

SCRIPT IMPRIMABLE

YOGA NIDRA

(Scan corporel)

“ Installez-vous confortablement en position allongée. L’objectif de cet exercice est de prendre conscience des sensations dans vos différentes parties du corps, et du fonctionnement de vos organes phonatoires et respiratoires. Vous allez essayer de focaliser votre attention sur la détente, dans chaque partie du corps.

Fermez les yeux. Pour commencer, prenez le temps d’observer votre respiration, sans la changer. Sentez les mouvements lors de l’inspiration et de l’expiration, au niveau du thorax et de la ceinture abdominale. Si vous le souhaitez, vous pouvez poser une main sur le thorax, et une autre sur l’abdomen.

PAUSE

Vous pouvez maintenant vous concentrer sur vos pieds. Essayez de sentir leur température, leur contact avec le sol... Maintenant, concentrez-vous sur vos chevilles, vos mollets, vos tibias, vos genoux, vos cuisses et vos hanches... Recherchez la détente.

Dirigez maintenant votre attention sur votre ventre, votre dos, votre poitrine, et enfin votre cou. Essayez de ressentir la détente...

Ressentez maintenant vos épaules, vos coudes, vos avant-bras, vos mains, vos doigts...

À présent, observez les sensations sur votre visage... Concentrez-vous sur votre front, votre nez, vos joues, votre bouche et votre menton. Essayez de relâcher toute tension.

Maintenant, concentrez-vous sur les sensations au niveau de votre larynx, c’est-à-dire dans votre gorge. Que ressentez-vous à ce niveau-là, lorsque vous inspirez, puis expirez ? Inspirez et expirez profondément, et ressentez ce qui se passe à ce niveau.

PAUSE

Pour finir, je vous propose de vous recentrer sur votre respiration.

PAUSE

Prenez votre temps pour ouvrir vos yeux avant de vous réveiller. “