

Induction par glissement de modalité sensorielle.

Sujet : Visuel (exercice duo)

Glissement : Auditif et Kinesthésique

Tu vois tes bras se poser sur l'accoudoir du fauteuil sur lequel tu es installée

Laisse ta respiration s'apaiser naturellement sans aucun effort de ta part.

Ecoute la profondeur de ta respiration, invite l'air à se propager lentement dans ton corps et permet aux bienfaits de la respiration de s'installer dans tout ton corps, de la tête au pied, des pieds à la tête, à l'intérieur comme à l'extérieur.

Goûte pleinement à ce moment de détente et laisse s'ouvrir la porte entre le conscient et l'inconscient et laisse l'inconscient te délivrer les messages qui te sont nécessaire aujourd'hui.

A présent tu peux sentir l'air qui entre et qui sort de tes narines. Peut-être as-tu la sensation d'être relaxée ou pas encore tout à fait.

Lentement tu peux sentir ton corps bouger au rythme de ta respiration,

Simplement, sentir l'air qui entre en contact avec tes poumons.

Autorise-toi à écouter calmement, le battement de ton cœur. Et prête l'oreille aux sons mélodieux qu'ils produisent.

Je t'invite à présent, à reprendre ensuite de grandes et profondes inspirations et à revenir à ton rythme dans l'ici et maintenant tout en gardant le bénéfice de ce moment de rencontre avec toi-même.