



[www.bodhiyuga.net](http://www.bodhiyuga.net)

---

## **Aide au sommeil**

### **- MEDITATION GUIDEE -**

---

Cher-e Ami-e, je te souhaite la bienvenue dans cet exercice d'aide au sommeil.

Installe-toi confortablement. Ferme les yeux. Si tu le souhaites, tu peux poser tes mains sur ton ventre, ou simplement les laisser reposer le long de ton corps. Pour commencer, relâche globalement toutes les parties de ton corps, des pieds jusqu'à la tête. Tout ton corps se détend, il devient lourd. C'est comme s'il s'enfonçait dans le matelas. Puis, porte ton attention sur ton ventre. Ressens les sensations que te procure le passage de l'air dans ton ventre. Relâche toutes les tensions, toutes les crispations, dénoue tous les nœuds, afin de permettre à ta respiration de redevenir entièrement naturelle, harmonieuse, profonde. Ressens le plus intensément possible les sensations qu'elle te procure dans ton ventre. Plus tu ressens et plus tu t'ancres dans une profonde relaxation. Ta respiration redevient totalement naturelle, silencieuse. Ton ventre est totalement relâché et tu ressens cette vague agréable de détente qui commence à imprégner tout ton corps. Ton ventre est comme la surface d'un océan paisible, très calme. De très légères vagues rythment sa surface. Tu te détends, tu te relâches. Tu respires profondément, silencieusement. Ta respiration, naturelle et profonde, va maintenant pouvoir réharmoniser et rééquilibrer ton système nerveux et tout ton corps. Ta structure osseuse respire également, et se replace dans un équilibre parfait. Laisse ta respiration suivre son cours, sans chercher à la contrôler.

Porte maintenant ton attention au niveau de ton visage. Apporte la détente à chacune de ses parties. Le front pour commencer. Il devient calme, lisse comme la surface d'un lac paisible le matin à l'aube. Ensuite, le contour de tes yeux. Relâche chaque petit muscle autour de tes yeux et ressens les sensations agréables que te procure ce relâchement. Desserre tes mâchoires. Relâche bien ta langue, ta bouche, tes lèvres. Ressens l'arrière de ton crâne ainsi que ta nuque. Détends bien toute cette zone. Laisse bien reposer ta tête sur le coussin, sans aucune retenue. Puis, ressens maintenant la zone de ta gorge, et relâche-la en conscience. Fais de même maintenant avec la zone de tes épaules. Tout le stress accumulé se dissipe. Relâche tes épaules, laisse-les bien retomber, comme si elles devenaient lourdes. Descends ensuite le long de tes bras. Tu les libères de toutes crispations, de toutes tensions. Ressens intensément le champ d'énergie de tes deux mains. Reste bien concentré-e sur le ressenti des sensations qu'elles te procurent. Plus tu ressens, et plus tu t'ancres profondément dans la relaxation. Remarque que les perceptions changent dans ton corps. Ton ressenti devient plus fin, plus subtil. De nouvelles sensations apparaissent. Accueille-les telles qu'elles sont, sans les nommer, sans analyser. Ton mental s'apaise également. Si tu as des soucis, des tracas, remets-les dans les mains de cette partie de toi-même qui est pleine de sagesse, et qui a déjà



[www.bodhiyuga.net](http://www.bodhiyuga.net)

toutes les réponses, toutes les solutions. Fais-lui confiance. A ton réveil tu auras l'esprit plus clair et les solutions afflueront d'elles-mêmes.

Porte maintenant ton attention au niveau de ta poitrine. Libère-la de toutes crispations et de tous blocages inconscients. Tes poumons peuvent ainsi fonctionner sans entrave, de façon naturelle. Ressens les mouvements de flux et de reflux de l'air qui passe dans tes poumons. Tu rentres toujours plus profondément dans la relaxation et dans l'état de conscience du sommeil. Pour amplifier cet état de détente et pour te préparer harmonieusement au sommeil, tu peux répéter la phrase suivante 3 fois :

*« J'entre maintenant dans un sommeil profond et réparateur,  
dans le calme et la paix de l'esprit »*

Maintenant, reviens brièvement sur la zone de ton ventre. Veille à ce que tout soit bien relâché et que ta respiration soit toujours bien naturelle, silencieuse et profonde. Au besoin, relâche les tensions inconscientes qui auraient pu survenir à nouveau dans ton ventre. Puis, porte maintenant ton attention au niveau de ton dos. Permits à la détente de l'imprégner. Tous les muscles de ton dos se relâchent, se détendent. Ressens la sensation que cette détente te procure. Ressens le contact de ton dos sur le matelas. Puis, fais de même avec ton bassin. Tu détends ton bassin et tes hanches en conscience, toujours en ressentant. La détente peut maintenant couler librement le long de tes jambes. Ressens cette sensation de relâchement dans les cuisses, dans les mollets, puis dans les pieds. Arrête-toi quelques instants sur tes deux pieds. Ressens leur vibration, les sensations qui s'y manifestent.

Maintenant, porte ton attention sur ton corps dans sa globalité. Ressens le champ d'énergie de tout ton corps. Ressens cette force de vie qui anime tes milliards de cellules. Ressens cette force qui assure le bon fonctionnement de ton système immunitaire, de tes fonctions vitales et de tes organes. En réalité, tu es en train de ressentir ta propre Présence, ici et maintenant. Savoure ces instants de reconnexion aux énergies qui te constituent.

Cette grande paix que tu ressens en ce moment s'installe en toi définitivement, définitivement. Durant ton sommeil, tu recharges toutes les parties de ton corps avec les énergies de lumières, les énergies de santé et de guérison. Tu rééquilibres parfaitement ton système nerveux. Tes corps subtils se réalignent harmonieusement. Cet état bienfaisant, tu le vis désormais chaque nuit. Ton sommeil est réparateur, régénérant, rééquilibrant, réharmonisant. Tes nuits sont sereines, et chaque matin, tu te réveilles, frais et dispo, pour commencer une nouvelle journée en étant bien centré-e, dans le calme, la confiance, et l'enthousiasme.