

L'ESCALIER (trav collectif)

Je vous propose de vous installer aussi confortablement que possible, adoptez la position qui vous convient le mieux, bien caler sur votre support, parfaitement installé.

Prenez une respiration profonde et remarquer combien il est agréable de respirer profondément.

Et alors que vous continuez à respirer, naturellement confortablement, je vous propose d'imaginer un escalier... de votre choix mais ...de 10 marches, ni trop hautes ni trop basses, juste confortables à descendre, et vous êtes simplement au- dessus de votre escalier.

Cet escalier peut être en bois, en acier, en verre, recouvert éventuellement de moquette, peut-être est- il peint, léger et brillant ou simplement mat, plus ou moins éclairé, je ne sais pas...

Peut-être ne visualisez-vous pas encore ces marches, ou pas encore... toutes ces marches, je ne sais pas, cela n'a pas d'importance.

Simplement imaginez-vous au sommet, au-dessus de cet escalier, sur **la 10^{ème} marche**, et je vous propose éventuellement d'observer la marche sur laquelle vous vous tenez et de permettre au calme de venir à vous naturellement.

Je vous invite à descendre sur **la 9^{ème} marche** peut-être souhaitez-vous vous tenir à la rampe ou aux deux ou pas.

A la **8^{ème} marche** votre respiration devient de plus en plus régulière.

Et c'est la **7^{ème} marche**, vos épaules sont déjà relâchées peut-être... ou pas encore.

Maintenant, vous êtes sur la **6^{ème} marche** et peut-être vos bras sont-ils plus relaxés que vos jambes qui restent solides malgré tout, observez toutes ces sensations.

Sur la **5^{ème} marche** vous descendez calmement doucement, nous sommes à la moitié du chemin, et probablement commencez-vous à prendre plaisir à vous sentir de plus en plus relaxé...c'est bien très bien...

Sur la **4^{ème} marche**, peut-être que vous entendez le bruit léger de vos pas, de l'escalier ou d'autres bruits éventuellement, mais vous ne les écoutez pas vraiment, alors que vous entrez de plus en plus confortablement à ...l'intérieur de vous.

Sur cette **3^{ème} marche**, je me demande si vous remarquez qu'un membre est éventuellement plus relâché que l'autre peut-être le bras gauche

Plus relâché que le droit, peut-être est-ce la tête peut-être une jambe ou peut-être les deux, je ne sais pas.

Vous descendez alors sur la **2^{ème} marche**.

Puis sur la **1^{ère} marche** et maintenant votre inconscient se sent prêt à prendre ce qui est bon pour lui.

Et je vous invite maintenant à garder en vous cet instant calme de sérénité ... et tout doucement, progressivement remonter les marches une à une de votre escalier.

Je vais vous proposer le rythme pour remonter les marches mais... sentez-vous libre de remonter votre escalier à votre rythme.

1^{ère} marche ,2^{ème} marche, 3^{ème} marche... vous sentez peut-être l'énergie qui reflue en vous.

4^{ème} marche, 5^{ème} marche, 6^{ème} marche, nous avons gravit cet escalier et nous sommes prêts à prendre contact avec l'ici et maintenant ...

Je vous propose d'ouvrir les yeux à votre convenance, à votre rythme.