

La relaxation progressive selon Hartland

Je vais vous demander maintenant de fermer les yeux... d'imaginer qu'ils sont vraiment lourds... vraiment...

détendus ... que malgré les efforts que vous faites ... ils ne s'ouvrent pas ... pas avant que je vous dise de les ouvrir.... Pensez à quelque chose d'agréable ...

peut-être une scène paisible... tranquille... Je veux que vous permettiez à tous les muscles de votre corps... de se détendre... tout d'abord les muscles de vos pieds et de vos chevilles...

Permettez-leur de se détendre ... Laissez-les se relâcher ... et devenir complètement relaxés ... Ensuite

... vos muscles de vos mollets... laissez-les se détendre... qu'ils se détendent et se relâchent...

Et maintenant les muscles de vos cuisses... Laissez-les se détendre... Laissez-les se relâcher et...

et desserrer les... et vous pouvez à présent avoir l'impression que vos jambes deviennent lourdes...

Vos jambes commencent à être aussi lourdes que du plomb... Laissez-les se détendre complètement... et comme vous le faites...

vous vous sentez de plus en plus détendu... Vous vous sentez complètement en paix... Votre esprit est...

calme et dans la joie... Vous appréciez vraiment ce sentiment très agréable d'être détendu ... Et maintenant, cette merveilleuse sensation de détente continue de se répandre vers le haut et dans tout votre corps.

Laissez vos muscles abdominaux se détendre, laissez-les aller... ...mous et relâchés...

Maintenant vos pectoraux. Votre abdomen et votre dos. laissez-les se détendre, devenir mous et relâchés et vous pouvez sentir... une sensation de lourdeur dans votre corps... Votre corps commence à être aussi lourd que du plomb...

La relaxation progressive selon Hartland

Comme s' il voulait s'enfoncer... de plus en plus profondément dans la chaise...

Laissez aller votre corps... être lourd comme du plomb... laissez-le se détendre complètement... Et maintenant, cette détente se répand... ..à votre cou... vos épaules et vos bras... Laissez les muscles de votre cou se détendre... laissez-les aller... devenir mous et relâchés... et maintenant... les muscles de vos épaules...

laissez-les se détendre... laissez-les aller...devenir mous et relâchés... et maintenant les muscles de vos bras... Laissez-les se détendre... laissez-les aller devenir mous et complètement relâchés... et vous pouvez sentir...

comme une sensation de lourdeur dans les bras... Vos bras commencent à être vraiment lourds... comme du plomb...

Lâchez juste vos bras... lourds comme du plomb... Laissez-les se détendre complètement...

En étant assis comme vous l'êtes ici, confortablement dans votre fauteuil... complètement au fond... respirez librement et facilement... vous ressentez que le son de ma voix... vous détend... de plus en plus profondément... tout en continuant.