

6 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)

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

« Technique du mot calme »

DEBOUT (1ère « zone », « système» de stimulation du corps) :

- Une paume de la main sur le front, l'autre derrière la tête : conscience de la tête et du visage en déplaçant les mains.
- Mouvements de la tête, en respiration libre : d'un côté et de l'autre, flexions-extensions, rotation dans un sens, dans l'autre.

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 (3ème « zone », « système » de stimulation du corps) :

- Une main sur le thorax, au niveau du sternum, l'autre au niveau du dos : conscience du thorax en déplaçant les mains.
- En respiration synchronique (RS) : « soufflet thoracique », 3 fois

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.*

DEBOUT, sensations, ancrages (5ème « zone », « système» de stimulation du corps) :

- Une main sur le bas ventre, l'autre au niveau de la région sacrée : conscience de la forme du bassin, des membres inférieurs.
- Rotations axiales, en respiration libre, membres supérieurs relâchés.

ASSIS, 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 D'INTEGRATION :

- 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 désynchronisation. 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 !

A TRES BIENTOT !

Anne Roussel, sophrologue RNCP – FEPS au PLL

