

UN EXERCICE SIMPLE ET EFFICACE DE RELAXATION POUR PRATIQUER PRATYARA = le yoga de l'intériorité

Éveiller les 5 sens permet de se relaxer et de se détendre, le saviez-vous ? En parcourant successivement la vision, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher, vous aidez votre corps à déstresser. Encore faut-il savoir s'y prendre pour profiter du bien-être que cela procure. Voici les exercices pour éveiller les 5 sens. Tout est basé sur la prise de conscience et l'attention. Vous y ajoutez une dose de visualisation, et le tour est joué.

Concentration sur la vision Commencez par vous placer dans une position confortable. Puis, respirez et prenez conscience de votre souffle. Portez votre attention sur chaque partie de votre corps qui bouge pendant la respiration. Ensuite, tranquillement, focalisez votre attention sur les yeux. Placez vos paumes sur vos paupières de façon à prendre conscience de cette zone du visage. Jouez avec la lumière en entrouvrant et en fermant le bout des doigts. Faites cet exercice pendant quelques minutes, puis relâchez.

Concentration sur l'odorat Portez maintenant votre attention sur le nez. Ressentez l'air qui effleure les ailes de votre nez et son intérieur. N'hésitez pas à le toucher du bout des doigts. Concentrez-vous sur la température du souffle qui entre et qui sort de votre nez. Imaginez des effluves de parfum qui vous plaisent particulièrement. Laissez libre cours à votre imagination.

Concentration sur le goût Après l'odorat, passez au troisième sens qui est le goût. Focalisez alors votre attention sur votre bouche. Sentez vos lèvres, votre langue, vos dents, votre palais et votre salive. N'hésitez pas à toucher votre bouche pour mieux s'y concentrer. Jouez avec votre langue tout en veillant à bien vous arrêter entre chaque partie de la bouche. Comme pour l'odorat, laissez libre cours à votre imagination. Visualisez des goûts que vous appréciez particulièrement.

Concentration sur l'ouïe Après la concentration sur la bouche, passez aux oreilles. Pour ce faire, placez vos coudes sur vos genoux de façon à pouvoir placer la paume des mains sur les oreilles. Intéressez-vous à la forme de cet organe. Prenez conscience des sons intérieurs et extérieurs. Vous pouvez même émettre un son. Focalisez-vous alors sur ce qui se passe quand vous mettez ou enlevez la paume sur l'oreille. Pour terminer, relâchez l'ensemble de votre corps.

Concentration sur le toucher Pour ce dernier exercice, concentrez-vous sur votre peau. Caressez délicatement votre visage et percevez la sensation qui survient. Touchez les cheveux et le cuir chevelu. Caressez même le tissu de vos vêtements. Soyez attentif à la douceur et à la chaleur. Percevez la différence de matière au niveau de vos vêtements. Terminez ce scan « cutané » par un relâchement du corps.

Je vous souhaite une merveilleuse relaxation

Jacinta Aubry