

SCRIPT IMPRIMABLE

Le yoga nidra

(scan corporel)

“ Installez-vous en savasana, c’est-à-dire en position allongée sur le dos. L’objectif de cet exercice est de prendre conscience des sensations dans votre corps.

Vous pouvez fermer les yeux. Prenez le temps d’observer votre respiration. Sentez les mouvements lors de l’inspiration et de l’expiration.

Vous pouvez maintenant vous concentrer sur vos pieds. Essayez de sentir leur température, leur contact avec le sol. Si vous ne ressentez rien de particulier, c’est OK.

Maintenant, déplacez votre attention vers vos jambes. Observez les différentes sensations de vos chevilles à vos hanches.

Dirigez maintenant votre attention sur votre ventre, votre poitrine, votre cou. Peut-être ressentez-vous le mouvement de votre respiration dans cette zone. Si vous ne ressentez rien de spécial, ce n’est pas grave.

Ressentez maintenant vos épaules, vos coudes, vos mains, vos doigts.

À présent, observez les sensations sur votre visage, votre front, votre bouche. Peut-être sentez-vous vos sourcils froncés, ou votre mâchoire contractée ? C’est OK de ne rien ressentir aussi.

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

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

FIN DE L'EXERCICE