que vous détendez et détendez encore, jusqu'à ce qu'il devienne lisse, totalement lisse...

Puis vous étalez votre conscience vers la racine du nez et vos paupières closes. Vos paupières simplement posées, sans effort, légères comme les ailes d'un papillon. Vous détendez vos paupières, vous détendez vos globes oculaires. Votre regard orienté vers le bas sous les paupières closes, vous êtes attentifs aux petites pulsations ressenties tout autour des yeux et vous détendez, vous relâchez...

Vous ramenez votre regard intérieur vers le coin interne des yeux et vous descendez vers le bout du nez conscient des ailes de votre nez. Glissez à présent, votre conscience vers les pommettes, vous laissez vos joues se détendre, se détendre encore... jusqu'à les relâcher totalement... Tous les traits du visage s'adoucissent... votre visage sans expression... détendu...

Votre regard intérieur glisse vers votre bouche, vous prenez conscience de vos lèvres puis de votre cavité buccale, et de votre langue jusqu'à son attache au fond de la bouche. Vous ressentez entièrement votre langue ainsi que sa chaleur, et vous la laissez se détendre, s'aplatir dans votre bouche... Votre langue totalement détendue et souple...

Votre conscience s'étale maintenant à toute votre tête, dans sa globalité, et vous prenez conscience de la détente de votre tête... Votre visage totalement détendu. Sensation agréable... très agréable... Sensation de détente et de bien-être...



<http://www.yoga-plenitude.com>