

Document 05

pour

Hypnose de base : HYP100

Induction

Relaxation progressive - Les orteils en l'air

"De nombreuses personnes ne parviennent pas à se détendre complètement lorsqu'elles décident de le faire. Il s'agit d'une technique de base qui vous rend plus conscient, attentif aux différentes parties de votre corps et à leur besoin de se détendre. et de leur besoin de se détendre. Dans un instant, je vais demander à votre corps de se détendre davantage. Lorsque vous commencerez à vous détendre davantage, vous prendrez peut-être conscience d'une concentration intérieure. Au fur et à mesure que vous vous concentrez vers l'intérieur, vous devenez de plus en plus conscient de votre capacité à répondre aux suggestions de relaxation. aux suggestions de relaxation.

Tous les bruits de fond vous rassurent sur le fait que tout va bien dans le monde extérieur et que vous êtes en sécurité pour poursuivre ce voyage intérieur. S'il se produit quelque chose qui requiert votre attention immédiate, vous vous réveillez pour y remédier et, si vous le souhaitez, vous retournez à un profond niveau de relaxation lorsque vous avez terminé. Chaque fois que vous pratiquez cet exercice, vous allez plus loin et plus vite que la fois précédente.

Ainsi, asseyez-vous ou allongez-vous confortablement, desserrez ou enlevez tout vêtement qui pourrait vous restreindre ou vous enfermer. Écartez légèrement les jambes pour que les cuisses ne se touchent pas. Décroisez les jambes ou les chevilles, les mains ou les bras. Laissez les mains et les bras reposer sur ou à côté des cuisses sans qu'ils se touchent. Respirez profondément, à partir du ventre ou du diaphragme, comme vous le faites lorsque vous dormez. Lorsque vous êtes prêt, fermez les yeux. se fermer. Respirez profondément, comme vous le faites pendant votre sommeil. ... et prenez conscience de vos orteils. Tournez-les de manière à ce qu'ils soient lâches, mous et paresseux. Certaines personnes aiment se détendre en fléchissant et en contractant le muscle, en l'amenant au sommet de son niveau de tension avant de le laisser retomber au sous-sol de son niveau de relaxation.. D'autres laissent simplement leurs muscles se détendre et s'assouplir. Quoi qu'il en soit, vous avez raison, faites-vous confiance, détendez-vous et laissez aller les muscles. faites-vous confiance, détendez-vous et laissez-les aller.

Sentez tous les muscles des pieds, détendez-les. Détendez les chevilles, les

tibias et les mollets. Sentez les genoux, détendez-les, détendez-les, détendez-les et laissez-les aller, c'est bien. Les cuisses et les fesses, détendez-les, détendez-les, détendez-les, détendez-les, détendez-les, détendez-les, détendez-les. Sentez tous les muscles du dos, les petits et les grands muscles, détendez-les et laissez-les aller, c'est très bien. Sentez la cage thoracique se soulever et s'abaisser, tandis que vous respirez profondément et facilement, offrant à tous vos organes internes un beau massage. À chaque respiration, vous vous enfoncez un peu plus dans la détente.

Laissez les mains, les doigts et les poignets se détendre et devenir aussi mous qu'une poignée d'élastiques lâches et mous.. Sentez les avant-bras, les coudes et le haut des bras se détendre. Sentez les épaules, détendez-les, laissez-les aller. Sentez tous les muscles du cou, détendez-les. Si vos dents se touchent, laissez-les s'écarter légèrement, ce qui détend tous les muscles de la mâchoire, du menton et de la bouche. Sentez vos oreilles se détendre, tous les bruits de fond Les bruits de fond vous rassurent : tout va bien dans le monde extérieur, vous pouvez poursuivre cette exploration intérieure en toute sécurité. S'il se produit quelque chose qui nécessite votre attention immédiate vous vous en occupez frais et dispos, rajeuni, régénéré. Pour l'instant, reposez-vous. Laissez le nez se détendre. Nez, sinus, trachée, bronches, détendez-vous et ouvrez, ouvrez, ouvrez. Touchez les joues, détendez-les et relâchez-les, et tous les muscles du cuir chevelu, tous les petits muscles du cuir chevelu et du front se détendent.

Laissez les yeux se détendre jusqu'à ce qu'ils ne fonctionnent plus. Lorsque vous êtes certain qu'ils ne fonctionneront pas, testez-les et constatez que vous avez complètement réussi. Oubliez alors et envoyez ce sentiment de détente jusqu'à vos orteils. jusqu'à vos orteils.

<Insérer des suggestions de direction ici>

(faire une pause de 60 secondes pour approfondir, permettre aux suggestions de s'infiltrer, de percoler et d'ajouter tout ce qui est nécessaire de l'intérieur pour obtenir le résultat souhaité)

Prenez le temps de remarquer à quel point vous vous sentez bien puis laissez-

vous revenir à l'état de veille. état de veille En vous relaxant, en remarquant les sensations de relaxation, en remarquant que la relaxation a un pouvoir, un émerveillement, une sensation merveilleuse de bien-être dans tous les sens.

(obtenir une émergence au chapitre 112, HANDOUT 08)

(Complétez ce processus par des questions de suivi sur l'expérience vécue).

Vous vous êtes surpris vous-même, n'est-ce pas ?

(oui ou non).

Parlez-moi de cela.

Relaxation progressive - Tête en bas

"Parfois, les gens pensent qu'ils se détendent, alors qu'ils sont toujours tendus quelque part dans le corps. Cette pratique a pour but de vous aider à apprendre à vous détendre complètement lorsque vous décidez de vous détendre. Il s'agit d'une technique de base pour vous rendre plus conscient, attentif aux différentes parties de votre corps et de leur besoin de se détendre. Dans un instant, je vais demander à votre corps de se détendre davantage. Lorsque vous commencerez à vous détendre davantage, il se peut que vous preniez conscience d'une concentration intérieure. Au fur et à mesure que vous vous concentrez vers l'intérieur, vous devenez de plus en plus conscient de votre capacité à répondre aux suggestions de relaxation. aux suggestions de relaxation.

Tous les bruits de fond vous rassurent sur le fait que tout va bien dans le monde extérieur et que vous êtes en sécurité pour poursuivre ce voyage intérieur. S'il se produit quelque chose qui requiert votre attention immédiate, vous vous réveillez pour y remédier et, si vous le souhaitez, vous retournez à un profond niveau de relaxation lorsque vous avez terminé. Chaque fois que vous pratiquez cet exercice, vous allez plus loin et plus vite que la fois précédente.

Ainsi, asseyez-vous ou allongez-vous confortablement, desserrez ou enlevez tout vêtement qui pourrait vous restreindre ou vous enfermer. Écartez légèrement les jambes pour que les cuisses ne se touchent pas. Décroisez les jambes ou les chevilles, les mains ou les bras. Laissez les mains et les bras reposer sur ou à côté des cuisses sans qu'ils se touchent. Respirez profondément, à partir du ventre, comme vous le faites lorsque vous dormez. Et lorsque vous êtes prêt, fermez vos beaux yeux et allez à l'intérieur. Respirez profondément, comme vous respirez pendant votre sommeil. Remarquez les courants d'air qui entrent et sortent du corps. Remarquez l'oxygène qui entre. Remarquez le dioxyde de carbone qui s'échappe. Remarquez que l'oxygène restaure, rafraîchit, guérit, régénère, alimente toutes les cellules de votre corps et libère le dioxyde de carbone dans le monde qui vous entoure, comme nourriture pour les plantes. Elles nous donnent de l'oxygène, nous leur

donnons du dioxyde de carbone, cher mammifère respirant de l'air, faisant partie du monde organique.

Observez les muscles de votre cuir chevelu, laissez-les se détendre. Peut-être avez-vous déjà remarqué cette détente, peut-être l'avez-vous fait délibérément, peut-être l'avez-vous fait sous une douche à la bonne température pour vous détendre. Permettre aux oreilles et aux yeux de se détendre davantage. Pour l'instant, reposez-vous. Laissez le nez se détendre. Le nez, les sinus, la trachée, les bronches se détendent et s'ouvrent, s'ouvrent, s'ouvrent. Un flux d'air naturel entre par de jolis ruisseaux juste sous le bout de votre nez. Remarquez vos joues, détendez-les et relâchez-les, et tous les muscles du cuir chevelu, tous les petits muscles du cuir chevelu et du front se détendent.

Laisser les yeux se détendre jusqu'à ce qu'ils ne fonctionnent plus. Lorsque vous êtes certain qu'ils ne fonctionneront pas, testez-les et constatez que vous avez complètement réussi. Oubliez alors et envoyez ce sentiment de détente jusqu'à vos orteils. jusqu'à vos orteils.

Détente des sourcils et des joues. Si vos dents se touchent, laissez-les s'écarter légèrement, en détendant tous les muscles de la mâchoire, du menton et de la bouche. Observez les oreilles se détendre et tous les bruits de fond Les bruits de fond vous rassurent : tout va bien dans le monde extérieur et vous pouvez poursuivre cette exploration intérieure en toute sécurité. S'il se produit quelque chose qui nécessite votre attention immédiate Vous vous en occupez rafraîchi, rajeuni, régénéré. Les muscles de la mâchoire, relâchez-les, laissez-les aller. Remarquez tous les muscles du cou, détendez-les. Les muscles du cou et de la gorge se détendent. Permettre à tous les muscles longs ou larges de la tête et du visage, à tous les muscles petits et courts du visage et de la tête de se détendre. Veillez à ce que cela se produise.

Peut-être avez-vous bénéficié d'un massage de la tête ou d'un massage fascial très agréable, et vous savez, vous savez, vous savez que vous savez, la différence entre être trop tendu et se laisser aller, se détendre. Permettez-vous de remarquer que le corps, votre corps, votre tête et votre visage se détendent de plus en plus à chaque respiration. Les sons les plus importants en ce moment sont ceux de votre

respiration, à l'inspiration et à l'expiration. Tous les bruits de fond vous envoient plus profondément dans la sagesse intérieure, votre corps est sage. Ma voix est un son de fond, qui vous envoie de plus en plus profondément dans votre inconscient. Oui, je vous parle maintenant, l'esprit inconscient, faites le tour du corps. Vous savez, et vous savez que vous savez où vous êtes trop tendu et où vous devez vous détendre encore plus. Allez-y maintenant. Dites à cette partie, ou à ces parties, merci. Merci de me faire savoir que vous êtes trop tendu. Je le remarque et je respire de l'oxygène, je vous apporte de l'oxygène pour vous détendre, et j'expire la tension, les déchets.

Remarquez vos épaules et l'espace entre vos épaules et le bout de vos doigts. Tous ces muscles longs et courts, grands et petits, détendez-les, laissez-les aller. Voulez que cela se produise, permettez que cela se produise, regardez-le se produire. Les bras, les coudes et les avant-bras, détendez-les, laissez-les aller. Muscles des poignets, des mains, des doigts, relâchés, de plus en plus détendus. Dos des mains, paumes des mains, doigts et pouces, se détendent. Laissez les mains, les doigts et les poignets se détendre et devenir aussi mous qu'une poignée d'élastiques lâches et mous. Sentez les avant-bras, les coudes et le haut des bras se détendre. Sentez les épaules, détendez-les, laissez-les aller.

Certaines personnes aiment se détendre en fléchissant et en contractant le muscle, en l'amenant au maximum de son niveau de tension avant de le laisser retomber au minimum de son niveau de relaxation.. D'autres laissent simplement leurs muscles se détendre et s'assouplir. Quoi que vous fassiez, c'est la bonne chose à faire, faites-vous confiance, détendez-vous et laissez-vous aller. faites-vous confiance, détendez-vous et laissez-vous aller.

Remarquez le dos et tous les muscles longs et courts, grands et petits de votre dos. Du haut de votre colonne vertébrale jusqu'à son extrémité, remarquez que les os de votre colonne vertébrale sont comme de belles perles. Imaginez que votre colonne vertébrale est comme un collier de perles qui s'étend du bas de votre crâne jusqu'à l'extrémité de votre coccyx, et qu'elle est enfilée sur un cordon souple et agréable. Imaginez que tous les muscles du dos se détendent davantage et qu'un sentiment de souplesse et de relaxation se propage dans tous les muscles liés au collier de perles.

Voulez-vous que cela se produise, permettez que cela se produise, regardez-le se produire. Et tous les muscles du haut du corps, les muscles de l'avant du corps, tous les muscles longs et courts, grands et petits de la poitrine, du ventre, jusqu'au plancher pelvien. Détendez-les. Laissez-les se détendre, se rajeunir, se régénérer, en respirant profondément et facilement. Remarquez tous les muscles du dos, les petits et les grands muscles, détendez-les et laissez-les aller, c'est très bien. Sentez la montée et la descente de la cage thoracique, tandis que vous respirez profondément et facilement, donnant à tous vos organes internes un beau massage. À chaque respiration, vous vous enfoncez un peu plus dans la détente. Fesses et cuisses, détendez-les et laissez-les aller, c'est bien et c'est excellent. Ventre et organes pelviens, détendez-les et rétablissez le processus homéodynamique de santé et de bien-être. Respirez facilement, et bien, c'est ça. Tous les muscles des jambes, des cuisses, des genoux et des mollets, des chevilles et des tibias, détendez-les. Sentez tous les muscles des pieds, détendez-les, comme une poignée d'élastiques lâches et souples. Remarquez les orteils, la plante des pieds, le talon, qui se détendent de plus en plus à chaque respiration.

<Insérer des suggestions de direction ici>

(faire une pause de 60 secondes pour approfondir, permettre aux suggestions de s'infiltrer, de percoler et d'ajouter tout ce qui est nécessaire de l'intérieur pour obtenir le résultat souhaité)

Prenez le temps de remarquer à quel point vous vous sentez bien puis laissez-vous revenir à l'état de veille. état de veille En vous relaxant, en remarquant les sensations de relaxation, en remarquant que la relaxation a un pouvoir, un émerveillement, une sensation merveilleuse de bien-être dans tous les sens.

(obtenir une Emergence à partir du chapitre 112)

(Complétez ce processus par des questions de suivi sur l'expérience vécue).

Vous vous êtes surpris vous-même, n'est-ce pas ?

(oui ou non).

Parlez-moi de cela.