

# FICHE TECHNIQUE «SOPHROLOGIE ET CONFIANCE EN SOI» DE LA SEANCE AUDIO DU 17 MAI 2020

## 1) DEBOUT :

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

**RESPIRATION . ANCRAGE .**

**FERMETURE DES YEUX SUR L'EXPIRATION .**

**LCBV (« lecture de « base vivantielle ») = 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).

**REPERAGE DU NIVEAU DE CONSCIENCE**

**LTI** (Libération des Tensions Inutiles).

**SPP** (Sophro-Présence Relaxante) : en respiration ordinaire, à chaque inspiration, dynamisation du positif dans tout le corps (avec une image ou une pensée agréable au choix). 5 à 7 respirations ou davantage.

**STIMULATION DE LA GLOBALITE DU CORPS :**

- Conscience de l'unité corporelle.
- Tension des **hémi-corps en RS** : **IRTER** (deux ou trois fois d'un côté, deux ou trois fois de l'autre côtés, puis les deux ensemble).

## 2) ASSIS (POSTURE RELACHEE , CONTRE LE DOSSIER DU SIEGE)

**LCBV (« lecture de « base vivantielle ») = Lecture du corps en posture assise, les contacts avec le siège** (toujours une à deux mn environ par zones corporelles) :

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

**Concentration sur un objet neutre, au moins une minute. Arrêt.**

**THEME DE LA CONFIANCE EN SOI :**

- Evocation d'un futur proche positif, en y associant une capacité choisie dans tous ses détails.
- Sentiment de la fierté de soi d'avoir atteint cette capacité vécue pleinement.

**RETOUR A L'INSTANT PRESENT**

- Dynamisation des sentiments positifs avec les capacités (Confiance, Harmonie, Espoir, ou toute autre capacités).
- Préparation à la désophronisation. Activation finale vivantielle.
- Phéno-description écrite .

**RAPPEL HABITUEL : 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. A BIENTOT !**

*Anne Roussel*

