

# La Relaxation Profonde

1.



## Relaxation physique :

La relaxation physique est définie par la détente musculaire et nerveuse. On ressent alors un soulagement, une impression d'ouverture et de bien être. Le corps semble plus lourd. Si la relaxation est sous la forme d'un exercice immobile, le corps deviens plus vibrant.

Remarque : la méthode que je vous conseille pour cette relaxation physique consiste à commencer par la tête et finir par les pieds. Dans beaucoup d'autres méthodes, la relaxation se fait des pieds vers la tête. Ces méthodes qui préconisent d'aller de bas en haut s'appuient soit sur des déductions arbitraires concernant la physiologie, la psychanalyse ou l'énergétique, soit ont pour but final autre que la relaxation pure (par exemple : le voyage chamanique). La montée vers le haut va dans le sens naturel d'un réveil ou d'une tension mettant en ébullition le mental. La descente, elle, induit le calme, le repos... La méthode qui conseille d'aller du haut vers le bas s'appuie sur l'observation du phénomène de relaxation naturelle : celle-ci est un mouvement vers la terre, une descente, un alourdissement.

Exercice 1 :

Allongez-vous sur le dos, les bras et les jambes posées symétriquement sur les côtés. Les paumes sont tournées vers le haut. Ayez l'impression de ramollissement et d'alourdissement des différentes parties du côté droit de votre corps que vous « scannez » lentement en commençant par la tête et ce, jusqu'au pied. Faites la même chose à gauche.

Exercice 2 :

Même chose que l'exercice précédent mais en le faisant des deux côtés simultanément.

Conscience ==> Sensations physiques

## 2. Relaxation émotionnelle :

Observez, prenez conscience de votre état mais, cette fois, faites-le avec un regard neutre. Comment allez-vous ? Le sentez-vous dans votre corps ? Y-a-t-il une émotion en vous ?

Conscience ==> Emotions

(La conscience observe l'état émotionnel)

## 3. Relaxation mentale :

La relaxation mentale est l'observation neutre ou bienveillante de notre monde mental qui est constitué de nos pensées et de nos images ou fantasmes. C'est une prise de conscience de notre mental et de ses mécanismes (conditionnements, limitations, etc...). Cette conscience n'est effective que lorsque nous sommes purs observateurs de nos discours et images mentales. Ainsi, *le mental est autre chose que notre Conscience observatrice : le mental est l'objet de l'observation que fait la Conscience (le véritable sujet).*

*Exercice 1 :*

*Tentez de rester concentré sur la petite aiguille d'une montre ou d'une horloge pendant 10 minutes sans penser à autre chose du tout.*

*Exercice 2 :*

*Tentez d'arrêter les images mentales pendant 10 minutes.*

*Exercices 3 :*

*Tentez d'arrêter les paroles dans votre tête pendant 10 minutes.*

*Exercice 4 :*

*Se relaxer en tant que sujet observateur, neutre et détaché. Percevez vos pensées en restant intérieurement immobile. Les pensées sont comme des nuages qui passent... Elles font partie du paysage.*

*Nous remarquons nettement que nous avons d'énormes difficultés pour arrêter le flux de nos pensées. Ce qui nous permet de comprendre que le mental est bien réellement un mécanisme indépendant de notre volonté. Nous pouvons en déduire que nous ne contrôlons pas nos pensées dans la vie quotidienne, et ce, depuis toujours. Cela peut nous amener à nous interroger sur leur nature et de leur origine.*

*Qui pense ? D'où sortent nos pensées ? Est-ce nous qui pensons ? Nos pensées sont-elles du passé ou peuvent-elles être du présent en accointance avec le réel ? Nos pensées sont-elles conditionnées ? Qu'elles sont les conséquences de ce manque de conscience et de contrôle des pensées au niveau individuel, familial, social et mondial ?*

Conscience ==> Mental

#### 4. Le rayon de la conscience (ma découverte) :

Le fait de « prendre conscience » est similaire à un éclairage dirigé vers telle ou telle chose : l'écran du téléviseur, votre assiette, votre nez qui vous démange, votre respiration, les battements de votre cœur, la chaleur des rayons de soleil sur votre peau, vos émotions, vos pensées, etc.

Qu'est-ce qui s'est déplacé sur votre corps, vos émotions ou le lieu de vos pensées ?

Expérience à faire quand vous le souhaitez dans la vie quotidienne ou lors d'une séance spéciale :

Prenez conscience des déplacements de votre conscience, ainsi que de son ouverture ou de sa fermeture. Exemple : vous vous rendez compte que votre esprit est "absorbé" par des pensées. Autre exemple : prenez conscience de votre main droite puis de votre pied gauche. Ce qui se déplace dans l'espace sur telle et telle chose, je l'appelle « le rayon de la conscience ». Celui-ci ne doit pas être confondu avec une idée ou une image.

Conscience =====> Rayon de conscience

Comment relaxer le rayon de conscience ?

Avoir conscience du rayon de conscience va le stabiliser naturellement ici et maintenant dans notre corps, notamment au centre, en bas de la poitrine. Au bout d'un certain temps variable, il va se dilater dans l'espace à partir du centre. Nous percevons alors plus de choses à la fois : c'est l'inverse de l'hypnose et du conditionnement psychologique où le rayon de conscience est accaparé, concentré à tel point qu'il ne perçoit que ce qu'on lui dit. La relaxation de celui-ci est l'anti-conditionnement. Elle est la parade à toute hypnose.

#### 5. La conscience fixe :

Faites l'expérience de trouver le lieu de votre conscience, c'est-à-dire de l'origine de votre rayon de conscience, tel un spot de lumière fixé sur son support. Observez son intensité et ses qualités. (Capacité de percevoir précisément, clairement, avec « stabilité », ...)

Pour cela, percevez la distance entre « vous », en tant que conscience, et le lieu de votre environnement que vous observez. Si vous percevez une distance, c'est que le rayon de conscience est mesurable par cette distance et, cela prouve que celui-ci éclaire ailleurs que dans sa source.

Prenez un certain temps pour cette expérience : ne soyez ni pressés ni exigeants.

Commencez par « éclairer » à l'extérieur de votre corps, à gauche, à droite, au-dessus de votre tête, en-dessous vos pieds, derrière, devant, puis, visitez à l'intérieur de votre

corps depuis les pieds jusqu'au sommet du crâne.

Lorsque vous ne sentirez plus aucune distance, alors, peut-être, aurez-vous trouvé le lieu précis de votre conscience fixe, celle qui permet de vous dire que vous êtes vous et dans votre corps et non dans celui d'une autre personne !

Aussi, vous pourrez en déduire, sans doute, que certaines parties de votre corps ne sont pas vous en tant que conscience... Car, imaginez que vous perdiez l'un de vos membres par accident, par exemple. Si celui-ci mis dans un sac loin du reste de votre corps. Pourriez-vous dire que vous êtes dans le sac ?

Conscience <=====> Conscience fixe

La Relaxation de la conscience fixe est l'observation neutre ou bienveillante 1) des informations données par les cinq sens, 2) des émotions, 3) du mental 4) du rayon de la Conscience et 5) de la Conscience elle-même. L'observation de la Conscience par elle-même est ce qui définit la véritable conscience : nous ne sommes réellement conscients que lorsque la conscience s'éclaire elle-même. La conscience n'est pas un avoir mais un état d'être. "Avoir conscience de" se situe à un niveau inférieur à "être conscient de soi". Ainsi, seule cette relaxation globale permet de se connaître soi-même véritablement.

Conscience <====> Conscience <====> substance ou rayon de la Conscience  
====> pensées et images ====> émotions ====> corps physique ====> monde extérieur

En fait, l'état naturel de la Conscience est la réceptivité des informations données par le monde concret réel. Cette écoute du réel passe par les cinq sens que sont l'odorat, le goût, la vue, le toucher et l'ouïe. Mais cette vigilance pure, cette présence à soi et au monde, n'est plus perturbée par les mécanismes du mental (les pensées parlées ou les images), les émotions ou même les sensations physiques elles-mêmes (les 5 sens).

Schéma habituel (la perception du réel est sans cesse interprétée par les pensées) :

Mental (+ émotions) ====> Monde concret réel

Ce schéma correspond à ce que nous appelons habituellement "être conscient de". Mais, en vérité, c'est un mélange de conscience embryonnaire, de "subconscient", de mental et d'émotions. Le mental est constitué de mémoires et d'interprétations subjectives ou conditionnées. Le plus souvent, nous jugeons chaque chose à chaque seconde par rapport au passé, à notre histoire. Après ça, comment voulez-vous voir les choses telles qu'elles sont ?!

Nouveau schéma après relaxation totale (sans les perturbations des pensées) :

Conscience immobile et silencieuse (le sujet observateur) ==> rayon de la  
Conscience dilatée ==> 5 sens ==> monde réel

L'observation et la relaxation véritables ne sont effectives que dans l'immobilité et le rayonnement de la Conscience. Cela signifie que l'observation pure est un état de conscience totalement ouvert, silencieux, non impliqué et sans jugements.

Quel intérêt peut avoir la relaxation profonde consciente ?

Santé à tous les niveaux :

Dans l'état de nos connaissances scientifiques actuelles, il est démontré que le stress provoque la contraction de tel ou tel muscle ou de tel ou tel organe. Par exemple, un homme a du ressentiment et de la colère en lui ; cela va contracter sa poitrine ou sa gorge. Plus il rumine sa colère et moins ces organes respirent et fonctionnent librement, ...

L'intérêt de se relaxer est donc primordial pour la santé physique.

D'où vient sa colère ? Elle est due à une *fixation* de son mental sur un événement du passé ! En fait, à cette époque (et encore aujourd'hui), nous avons vu comme ci-dessus qu'il ne devait sans doute pas être véritablement à l'écoute de la réalité ! Ce qu'il rumine n'est que sa propre interprétation subjective et immédiate d'une réalité vécue partiellement. Il s'est construit un monde subjectif et provoquant le stress, le mal être, le sentiment d'être victime ou la déresponsabilisation, etc. Il s'est construit une image de lui-même qui ne correspond plus à la vie présente.

Conséquences : sa conscience se focalise et se réduit sur des détails ou des idées tout à fait réduites sur SA réalité. Il vit dans un monde mental créé par lui-même. Par contre, en relaxant le mental, ou en prenant du recul par rapport au flot des pensées, une purification psychologique s'enclenche automatiquement.

L'intérêt de se relaxer est donc primordial pour la santé mentale.

Enfin, lorsque tout cela est compris et que nous nous sommes mis à pratiquer la relaxation profonde, nous avons découvert une autre dimension de notre conscience. Nous avons mis en lumière la source lumineuse elle-même.

La conscience s'identifiait au contenu des pensées "inconscientes" qui se superposaient au réel. Elle était presque toujours focalisée sur une seule chose à la fois (1 sens, 1 pensée, 1 émotion, 1 objet...). Après une pratique intensive et régulière, la conscience devient claire et impartiale comme une lumière blanche éclatante. Elle est épanouie comme un phare éclairant tout autour de lui et s'éclairant lui-même ! Nous vivons enfin dans la Réalité !

L'intérêt de se relaxer est donc primordial pour l'épanouissement de la conscience et pour la véritable connaissance de soi.

### Faire de véritables choix :

L'intérêt de la relaxation consciente est aussi d'être conscient et libre de faire de véritables choix non-conditionnés par le mental lui-même conditionné et limité. Nous ne pouvons faire de vrais choix que lorsque nous sommes passés par l'étape de l'observation impartiale et relaxée. Ceci est une véritable action qu'il ne faut pas confondre avec la réaction due aux habitudes (mauvaises ou pas)... Par ailleurs, être à l'écoute permet de s'adapter plus facilement à la vie, c'est-à-dire d'être plus dans la spontanéité et dans l'action juste.

L'opposé de la relaxation est l'auto-hypnose ou l'auto-conditionnement : c'est notre conscience qui s'enferme dans une idée, une pensée, une image, une émotion ou une sensation (par exemple : ce que la télévision, la société ou les parents nous ont répété de multiples fois...).

\*\*\*

En conclusion, la relaxation est comme une main qui s'ouvre pour laisser être les choses telles qu'elles sont. La relaxation consciente et profonde est une libération : c'est-à-dire l'émergence d'une réelle observation du Réel tel qu'il est pour enfin pouvoir faire de véritables choix non conditionnés. Plus nous nous relaxons, plus nous devenons réceptif et véritablement conscients : nous percevons mieux les choses et en plus grand nombre. Notre champ de conscience augmente assurément à chaque instant et nous développons alors une connaissance accrue du monde dans lequel nous vivons ainsi qu'une connaissance de soi plus juste. La relaxation de la conscience est la plus profonde car il en découle une relaxation immédiate sur les autres plans que sont le mental, les émotions et le corps.

*Pour aller plus loin : lire les ouvrages de Stéphane Ruspoli (pour une présentation du soufisme), Stéphane Jourdain, Stéphane Rudaz, David Ciussi, Lama Guendun Rinpoché, et plus tard : Krishnamurti, Andrew Cohen, Johann Soulas (« Cantique sans paroles » éditions Publibook).*