

Variez vos cours de yoga !



# 4 RELAXATIONS GUIDÉES POUR CLÔTURER EN DOUCEUR



**Muriel**

*Adapter son yoga.com*

# SOMMAIRE

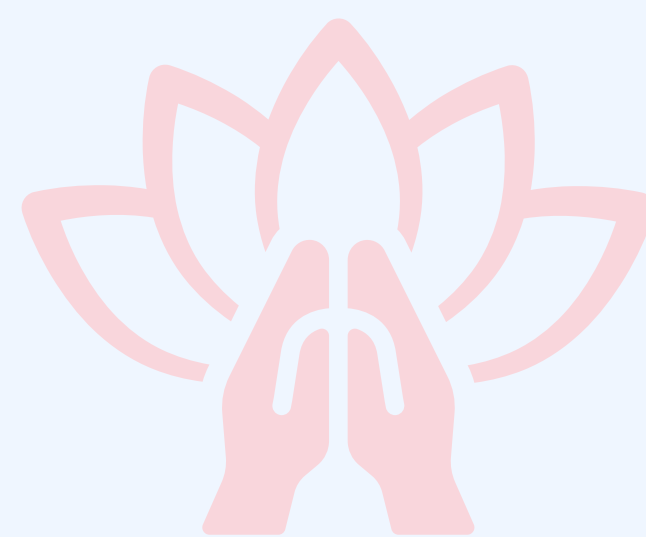
1  
LE TRAJET DE L'AIR



2  
VOYAGE DANS UN JARDIN SECRET



3  
ÉCHOS DE GRATITUDE



4  
LES COULEURS DE L'ÉNERGIE

ADAPTERSONYOGA.COM

# 1 LE TRAJET DE L'AIR

Asseyez-vous dans une posture confortable, le dos droit et les épaules relâchées. Prenez un moment pour vous ancrer dans cet espace, en ressentant le contact de votre corps avec le sol. Fermez les yeux doucement et commencez à porter votre attention sur votre respiration. Prenez une profonde inspiration par le nez, en laissant l'air frais remplir vos poumons. Expirez lentement, peut-être une fois ou 2 par la bouche, puis expirez par le nez, en relâchant toutes les tensions accumulées. Répétez cette action quelques fois, permettant à chaque respiration de vous ancrer davantage dans le moment présent. Sentez comment chaque souffle vous connecte à l'ici et maintenant, vous invitant à vous détendre un peu plus à chaque cycle.

Portez maintenant votre attention sur l'air frais qui entre par vos narines. Sentez cette légère brise, cette sensation délicate qui vous rappelle la pureté de l'air. Visualisez cet air comme une lumière douce et apaisante qui pénètre dans votre corps, apportant clarté et fraîcheur. À chaque inspiration, imaginez que cette lumière se propage à travers vos voies respiratoires, vous revitalisant et vous purifiant.

Laissez cet air descendre lentement dans votre thorax. Sentez votre cage thoracique s'élargir à chaque inspiration, comme si vous accueilliez une vague de calme dans votre cœur. Imaginez que chaque inspiration amène une vague de paix qui se déploie à l'intérieur de vous.

*Adapter son Yoga.com*

Cette paix enveloppe votre cœur et vous remplit de sérénité, chassant toute agitation ou inquiétude. Accordez-vous un moment pour ressentir cette belle sensation de plénitude.

Maintenant, tournez votre attention vers votre ventre. Remarquez comment l'air emplit votre abdomen. Sentez votre abdomen se soulever et se relâcher à chaque respiration. Visualisez cette expansion comme un ballon qui se gonfle à chaque inspiration, avec douceur et lenteur. À chaque expiration, imaginez que ce ballon se dégonfle, libérant tout ce qui ne vous sert plus, les tensions et les préoccupations. Accordez-vous la liberté d'être léger et détendu.

Continuez ce cycle de respiration. À chaque inspiration, ressentez l'air qui vous nourrit, et à chaque expiration, laissez partir les tensions. Visualisez chaque respiration comme une vague qui va et vient, vous apportant toujours plus de calme. Si votre esprit commence à s'égarer, ramenez-le doucement à cette sensation d'air qui circule en vous. Terminez cette relaxation par trois respirations profondes, en remerciant chaque partie de votre corps pour sa contribution à ce moment de calme. Remerciez votre nez qui respire, votre thorax qui s'ouvre, et votre ventre qui se déploie. Sentez la gratitude s'installer en vous, vous remplissant d'un doux sentiment de bien-être.

Quand vous serez prêt, commencez à ramener doucement votre conscience dans l'espace qui vous entoure. Bougez lentement vos doigts et vos orteils, puis ouvrez les yeux lorsque vous le désirez. Éveillez-vous à ce nouveau moment, portant avec vous la paix et la clarté que vous avez cultivées ici.

*Adapter son Yoga.com*

## VOYAGE DANS UN JARDIN SECRET

# 2

Installez-vous confortablement, fermez les yeux et prenez une profonde respiration. Laissez votre corps se détendre complètement, en relâchant toute tension que vous pourriez ressentir. Sentez votre corps s'enfoncer légèrement dans le sol, comme si vous étiez bercé par la terre elle-même. Accordez-vous ce moment pour vous reconnecter à vous-même, à votre souffle et à votre être intérieur.

Imaginez maintenant que vous entrez dans un jardin secret, un lieu magique, un espace créé juste pour vous. Choisissez la saison et le moment de la journée pour vous y promener. Visualisez les couleurs des végétaux qui vous entourent : le vert tendre de la nature bourgeonnante du printemps, les couleurs vives des fleurs sous le soleil d'été, les tons chauds et éclatants des feuilles qui tombent sous la brise de l'automne, les flocons blancs qui recouvrent tout en hiver. Sentez les éléments sur votre peau : la chaleur du soleil s'il y en a, réchauffant doucement votre visage, l'air dans vos cheveux. Inspirez profondément pour capter le doux parfum des éléments qui vous enveloppe, vous emportant dans un cocon de sérénité.

Portez votre attention sur les différents sons qui vous entourent : la mélodie douce et joyeuse du chant des oiseaux qui résonne dans l'air, peut-être le bruit d'une fontaine qui s'écoule paisiblement ou d'un petit cours d'eau, apportant une sensation de fraîcheur et de mouvement, le doux murmure du vent entre les feuilles qui ajoute une touche de magie à cet endroit.

Laissez ces sons vous envelopper, créant une atmosphère de tranquillité et de paix. Chaque son vous invite à vous détendre un peu plus, à vous laisser porter par cette harmonie.

Approchez maintenant d'une plante qui attire votre attention. Touchez délicatement ses pétales, si elle porte des fleurs, ou ses feuilles. Sentez leur texture douce et délicate sous vos doigts. Imaginez que chaque caresse vous transmet de la joie, une vibration de bonheur et de sérénité. Permettez à cette sensation de se propager dans tout votre corps, remplissant chaque cellule de lumière et de douceur. Restez un moment et laissez cette énergie positive vous nourrir et vous élever.

À présent, prenez un instant pour remercier ce jardin pour la paix et la beauté qu'il vous a offerte. Remerciez les couleurs, les sons et les sensations qui vous ont enveloppé et réconforté. Commencez à ramener votre attention à votre respiration. Prenez quelques respirations profondes, en vous reconnectant à l'air qui entre et sort de vos poumons. Sentez comment chaque inspiration vous revitalise, et chaque expiration vous permet de relâcher ce qui ne vous sert plus.

Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux lentement, en gardant la tranquillité de ce jardin en vous. Emportez avec vous la sérénité et la beauté que vous avez ressenties ici, et laissez-les vous accompagner dans le reste de votre journée.



# 3 ÉCHOS DE GRATITUDE

Installez-vous dans une position confortable, fermez doucement les yeux et respirez profondément. Sentez-vous soutenu par le sol sous vous, ancré et stable. Prenez un moment pour vous connecter à votre souffle, laissant chaque inspiration vous ancrer davantage dans le moment présent. À chaque expiration, relâchez les tensions et les préoccupations de la journée, créant ainsi un espace propice à la méditation.

Prenez maintenant un moment pour réfléchir à trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui. Cela peut être quelque chose de simple, comme un bon repas que vous avez savouré, un sourire d'un ami qui a illuminé votre journée, ou encore la beauté d'un moment passé dans la nature. Laissez ces pensées de gratitude s'épanouir dans votre cœur, comme un doux rayon de soleil qui réchauffe votre être. Sentez cette chaleur se diffuser, apportant une sensation de bien-être et de contentement.

Imaginez maintenant que chaque pensée de gratitude crée une vibration qui résonne dans tout votre corps. Visualisez ces vibrations comme des ondulations dans l'eau, se propageant avec douceur et légèreté. Chaque onde touche chaque cellule de votre être, apportant chaleur, joie et lumière. Ressentez comment ces vibrations transforment votre état d'esprit, vous remplissant d'une énergie positive qui illumine votre intérieur.

*Adapter son Yoga.com*

Pensez maintenant à des personnes dans votre vie pour lesquelles vous ressentez de la gratitude. Cela peut être un proche, un ami, ou même une personne que vous croisez régulièrement. Envoyez-leur de la gratitude, comme un écho qui revient à vous. Visualisez cette gratitude formant une chaîne lumineuse entre vous et eux, renforçant vos liens. Imaginez cette lumière qui circule, créant une connexion vibrante, pleine d'amour et de reconnaissance. Sentez comment cette chaîne lumineuse vous relie et vous unit, créant un réseau de soutien et de bienveillance.

Maintenant, revenez doucement à votre respiration, en gardant cette sensation de gratitude avec vous. Prenez quelques respirations profondes, en laissant l'air remplir vos poumons et en relâchant toute tension. Sentez la gratitude imprégner chaque inspiration et chaque expiration. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux lentement, et emportez avec vous cette belle énergie de gratitude. Portez-la dans votre cœur et laissez-la vous accompagner dans le reste de votre journée, en vous rappelant la beauté des petites choses et des liens précieux qui vous entourent.



## LES COULEURS DE L'ÉNERGIE



Fermez les yeux et installez-vous confortablement. Prenez une profonde inspiration pour vous centrer, en laissant votre souffle vous ancrer dans le moment présent. À chaque respiration, sentez-vous plus connecté à votre corps, à l'espace qui vous entoure. Laissez votre corps se détendre, en relâchant toute tension que vous pourriez ressentir. Accordez-vous ce moment pour vous recentrer et vous préparer à cette relaxation.

Imaginez maintenant que chaque souffle que vous prenez est une couleur. À l'inspiration, visualisez une couleur vibrante qui vous apporte de l'énergie, comme un jaune éclatant ou un rouge profond. Sentez cette couleur entrer en vous, remplissant votre corps de chaleur et de vitalité. À l'expiration, imaginez une couleur sombre, représentant le stress ou l'inquiétude, se dissipant lentement. Visualisez cette couleur sombre s'éloigner de vous, se transformant en une légère brume qui s'évapore dans l'air, vous laissant plus léger et plus serein.

Concentrez-vous sur la couleur de votre inspiration. Sentez-la remplir chaque partie de votre corps, vous apportant vitalité et force. Permettez à cette couleur de circuler à travers vous, nourrissant votre esprit et votre corps. À chaque expiration, visualisez la couleur sombre s'éloigner, comme un nuage de fumée qui se dissipe, emportant avec lui tout ce qui ne vous sert plus. Ressentez le contraste entre la lumière de votre inspiration et l'obscurité de votre expiration, créant un équilibre en vous.

Imaginez maintenant un arc-en-ciel, où chaque couleur de votre inspiration se mélange avec les autres, créant une belle palette d'énergie. Visualisez chaque couleur : le rouge pour l'amour, l'orange pour la créativité, le jaune pour la joie, le vert pour la tranquillité, le bleu pour la paix, l'indigo pour la sagesse, le violet pour l'intuition. Laissez chaque couleur vous apporter une qualité différente, enveloppant votre être d'une énergie vibrante. Ressentez comment ces couleurs s'entremêlent, créant une harmonie qui vous revitalise et vous renforce.

Revenez doucement à votre respiration normale, en gardant l'image de l'arc-en-ciel dans votre esprit. Prenez quelques instants pour apprécier cette sensation d'énergie colorée qui circule en vous. Sentez la vitalité et l'équilibre que ces couleurs vous apportent, vous préparant à continuer votre journée avec une intention renouvelée. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux en douceur, en ramenant avec vous cette énergie colorée et positive. Emportez cette lumière avec vous, permettant à chaque couleur de vous accompagner tout au long de votre journée.

*Adapter son Yoga.com*

## PETITS CONSEILS...

Ces méditations guidées ne sont que des propositions pour varier vos cours. Sentez-vous libre de les ajuster à votre sensibilité.

Prenez votre temps pour installer vos élèves dans la relaxation...et pour les en faire émerger. Faites des pauses, laissez les respirer autant que vous souhaitez entre chaque phrase.

Les premiers mois, instaurez un rituel pour entrer et sortir de l'état relaxé et variez uniquement le coeur de votre relaxation guidée.

La relaxation guidée est une première étape intéressante vers la méditation. Parmi mes patients, j'ai pu observer que ce type d'exercices était extrêmement difficile...là, où il me paraît très simple. Ne vous y trompez pas, les grattements, gesticulations, éclats de rire et autres...sont des moyens inconscients et forts efficaces pour ne pas s'abandonner à l'état relaxé.

Comme pour les asanas, il y a un temps de progression.

Pour aller encore plus loin, [lisez cet article](#) sur mon blog Adapter Son Yoga. [La méditation guidée permet-elle vraiment de transformer sa vie?](#)

Vous souhaitant une bonne pratique,

Muriel