



SEANCE 2



LA DETENTE MUSCULAIRE

Cette étape est la base de ma méthode.

La détente musculaire et mentale permet une véritable mise au repos de l'organisme, qui peut ainsi se régénérer.

Vous allez prendre conscience des différents flux qui parcourent votre corps, mais aussi des zones de blocages. En dénouant progressivement vos tensions musculaires, en calmant votre activité mentale, **vous allez expérimenter l'état alpha, un état de conscience à la frontière entre la veille et le sommeil.**

Lorsque vous commencerez à détendre dénouer vos tensions musculaires, vous vous installerez progressivement dans un état très agréable de relaxation, votre cerveau vibrera alors au rythme d'ondes plus lentes, mais aussi plus amples que les précédentes : les ondes Alpha. C'est un état de repos sensoriel qui vous permettra de vous concentrer sur l'intérieur plutôt que de réagir aux stimuli extérieurs. **Dans cet état, vous utiliserez votre faculté naturelle à parvenir à un plus grand contrôle de votre système nerveux autonome, de vos émotions.**

Vous arrivez vous-même à dissoudre vos pensées automatiques, toxiques, vos peurs, vos ressentiments.

L'état alpha s'intéresse à l'équilibre global de la personne et permet le rétablissement des fonctions neurovégétatives : **En alpha votre respiration devient plus calme, votre rythme cardiaque ralentit, vos tensions disparaissent, l'oxygénation de votre cerveau augmente, le champ de conscience s'élargit.**

Les hormones de stress (adrénaline) sont remplacées par les hormones de bien-être (endorphines). Au cours de cette étape, je vous guide pour que vous preniez conscience de votre corps....

En prenant conscience de chacune de vos tensions musculaires, vous pourrez les "lâcher", physiquement et mentalement. Vous vous détendrez en profondeur... À l'issue de cette détente, vous aurez acquis une meilleure image de votre schéma corporel. Vous découvrirez que votre corps réagit beaucoup mieux lorsque vous lâchez prise que lorsque vous vous efforcez de le soumettre ou de le dominer...

Lorsque le corps est détendu, l'esprit est au repos et ses facultés sont optimisées. Cette phase de relaxation, alpha vous apportera la sérénité, la force, le détachement confiant indispensables pour lutter contre le stress au quotidien. Et le jour J vous permettra de mieux supporter la douleur..