



La relaxation Heartfulness

Asseyez-vous confortablement et fermez doucement les yeux.

Détendez-vous.

Commencez par les orteils. Remuez-les. Maintenant, sentez qu'ils se détendent.

Détendez vos chevilles et vos pieds. Sentez l'énergie qui monte de la terre de vos pieds jusqu'à vos genoux, et qui détend les jambes.

Détendez les cuisses.

L'énergie monte le long des jambes et les détend.

Maintenant détendez profondément vos hanches, votre ventre, et votre taille.

Détendez votre dos. Votre dos entier est détendu, du haut jusqu'en bas.

Détendez votre poitrine et vos épaules. Sentez simplement que vos épaules fondent.

Détendez le haut de vos bras. Détendez chaque muscle de vos avant-bras, vos mains, jusqu'au bout des doigts.

Détendez les muscles du cou.

Portez votre attention sur votre visage. Détendez les mâchoires, la bouche, le nez, les yeux, les lobes des oreilles, les muscles du visage, le front, jusqu'au sommet de la tête.

Sentez que tout votre corps est maintenant complètement détendu.

Dirigez maintenant votre attention sur votre esprit, vous sentant profondément détendu à l'intérieur. Respirez calmement. Laissez votre esprit se relâcher.

Déplacez votre attention vers le cœur.

Emettez tranquillement l'idée que la Source de Lumière illumine votre cœur de l'intérieur et attire votre attention vers l'intérieur.

Sentez-vous immergé dans l'amour et la lumière dans votre cœur.

Restez dans le calme et le silence et absorbez-vous lentement en vous-même.