Hypno-coaching · Auto-hypnose

Calmer le corps

21 min

Dr Vande Lanoitte

Thèmes : Sommeil, Stress

Une exploration profonde de l'ancrage, de la conscience des points d'appui et du serrage-relâchement pour accompagner le stress vers l'apaisement.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- La conscience des points de contact : Vous explorerez les zones d'appui de votre corps avec le support (siège, sol, vêtements, air ambiant) pour éveiller votre présence sensorielle.
- L'inspection globale et minutieuse du corps : Vous balayerez chaque partie de votre anatomie, des pieds jusqu'au sommet du crâne, pour identifier les zones de tension et de confort.
- Le principe du point focal et de l'aspiration : À travers le serrage intentionnel d'un poing, vous visualiserez ce point central comme un aimant capable d'aspirer toutes les tensions résiduelles du corps.
- L'envolée et la dispersion des tensions : Dans un grand mouvement de relâchement soudain, vous libérerez et chasserez loin de vous tout ce qui pèse sur votre corps.
- Le retour à l'équilibre et le réveil progressif : Vous savourerez l'homogénéité d'une énergie réharmonisée avant de reprendre contact avec l'espace extérieur en douceur.

Les bienfaits de cette pratique

- Libération des tensions : Invite à rassembler le stress accumulé dans le corps pour le relâcher en un seul instant.
- Détente profonde du corps : Invite à relâcher les tensions ancrées dans les muscles, les articulations et la posture.
- Recentrage et ancrage terrestre : Renforce la sensation de sécurité intérieure par la conscience aiguë des appuis et de la gravité.
- Sensation de légèreté et de clarté : Laisse place à un sentiment de fluidité corporelle et de paix mentale.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous dans un lieu sécurisant : Choisissez un endroit où vous pouvez vous abandonner totalement à la pesanteur sans aucune gêne.
- Portez un casque audio : Optimisez votre bulle sensorielle pour que la voix vous accompagne au cœur de vos sensations corporelles.
- Impliquez-vous dans les exercices de tension : Vivez le serrage du point avec intensité pour que le lâcher-prise qui suit soit plus perceptible et libérateur.
- Prenez le temps d'intégrer : Ne vous pressez pas pour revenir ; accordez à votre corps quelques instants pour savourer son nouvel état d'équilibre.

À propos de l'auteur



Le Dr Vande Lanoitte est médecin et hypnothérapeute. Formé en hypnose thérapeutique à l'Institut de Nouvelle Hypnose de Bruxelles et à l'Université de Liège (CHU), il pratique l'hypnothérapie en cabinet privé depuis 2015. Il a conçu et animé des ateliers d'auto-hypnose destinés au grand public en 2023 et 2025, et accompagne ses patients vers plus d'autonomie. Ces enregistrements prolongent cet accompagnement et vous invitent à pratiquer l'auto-hypnose chez vous, en toute simplicité.