

## Relaxation physique externe

Commencez par sentir votre tête, votre cuir chevelu, les muscles faciaux, les mâchoires.

Puis sentez les deux yeux en même temps...

Les deux côtés du nez...

Prêtez attention aux commissures des lèvres..., à vos deux joues...

Et descendez mentalement par les deux côtés du cou.

Vous prêtez attention aux deux épaules.

Puis peu à peu descendez par les bras, les avant-bras, les mains.

Jusqu'à ce que toutes ces parties soient complètement détendues, bien relâchées...

Revenez à votre tête, et réalisez le même exercice, mais maintenant en descendant par le devant du corps, par les deux muscles pectoraux...

Puis jusqu'à l'abdomen descendez symétriquement par devant comme si vous suivez deux lignes imaginaires.

Vous arrivez au bas-ventre et là, où termine le tronc du corps vous devez tout laisser complètement relâché.

Maintenant revenez mentalement à votre tête. Mais cette fois descendez par la nuque.

Maintenant Vous descendez de la nuque par deux lignes symétriques,

En même temps, Vous descendez par deux lignes de votre dos jusqu'aux épaules par les omoplates, couvrant tout le dos et vous arrivez au bas du dos.

Continuez par les deux jambes, les parcourant tout le long jusqu'à arriver au bout des pieds.

En terminant cet exercice et quand vous le dominerez, vous devrez faire l'expérience d'une distension musculaire externe absolue.

Essayez de mémoriser les différents pas expliqués dans cet exercice de relaxation physique externe, et réalisez cette pratique avant chaque expérience guidée.