Reprendre son énergie

22 min

Dr Vande Lanoitte

THÈMES Energie · Stress

Une expérience hypnotique et méditative pour se reconnecter à son souffle, évacuer les tensions et cultiver un bien-être profond.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- L'observation naturelle du souffle : Vous prendrez le temps d'accueillir votre respiration telle qu'elle est, sans rien forcer, en observant le trajet de l'air qui entre et qui sort à son propre rythme.
- L'expansion du calme corporel : À chaque inspiration, vous laisserez le calme s'accumuler et s'étendre progressivement de la poitrine jusqu'aux épaules, au dos, aux bras, au ventre et jusque dans le moindre orteil.
- L'évaporation des tensions et des lourdeurs : A chaque expiration, vous laisserez s'échapper toutes les pressions, les gênes et les lourdeurs, comme des rayons de soleil qui font s'évaporer la moindre contrariété.
- La reconnexion aux souvenirs ressourçants : Vous laisserez remonter à votre conscience des moments de bien-être, de vacances ou de sérénité pour vous nourrir de cette énergie positive et l'intégrer en vous.
- Le réveil tonique et harmonieux : Vous reprendrez contact avec vos mouvements, votre dynamisme et une respiration ample avant de réouvrir les yeux, ressourcé.

Les bienfaits de cette pratique

- Apaisement mental : Invite à calmer le flot des pensées en ramenant l'attention sur l'instant présent et le mouvement de l'air.
- Détente physique globale : Invite à relâcher les tensions musculaires accumulées dans le dos, les épaules, le cou et le bassin grâce à des vagues de relaxation successives.
- Recharge énergétique positive : Mobilise les souvenirs de bien-être et de sérénité pour ressourcer le corps et l'esprit.
- Amélioration de la conscience corporelle : Développe une écoute fine de ses ressentis internes, de sa posture et de son rythme naturel.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous confortablement : Choisissez un endroit calme où vous ne risquez pas d'être dérangé, assis ou couché selon votre préférence.
- Utilisez un casque audio : L'écoute au casque favorise une immersion totale et une meilleure réceptivité aux nuances de la voix et des sons d'ambiance.
- Accueillez sans chercher à contrôler : Ne cherchez pas à modifier votre respiration ou à intellectualiser l'exercice : laissez simplement faire et ressentez.
- Profitez du silence final : Laissez résonner les suggestions de calme et de bien-être même après la fin de la guidance pour prolonger les bienfaits de la séance.

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.