

# Protocole mise en sommeil

Pour s'endormir facilement et avoir un sommeil réparateur ou à défaut un état de relaxation qui permet la régénération.

1. Respiration : Respirez 18 fois profondément en commençant à gonfler, le ventre, puis les basses cotes, puis la poitrine. On inspire par le nez, on expire par la bouche.

*Cela permet de stimuler le système nerveux parasympathique qui va permettre la détente et la régénération.*

2. Relaxation : On détend succesivement les différentes zones du corps grossièrement : la tete, les bras, la poitrine... Puis on revient sur des zones plus précises : les yeux, le nez, la bouche, les oreilles, etc...

On image que la zone, coule comme de la neige qui fond sous un soleil ardent. La zone s'alourdit.

On peut aussi imaginer que l'on immerge la zone dans une piscine, la zone flotte.

On peut finir en sentant les zones qui touchent le sol.

*Cela permet de relacher les tensions physiques et psychiques associés pour plonger dans un état de conscience plus profond vers l'état de sommeil.*

3. Visualisation : on visualise une situation onirique en mouvement. Par exemple un papillon qui vole dans une foret, un poisson qui nage dans une rivière... Amusez vous !

4. Flottement : Si vous n'êtes toujours pas endormis, essayez de sentir la zone autour de votre corps, spécialement autour du bassin.

*Si vous entendez un bruit, ou vous avez la sensation de tomber restez attentif et calme, c'est juste votre corps astral qui part en voyage pour se régénérer. Il arrive que le départ se fasse en conscience, sinon c'est que vous vous êtes endormis !*

Bonne nuit !