

FICHE TECHNIQUE DE LA SEANCE AUDIO DU 1er JUIN 2020 : « RD1, VISUALISATION POSITIVE ET RESPIRATION »

ASSIS (POSTURE RELACHEE)

**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).

IRTER (Inspiration, rétention , tension, expiration, relâchement sur l'expiration) ou **STIMULATION DE SON CHOIX.**

RESPIRATION ABDOMINALE LENTE, 5 à 6 fois.

DEBOUT

STIMULATION RD1 EN RESPIRATION SYNCHRONIQUE : « moulinets + projection poing » : 1 à 3 fois d'un côté, puis l'autre, puis les deux simultanément (après chaque projection du poing, ouverture symbolique de la main pour évacuer les tensions, le négatif vers le sol).

Accueil des sensations, ressentis, de la stimulation.

EN RESPIRATION ORDINAIRE, évocation d'un mot symbolisant la confiance, l'estime de soi, à l'expiration. 5 ou 6 fois.

ASSIS (POSTURE TONIQUE DU SECOND DEGRE, *dos décollé du dossier*)

EVOCATION D'UNE SITUATION AGREABLE VECUE, avec tous ses détails sensoriels.

DEBOUT

« **LA BULLE DE BIEN-ETRE** » : Inspiration (les bras montent devant soi), rétention de l'air (les bras montent à la verticale), expiration (les bras redescendent en formant une bulle, un cercle autour de soi, jusqu'à revenir le long du corps).

A l'intérieur de la bulle : le positif ; à l'extérieur de la bulle : toutes les tensions cumulées, le négatifs.

3 fois.

- Dynamisation des sentiments positifs avec les capacités (Confiance, Harmonie, Espoir, ou toute autre capacités).
- Préparation à la désophranisation. Activation finale vivantielle.
- Phéno-description écrite encouragée 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 SUIS TOUJOURS A VOTRE DISPOSITION SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS OU DES REMARQUES PAR MAIL A FAIRE SUR CETTE PRATIQUE .

PRENEZ SOIN DE VOUS ET A TRES BIENTOT !

Anne