

13 NOVEMBRE 2020 :
**FICHE TECHNIQUE DE LA SEANCE AUDIO DE
SOPHROLOGIE ABREGEE DE « R.D.1 » (« Relaxation
Dynamique du Premier degré »)**

« Vivance du corps »

Adaptation de la méthode actualisée de Alfonso Caycedo, 2004

DEBOUT :

- Repérage dans l'espace (du plus loin au plus près, jusqu'à soi-même, de ses sensations corporelles, la peau)
- Fermeture des yeux sur l'expiration
- SBV (Sophro de Base Vivantielle) = Lecture du corps de la tête aux pieds (partie du corps après partie du corps, les sensations, en train de se relâcher, de se détendre progressivement)
- LTI = Libération des Tensions Inutiles (ou SDN = Sophro-Déplacement du Négatif)
- SPP = Sophro Présence du Positif (« à chaque inspiration, vous mobilisez le positif dans tout votre corps. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous aider par exemple d'une image ou d'une pensée positive de votre choix »).

DEBOUT (2ème « zone », « système » de stimulation du corps) :

- Tête légèrement en arrière, pouces sur la partie antérieure du cou, autres doigts sur la nuque, coudes légèrement écartés : conscience de la forme du cou, des épaules, des membres supérieurs)
- Stimulation des épaules, en respiration synchronique (une à trois fois)

ASSIS EN POSTURE TONIQUE, dos décollé du dossier (OU DEBOUT) :

- Pause profonde d'intégration, dans une posture « tonique » (dos décollé du dossier).
- *Optionnel* (« V.i.P.P. » ou « Vivance Profonde Positive ») : En respiration ordinaire, conscience de la peau de la région du corps stimulée sur l'inspiration, sentiments positifs (avec les mots de votre choix), sur l'expiration. Plusieurs fois.

DEBOUT (4ème « zone », « système » de stimulation du corps) :

- Une main sur l'abdomen, l'autre au niveau lombaire : conscience de la forme de l'abdomen et de la région abdominale.
- En respiration synchronique (RS) : «doigts en griffes » + contraction abdominale, 1 à 3 fois.

ASSIS EN POSTURE TONIQUE, dos décollé du dossier (OU DEBOUT) :

- Pause profonde d'intégration, dans une posture « tonique » (dos décollé du dossier).
- *Optionnel* : V.i.P.P.

**ASSIS, POSTURE RELACHEE, DOS DROIT, MAINS SUR LES CUISSES PAR EXEMPLE ,
POUR LA PAUSE PROFONDE D'INTEGRATION :**

- Conscience de la posture assise, des points d'appuis. Nouvelle lecture du corps (SBV).
- En respiration ordinaire, à chaque inspiration, conscience de la peau de tout le corps dans la conscience, à chaque expiration, sentiments positifs (avec un ou plusieurs mots de votre choix).
- Concentration passive sur un objet neutre de votre choix, au moins une minute.
- Dynamisation des sentiments positifs avec les capacités (confiance, harmonie, espoir, ou toute autres capacités) : « je suis capable de.. »
- Préparation à la désynchronisation. Activation finale vivantielle.
- Phéno-description écrite et/ou verbale (dialogue post-sophronique oral commun réalisable en présentiel uniquement bien évidemment. Privilégiez l'écrit dans le cas du distanciel. Poser les mots sur un papier concernant votre vécu de la séance est tout aussi important pour soi).

RAPPEL IMPORTANT :

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

DE PLUS, SI VOUS EN RESSENTEZ LE BESOIN, VOUS POUVEZ OUVRIR LES YEUX A TOUT MOMENT DE LA PRATIQUE, VOIR DE FAIRE TOUTE LA SEANCE EN FIXANT UN POINT AU SOL.

SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LES SEANCES AUDIOS, N'HESITEZ PAS A ME CONTACTER PAR MAIL (anneroussel56@gmail.com). JE RESTE A VOTRE DISPOSITION .

JE VOUS SOUHAITE DE BELLES DECOUVERTES SOPHROLOGIQUES.

PRENEZ SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES !

A TRES BIENTOT !

Anne Roussel, sophrologue RNCP – FEPS au PLL