

FICHE TECHNIQUE « SOPHROLOGIE ET RELAXATION » DE LA SEANCE AUDIO DU 10 MAI 2020

ASSIS PENDANT TOUTE LA PRATIQUE (posture tonique puis relâchée)

REPERAGE DE L'ENVIRONNEMENT (DU PLUS LOIN AU PLUS PRET).

RESPIRATION . ANCRAGE .

FERMETURE DES YEUX SUR L'EXPIRATION

IRTER (Inspiration, Rétention de l'air, Tension de tout le corps, Expiration, Relachement)

EVOCATION D'UN MOT DE TRANQUILITE ET PLAISIR QUI VA ACCOMPAGNER LA LECTURE DU CORPS (une à deux mn environ par zones corporelles) :

Tête et visage ; épaules, cou et membres supérieurs, thorax (poitrine, côtés, haut du dos) ; lombaires (bas du dos) et abdomen (bas du ventre) ; bassin et membres inférieurs ; globalité du corps (l'unité corporelle).

EVOCATION HEUREUSE ET POSITIVE

(« je me sens bien, calme, tranquille, dans cet instant présent »)

SENSATION DU BRAS DROIT LOURD, PUIS GAUCHE, PUIS LES DEUX

(« je me sens bien, calme, tranquille, dans cet instant présent »)

SENSATION DU BRAS DROIT CHAUD, PUIS GAUCHE, PUIS LES DEUX

(« je me sens bien, calme, tranquille, dans cet instant présent »)

SENSATION DE TOUT LE CORPS LOURD , CHAUD , ET DETENDU

(« je me sens bien, calme, tranquille, dans cet instant présent »)

EVOCATION A LA PLAGE, RELAXE

(« je me sens bien, calme, tranquille, dans cet instant présent »)

FS (FUTURISATION SIMPLE) : Projection positive d'un événement proche à venir.

- Dynamisation des sentiments positifs avec les capacités (Confiance, Harmonie, Espoir, ou toute autre capacités).

- Préparation à la désophronisation. Activation finale vivantielle.

- Phéno-description écrite et/ou verbale (un peu difficile en séance audio et sans nos échanges habituels présentiels. L'écrit est donc, même bref, encouragé pour y noter vos ressentis de la séance).

RAPPEL IMPORTANT:

N'OUBLIEZ PAS D'ADAPTER VOTRE PRATIQUE EN FONCTION DE VOS CAPACITES PHYSIQUES DU MOMENT ET A NE PAS HESITER A RECTIFIER VOTRE POSTURE A TOUT MOMENT DE LA SEANCE.

JE RESTE A VOTRE DISPOSITION SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS OU DES REMARQUES PAR MAIL A FAIRE SUR CETTE PRATIQUE « ATYPIQUE ».

BON DECONFINEMENT A VOUS TOUT EN RESTANT VIGILANT. PRENEZ SOIN DE VOUS ET A TRES BIENTOT !

Anne Roussel

