

FICHE TECHNIQUE SEANCE « RD2 ABREGEE» ET « BULLE DE BIEN-ETRE » DE LA SEANCE AUDIO DU 24 MAI 2020

ADAPTATION EN POSTURE ASSISE :

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

FERMETURE DES YEUX SUR L'EXPIRATION .

LCBV TACTILE (« lecture de « base vivantielle ») = Lecture du corps tactile (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).

CONCENTRATION PASSIVE sur l'objet.

CONTEMPLATION senso-perceptive du schéma corporel

Contemplation de la 1ère zone du corps (tête et visage) :

IRT-ER, posture tonique : la forme, la présence de notre tête.

Contemplation senso-perceptive : vue, odorat, goût, ouïe, toucher

Corps limitée, conscience illimitée

Qualité de présence à soi, qualité de présence dans le monde.

BULLE DE BIEN-ETRE

- Inspiration (les 2 bras se placent à l'horizontal), rétention de l'air (les 2 bras montent la verticale), expiration (les deux bras redescendent en formant une bulle, un cercle autour de soi, jusqu'à revenir le long du corps) : positif à l'intérieur de la bulle.

- Même chose la seconde fois : cette fois libération de tout le négatif à l'extérieur de sa bulle intérieure.

- Une troisième fois, librement, renouvellement de l'exercice la bulle de bien-être, simplement pour apprécier l'apaisement.

Contemplation de toute la corporalité (totalisation) :

- **IRT-ER**, posture tonique : la forme, la présence, le poids, les mouvements du corps.

- **Contemplation senso-perceptive du corps en mouvement** : mains derrière la tête, pieds en appuis ferme au sol (ou jambes soulevées légèrement), **IRT** de tout le corps, **ER**, posture initiale (3 fois).

- Pause profonde de totalisation (**PPT**) en posture du second degré relâché (présence de tout le corps)

- Vivance Profonde Positive (**VIPP2**), orientée en particulier sur les muscles de tout le corps).

- Concentration passive sur l'objet neutre. Arrêt.

- Formulation d'un souhait pour soi, pour les êtres chers, voire l'humanité toute entière.

DEBOUT :

- Conscience de la verticalité (être humain), dynamisation des capacités ou valeurs, désophronisation.
- Phéno-description écrite.

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.

N'HESITEZ PAS A ME POSER DES QUESTIONS OU A ECHANGER PAR MAIL SI VOUS LE SOUHAITEZ .

PORTEZ-VOUS BIEN !