

## PRATHYAHARA « Savoir se relaxer »



**La structure sera toujours la même pour bien accompagner l'élève au fil des relaxations. Vous pouvez adapter en fonction du temps mais 10' minimum est nécessaire. Un son encadre le début et la fin.**

Votre voix doit être dans les médiums. Le ton est ferme et rassurant à la fois. Le débit est en accord avec votre respiration qui doit être calme.

### Mettre en place la position de shavasana:

Allongez-vous sur le dos, les yeux fermés. SON. Ecartez les jambes l'une de l'autre, les pieds tournés vers l'extérieur. Les bras le long du corps sont légèrement écartés, paumes vers le plafond. La tête est dans l'axe du corps, le menton est légèrement rentré. Vous êtes parfaitement immobile, le seul mouvement de votre corps est le va et vient de la respiration.

### Retrait des sens:

Ecoutez les sons lointains, à l'extérieur de la salle, puis de plus en plus proche de vous, l'air qui frotte à l'entrée de vos narines.

Ressentez les points de contacts du corps avec le sol : les talons, les mollets, les fessiers, les mains, les coudes, les omoplates, l'arrière de la tête.

Prenez conscience du corps dans l'espace de la salle, sa longueur (du gros orteil au sommet de la tête) sa largeur (de la main droite à la main gauche), son épaisseur (de l'espace entre les omoplates au bout de la poitrine), sentez tout l'espace, tout le volume que prend votre corps ici dans l'endroit où vous êtes.

### Sankalpa (une petite phrase positive):

Répétez mentalement 3 fois « Je suis calme et détendu ».

### Rotation de la conscience dans le corps:

Nous allons faire une rotation de la conscience dans toutes les parties du corps, à chaque partie nommée, ressentez-la le plus intensément possible sans la bouger, vous pouvez la répéter mentalement pour vous aider.

Pouce de la main droite, index, majeur, annulaire, auriculaire, paume, dessus de la main, poignet droit, coude, épaule, toutes les côtes à droite, cuisse droite, genou, tibia, cheville, dessus du pied, gros orteil à droite, tous les orteils. Idem à gauche, L'arrière du corps, talons, la plante des pieds, mollets, fessiers, bas du dos, haut du dos, toute la colonne vertébrale, arrière de la tête, le sommet de la tête. L'avant du corps, le front, tempe à droite, tempe à gauche, sourcil droit, sourcil gauche, œil droit, œil gauche nez, joue droite, joue gauche, lèvres, menton, poitrine, bas ventre, les deux jambes. Les deux bras. La tête et le buste. Tout le côté droit, tout le côté gauche, tout l'arrière du corps, tout l'avant du corps, tout le corps 3X.

vous les bras au-delà de la tête. Baillez, soupirez. Passez un petit moment recroquevillé sur un côté avant de vous asseoir.

## PRATHYAHARA « Savoir se relaxer »

**La structure sera toujours la même pour bien accompagner l'élève au fil des relaxations. Vous pouvez adapter en fonction du temps mais 10' minimum est nécessaire. Un son encadre le début et la fin.**

Votre voix doit être dans les médiums. Le ton est ferme et rassurant à la fois. Le débit est en accord avec votre respiration qui doit être calme.

### Les sensations opposées:

Maintenant vous vous sentez lourd comme un rocher bien enfoncé dans le sol, les points de contact corps sol sont très durs ... effacez la sensation. Vous avez une grande sensation de légèreté comme une bulle de savon, une plume ...vous vous sentez décoller du sol...effacez la sensation.

### Conscience de la respiration:

En inspirant vous sentez l'air plus frais passez à l'entrée de vos narines, votre nombril monte, à l'expiration votre nombril descend. Vous allez décompter 10 respirations dans la zone ventrale en vous disant dans votre tête: « Je sens que j'inspire 10, je sens que j'expire 10 et cela jusqu'à 1 (...) » Arrêtez le décompte où vous en êtes.

### Visualisation selon un objectif choisi (prendre de la hauteur):

Derrière vos yeux et votre front dans votre espace mental, vous allez faire apparaître un écran blanc comme au cinéma et vous allez faire apparaître les images suivantes :

Vous marchez seul sur un chemin dans la forêt, les arbres sont de formes variés. Vous apercevez un peu plus loin un arbre immense, son tronc est très large et très haut. Vous vous approchez. Vous posez les mains sur son écorce et une porte s'ouvre. Vous regardez à l'intérieur et vous voyez un passage jusqu'au ciel. Vous décidez de grimper dans le tronc. La montée est longue mais vous trouvez des prises pour vos pieds et vos mains. Lorsque vous arrivez tout en haut il y a une plateforme bien sécurisée par une balustrade en bois. Quelle belle vision: vous dominez toute la forêt. Une véritable mer verte s'étend devant vous. Le spectacle est magnifique entre la couleur verte qui s'étend à perte de vue et le ciel bleu sans aucuns nuages au-dessus de vous. Vous appréciez quelques instants en vous imprégnant des odeurs et des sons qui montent jusqu'à vous. Une brise tiède caresse votre visage. Ce moment vous à redonner de l'énergie. Vous décidez de redescendre tranquillement pour retrouver la terre ferme et continuez votre chemin. Arrêter toute visualisation.

**Sankalpa:** répétez mentalement 3 fois « Je suis calme et détendu ».

### Retour des sens:

Sentez de nouveau les points de contacts de votre corps avec le sol : talons...(tous les contacts corps-sol) L'air frais sur les parties dénudées. La luminosité derrière les paupières. Ecoutez les sons proches de vous puis plus lointains, à l'extérieure de la salle. Prenez une plus grande inspiration puis une autre. Bouger les doigts...(refaire circuler l'énergie dans les extrémités) SON. Etirez-vous les bras au-delà de la tête. Baillez, soupirez. Passez un petit moment recroquevillé sur un côté avant de vous asseoir.