

## Expériences guidées - Explications générales

Les expériences guidées permettent, à ceux qui les pratiquent de se réconcilier avec eux-mêmes en dépassant les frustrations et les ressentiments passés, mettant en ordre les activités présentes et en donnant un sens au futur qui élimine les angoisses, les craintes et la désorientation.

Les expériences guidées sont d'une grande diversité, mais elles tendent toutes à la même chose, mobiliser les pensées concernant des conflits ou des difficultés pour qu'elles puissent être maniées ou réorganisées de façon positive.

Nous pouvons définir les expériences guidées comme des modèles de méditations dynamiques dont le sujet est la vie même de celui qui médite avec l'intention de parvenir aux conflits afin de les surmonter.

Les expériences guidées sont groupées de la façon suivante :

Réconciliation avec le passé.

Situation dans le moment actuel.

Proposition pour l'avenir.

Sens de la vie.

Une telle séquence n'implique pas qu'il faille les réaliser dans cet ordre.

Dans chaque expérience, les points et les points à la ligne indiquent que les silences que celui qui la pratique ajustera en fonction de la complexité des images proposées. De même, les astérisques marquant des silences plus prolongés qui vont de quelques secondes à deux minutes maximum pour laisser ainsi aux participants le temps d'élaborer leur propre noyau de contenus.

Toute expérience commence par une relaxation externe guidée de deux ou trois minutes, dans laquelle il est suggéré de relâcher les tensions musculaires du visage et du tronc, sans se préoccuper des membres.

Nous expliquons maintenant afin que vous le pratiquiez avant chaque expérience guidée notre relaxation physique externe.

Nous allons étudier les façons de détendre le corps.

Avant de commencer cette pratique, il est nécessaire de connaître les points du corps où la tension est la plus forte.

Quels sont les points où en ce moment vous sentez une tension... observez votre corps... Et découvrez ces points de tension.

Peut-être le cou... peut-être les épaules... quelques muscles de la poitrine ou de l'estomac... Pour détendre ces points de tension, vous devez avant tout commencer par les observer... observez maintenant votre poitrine... Observez votre ventre... observez votre nuque... Ainsi que vos épaules... Et lorsque vous rencontrez des tensions musculaires n'essayez pas de les relâcher, mais au contraire de les augmenter... tendez encore plus les muscles qui sont tendus... Accentuez la tension au cou... Aux épaules... Aux muscles de la poitrine... ceux du ventre... là où vous rencontrez des tensions, commencez par les augmenter fortement... Puis après quelques instants relâchez subitement les points tendus... Essayez une fois..., deux fois..., trois fois... tendez fortement les points de tensions et après un bref instant relâchez les subitement..

En faisant cela vous avez appris à détendre les muscles les plus tendus, et vous l'avez appris en faisant le contraire de ce que vous supposiez, c'est-à-dire en accentuant la tension d'avantage pour ensuite la relâcher.

Une fois que vous dominez cette technique et pas avant, poursuivez maintenant en sentant symétriquement les points de votre corps.