

EXERCICES AUTOHYPNOSE SOIGNANTS FAIRE UNE PAUSE RESSOURCANTE, S'ENTRAÎNER POUR ACTIVER AU MIEUX SES COMPÉTENCES



1/ LES PIEDS

Les pieds au sol, prenez un instant pour juste sentir là où votre corps rencontre le sol : à quel endroit ça appuie, à quel endroit ça effleure... comme si c'était la 1ère fois que vous le sentez, comme une découverte.

Puis imaginez que la respiration se fait par les pieds, par échange avec le sol.

Nous avons tous un espace au sol, toujours disponible, où que nous soyons nous avons un contact avec le sol. Portez votre attention aux pieds et les échanges avec le sol est très dynamisant. (vous pouvez le faire yeux ouverts ou fermés). Vous pouvez aussi imaginez que vous êtes comme un arbre, enraciné au sol.

A la prochaine inspiration, imaginez que l'air, l'énergie entre par vos pieds, sentez les monter le long des mollets, des jambes, puis sentez les entrer dans le bassin, comme le ferait la sève qui monte dans un arbre.

A l'expir, l'air ressort par les pieds pour retourner au sol, vous pouvez le voir s'enfoncer dans la terre, et même pénétrer plus loin encore profondément sous la surface terrestre.

À l'inspir, voyez, ressentez l'air qui rentre à nouveau dans les pieds et les jambes et qui peut monter plus haut encore (progressivement sur plusieurs inspir, montez jusqu'à la tête), comme la sève monte jusqu'en haut de l'arbre. à l'expir, vous pouvez voir l'air retourner dans le sol, la terre, par des racines, des tuyaux, des fils, ... (laissez l'image se faire, s'il n'y en a pas, ce n'est pas important)

Vous pouvez si cette idée vous plaît imaginer qu'à l'inspir l'air monte par les racines (fils, tuyaux) par quantité plus importante et qu'à l'expir, l'air s'enfonce toujours plus profondément dans la terre.

Une fois redynamisé, vous pouvez (rouvrir les yeux s'ils étaient fermés, si vous étiez assis et) reprendre vos activités avec une vitalité renouvelée, qui perdurera sans que vous vous en rendiez compte, chaque fois que vos pieds seront au sol.

Variante =

Une fois le corps rempli par l'air/énergie, vous pouvez l'imaginer sortir à l'expir par le haut de la tête. Puis à l'inspir suivante, rentrer par la tête, traverser tout le corps et sortir par les pieds. À l'inspir suivante entrer par les pieds, remplir tout le corps et sortir par la tête ...

EXERCICES AUTOHYPNOSE SOIGNANTS FAIRE UNE PAUSE RESSOURCANTE, S'ENTRAÎNER POUR ACTIVER AU MIEUX SES COMPÉTENCES



2/ LA PROTECTION

Vous pouvez fixer votre regard sur un point, de sorte que ce qui est autour se brouille un peu... sentir l'air autour de soi, qui a une épaisseur, comme une enveloppe de ouate, de matériau léger et protecteur, plein de bonnes choses pour soi. Comme une enveloppe protectrice.

Elle peut avoir une couleur spéciale, ou une texture particulière, voire une odeur. Laissez venir la 1ère idée.

C'est une enveloppe corporelle qui vous fait du bien, celle qui vous faut, maintenant là où vous êtes.

Sentez comme à l'intérieur vous êtes bien, en sécurité, avec votre corps en parfait état de fonctionnement, où toutes les fonctions sont actives et fluides. Laissez le temps aux sensations de s'épanouir, de s'ancrer.

Cette enveloppe peut être collée à votre corps ou s'étendre un peu comme une bulle qui vous entoure.

Sentez les impressions de calme et de sécurité,

Si vous avez plus de temps = une fois dans votre bulle, prenez conscience de votre respiration, elle s'occupe en sécurité d'apporter de l'énergie, en gardant tout ce qui est bon pour vous et en rejetant tout ce qui ne sert plus à rien,. Respirez autant de cycles que vous pouvez ainsi en conscience.

Votre respiration fortifie l'intérieur, renforce l'enveloppe, la bulle, tout en vous reliant à la vie en activant vos ressources internes.

Vous allez pouvoir continuer vos activités en conservant cette enveloppe, cette bulle; sans y penser, elle sera là, toujours autour de vous, toujours protectrice pour vos fonctions corporelles, renforcée par votre respiration consciente.

Quand vous serez prêt, ouvrez les yeux doucement, reprenez conscience de votre environnement avec l'esprit clair pour continuer vos activités, tout en vous rappelant que l'enveloppe / la bulle reste autour de vous.

En cas de situation difficile, souvenez vous de votre enveloppe corporelle faite d'une couleur (matériau/texte) particulière, visualisez la, sentez là, positionnée entre cette situation et vous, comme protection.