

18 DECEMBRE 2020 :

SOPHROLOGIE ET RESPIRATION APAISANTE

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) par système, puis globalité du corps.

ASSIS EN POSTURE DE SON CHOIX :

PSL = Protection Sophro-Liminale (ou « technique du mot calme)

EXERCICE SUR LE SOUFFLE :

Conscience de l'air rentrant dans le corps par le nez lors de l'inspiration, et en ressortant ensuite.

Accueil du souffle tel qu'il est, moments de silence pour mieux le ressentir.

Accepter les pensées éventuelles qui viennent, et revenir au souffle, tel qu'il se présente.

- Dynamisation des sentiments positifs avec les capacités (confiance, harmonie, espoir, ou toute autres capacités) : « *je suis capable de..* »
- Préparation à la désophronisation. 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).
- Préparation à la désophronisation. 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 !

JE VOUS SOUHAITE DE BELLES FETES DE FIN D'ANNES !

**AU PLAISIR DE VOUS RETROUVER EN JANVIER , EN ATTENDANT LA FIN DE LA
PAUSE DES VACANCES SCOLAIRES.**

A TRES BIENTOT !

Anne Roussel, sophrologue RNCP – FEPS au PLL