

27 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)
- PSL = Protection Sophro-Liminale (= Technique du mot calme »)

ASSIS, en posture tonique

- SPR (Sophro-Présence Relaxante) : *Evocation positive, agréable, pendant quelques instants*

DEBOUT (3ère « zone », « partie », ou « système » de stimulation du corps) :

- Une main sur le thorax: l'autre au niveau du dos : conscience de la forme du thorax.
- Stimulation en respiration synchronique « moulinets + projection du poing » (2 ou 3 fois), poing droit à projeter à l'horizontal, puis gauche, puis les deux en même temps.

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

- Pause profonde d'intégration, dans une posture « tonique » (dos décollé du dossier).
- *Optionnel (« Vi.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 (5ème « zone », « partie », ou « système » de stimulation du corps) :

- Une main sur le bas-ventre, l'autre au niveau du sacrum : conscience de la forme du bassin, des membres inférieurs.
- Flexions-extensions alternées des membres inférieurs (« marche sur place », en soulevant les talons) – en respiration libre.

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

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

ASSIS, POSTURE RELACHEE, DOS DROIT, MAINS SUR LES CUISSES PAR EXEMPLE .  
POUR LA PAUSE PROFONDE DE **TOTALISATION** (à remplacer au même endroit des fiches  
techniques précédentes à la place d' « INTEGRATION » **ici** :

- Conscience de la posture assise, des points d'appuis. Nouvelle lecture du corps (SBV).
- ViPP : 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 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](mailto: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*