



## LA RELAXATION DE L'ARC-EN-CIEL©

### Scénario en « tu »

Ce scénario est protégé par les droits d'auteur et par la loi karmique et ne peut être reproduit qu'avec le consentement écrit de la fondatrice d'HypnoNaissance, Marie F. Mongan.

**À pratiquer régulièrement avec la mère par la personne qui assistera à la naissance.**

*Et maintenant ... détends-toi ... Installe-toi confortablement ... Laisse tes paupières se fermer doucement ... Respire profondément et doucement ... laisse ta respiration circuler doucement dans tout ton corps ... t'apportant réconfort et détente... Encore une fois ... respire profondément ... et maintenant laisse cette respiration couler à travers ta poitrine ... ton estomac et ton ventre ... tes jambes ... et tout le long jusqu'à la plante de tes pieds ... Alors que tu commences à ressentir des picotements de relaxation ... sur la plante de tes pieds ... tu libères ton corps et ton esprit ... Et chaque fois que tu pratiqueras ... tu trouveras que tu vas plus rapidement et plus profondément ... dans cet endroit merveilleux ... où tu auras seulement conscience à quel point tu es détendue et confortable ... Chaque fois ... tu seras capable d'atteindre ce merveilleux état de plus en plus vite ... Chaque fois ... tu seras capable d'aller de plus en plus profondément dans cet état d'ultime relaxation ... ce que tu utiliseras ... quand tu donneras naissance à ton/notre bébé.*

*Encore une fois ... maintenant ... concentre-toi sur tes yeux ... et sens comme il est confortable ... de tout simplement te reposer ... et de garder tes yeux délicatement fermés ... Tu as conscience maintenant comment tous les petits muscles à l'intérieur et autour de tes yeux ... deviennent de plus en plus détendus ... Tes paupières semblent se fermer complètement ... Pendant que tes yeux se ferment encore plus ... toutes les petites rides d'inquiétude autour de tes yeux et le long de ton front ... s'estompent et disparaissent ... Maintenant la même sorte de relaxation s'installe le long de tes joues ... et de ta bouche ... et tous les autres muscles de ton visage se relâchent et deviennent souples et mous ... alors que tu sombres profondément ... plus profondément ... Alors que tu te laisses aller profondément dans cet état de confort total ... laisse fondre et s'évanouir ... toute tension de ta mâchoire ... Laisse reposer doucement ... le bout de ta langue derrière tes dents du haut ... et maintenant ... ta mâchoire du bas devient parfaitement détendue.*

*Un merveilleux bien-être s'installe dans chaque muscle ... chaque nerf ... et chaque cellule de ton visage ... de ta mâchoire ... et de ton cou ... Ton esprit se relâche et ton corps se relâche ... et tu sombres deux fois plus profondément dans ta relaxation ... La relaxation s'étend à l'intérieur et autour de tes épaules ... donne la permission à tes épaules de s'enfoncer un peu plus dans ton corps ... Pendant que tes épaules deviennent souples et molles ... tes bras ... tes coudes ... tes poignets et tes mains deviennent aussi souples et mous ... Tout le haut de ton corps est maintenant parfaitement détendu ... et tu continues de sombrer plus profondément.*

*Relâche maintenant toute tension venant de ta poitrine ... de ton cœur ... et de ton estomac ... Et ta respiration devient rythmique ... ralentissant à 14 respirations à la minute ... en état de parfait repos ... Sens comme ton corps répond à cette merveilleuse et confortable respiration au ralenti ... et tu sombres deux fois plus profondément dans ta détente.*

*Maintenant ... ton corps tout entier est libre de tension ... et les battements de ton cœur ralentissent à 60 battements à la minute ... le rythme parfait au repos ... Ton sang coule doucement et librement à travers ton corps ... et apporte miraculeusement juste le bon taux d'oxygène ... à chaque muscle ... à chaque nerf ... à chaque cellule ... et à chaque organe vital de ton corps.*

*Ces pensées sont rassurantes ... alors que tu te donnes la permission ... maintenant ... de doubler ton état de relaxation encore une fois ... Et ton corps est complètement souple et mou ... comme si tu étais une marionnette dont tous les fils sont détachés ... complètement souple ... complètement molle ... Et tu sombres plus profondément ... et encore plus profondément ... Maintenant ... laisse ton ventre et le bas de ton bassin se détendre complètement ... Il est essentiel ... qu'il n'y ait plus aucune tension dans cette partie de ton corps ... Alors tu te détends et tu élimines toute tension de ton bassin ... laisse toute la tension couler ... le long de tes jambes et de tes pieds ... jusque dans la terre ... comme une douce pluie de printemps ... qui pénètre dans la terre.*

*Dans cet état de parfaite détente ... pour t'aider à te détendre encore plus profondément ... imagine un magnifique arc-en-ciel ... chacune de ses couleurs ... vibrant en harmonie avec l'énergie vitale de ton corps ... Laisse ton corps ... absorber comme s'il était un aimant ... toutes les merveilleuses énergies de l'arc-en-ciel ... Laisse la douce brume de chaque couleur de l'arc-en-ciel ... pénétrer ton corps tout entier ... t'apportant confiance et assurance ... éliminant toute tension ... te laissant calme et paisible ... Et tu sombres plus profondément ... et encore plus profondément.*

*Imagine maintenant que tu es sur un lit de brume ... une brume légère ... de couleur **ROUGE-FRAISE** ... qui entoure entièrement le bas de ton torse ... éliminant toute tension ... te baignant d'une douce et légère relaxation ... Laisse la douce brume **ROUGE** ... installer une détente parfaite dans tout ton corps ... amenant ton corps et ton esprit ... plus profondément dans la détente ... te laissant dans un état de douce et confortable relaxation ... Maintenant ... ton corps commence à devenir ...*

de plus en plus détendu ... si confortable ... qu'il semble n'être même plus là ... Tu es en harmonie avec la nature ... Toute la nature est en harmonie avec cette couleur **ROUGE** ... Respire la brume **ROUGE** qui doucement entoure ton corps ... comme une douce couverture de détente naturelle ... Et tu sombres plus profondément ... et encore plus profondément.

Maintenant ... imagine ... que tu es sur une brume légère ... de couleur **ORANGE-PÊCHE** ... Toi et ton corps ... vous êtes en harmonie avec la couleur **ORANGE** ... et ton ventre se détend complètement ... parce que ton ventre vibre à la couleur **ORANGE** ... Imprègne-toi de la brume **ORANGE** ... circulant à l'intérieur et à travers ton ventre ... Sens-la comme une éponge ... absorbant le calme ... et éliminant toute tension ... te baignant d'une brume douce ... paisible ... relaxante et confortable ... Et chaque muscle ... chaque nerf ... chaque cellule ... à l'intérieur de ton ventre se détend ... pendant que la douce brume **ORANGE** circule partout dans ton ventre et dans ton bassin ... Et tu sombres encore plus profondément.

Maintenant ... imagine ... que tu te vois sur une brume **JAUNE-CITRON** ... de relaxation naturelle ... Tu es en harmonie avec la couleur **JAUNE** ... et le milieu de ton corps ... devient calme et paisible ... parce que cette partie de ton corps vibre avec la couleur **JAUNE** ... Respire dans cette brume **JAUNE** ... qui calme chaque respiration que tu prends ... Laisse-la parcourir tout ton être ... Ton esprit et ton corps sont en harmonie ... alors qu'ils se préparent à travailler ensemble ... pour ton bien-être ... Ton corps est en paix ... alors que la brume **JAUNE** t'enveloppe ... d'une détente naturelle ... et apaisante ... Respire dans la brume **JAUNE** ... qui te baigne de calme ... Et tu sombres plus profondément.

Maintenant ... imagine ... que tu es sur une brume **VERT-LIME** ... Alors que tu respirez dans cette douce brume **VERTE** ... ta poitrine ... et particulièrement ton cœur se détend ... et cette détente est d'une profondeur telle que tu n'as jamais connue auparavant ... Avec la brume **VERTE** ... tu ouvres ton cœur et ta vie ... à encore plus d'amour ... Parce que ta poitrine ... ton cœur et ta vie ... vibrent avec la couleur **VERTE** ... tu éprouves encore plus de paix et d'amour ... Sens la douceur qui circule tout autour de toi ... Le **VERT** est la couleur du printemps ... et de la naissance ... et la terre donne naissance à la vie au printemps ... et ton corps aussi ... donne naissance à une vie nouvelle ... Tu es remplie d'une énergie calme ... et d'un cœur aimant ... Libère ton corps ... pour fusionner en parfaite harmonie avec le **VERT** ... et tu te trouves en parfaite harmonie avec la nature ... Sens comme ton corps devient de plus en plus souple ... et complètement détendu ... si sécurisant et si confortable ... Sens comme le **VERT** ... qui entoure ton corps est doux ... comme un châle.

Maintenant ... imagine-toi sur une brume **BLEU-GRIS** ... et sens ta gorge et ton cou se détendre ... La couleur **BLEUE** fait vibrer la gorge et le cou ... Alors ... respire dans la brume **BLEUE** ... et sens que toute la tension située dans ta gorge ... et ton cou ... fond et s'en va ... Ton corps est en paix ... pendant que la brume **BLEUE** te calme ... et te reconforte ...

*Ton corps et tes muscles ... continuent de s'harmoniser parfaitement avec la nature ... Sens cette merveilleuse paix ... qui enveloppe toutes tes cellules ... tous tes muscles ... et sens comme elle calme et apaise tes pensées.*

*Maintenant ... vois en dessous de toi ... une belle brume de couleur **ROSE** et **VIOLET PÂLE** ... Une douce combinaison ... qui calme ton esprit ... car le **VIOLET** fait vibrer l'esprit ... Sens comme des pensées ... douces et rassurantes ... commencent à remplir ton esprit ... pendant que la brume **VIOLETTE** ... t'aide à avoir confiance ... et à te libérer de tes doutes complètement ... Ton esprit est rempli de confiance ... et de calme ... Toute la nature est en accord avec le **VIOLET** ... et tu es en accord avec la nature ... alors que tu remplis ton esprit ... avec des sentiments de joie ... et d'anticipation ... Va maintenant plus profondément ... dans ta relaxation ultime ... pendant que tu diriges ton corps et ton esprit ... vers ton essence intérieure ... Tu as confiance en ton corps ... et en ton esprit ... sachant qu'ils aideront au déroulement parfait de la nature.*

*Et maintenant ... en état de détente parfaite ... tu te vois sur une merveilleuse brume ... de couleur **BLANCHE** ... réunissant toutes les couleurs de l'arc-en-ciel ... t'entourant de paix ... Découvre le sentiment de confiance qui se développe jour après jour ... alors que tu reconnais ... que donner naissance ... est un processus naturel ... de ton corps ... et de ton esprit ... En harmonie avec ton esprit ... remplis-toi de cette lumière **BLANCHE** ... Et maintenant ... ton corps ... ton esprit ... et ton bébé ... travaillent tous ensemble ... en complète harmonie ... tout naturellement ... Laisse cette lueur **BLANCHE** imprégner chaque partie de ton essence ... et ... continue de laisser ta confiance s'accroître ... Sache que ce sera en fait ... une naissance facile et confortable ... Ton instinct naturel te dit ... que ton bébé viendra au monde ... d'une façon calme et détendue ... qui reflète la nature.*

*Il est temps maintenant ... de terminer cette session.*

*Et si tu veux tomber dans un sommeil profond ... ignore tout simplement le compte qui suit ... et continue de te reposer ... soit en faisant une sieste ... soit en t'endormant.*

*Pour redevenir complètement alerte ... et pour reprendre tes activités de la journée ... ou de la soirée ... écoute pendant que je compte de 1 à 5 ... À la fin du compte ... tu te sentiras pleine d'énergie ... fraîche et dispose.*

*Le compte commence maintenant ... 1 ... 2 ... Sens comme l'énergie revient dans ton corps ... 3 ... tes bras commencent à bouger ... tes doigts commencent à remuer un peu ... 4 ... tes pieds et tes mains commencent à sentir l'énergie qui revient ... 5 ... Tu es maintenant complètement éveillée ... alerte ... fraîche et dispose ... remplie de joie ... alors que tu te prépares à la naissance de ton bébé.*