

*Voici une séance de sophrologie dynamique que je propose en ces premiers jours de printemps : pas encore tout à fait le moment de sortir et déjà l'impatience de découvrir le renouveau... Saison propice aux variations chaotiques.... Changements, surprises, découvertes, croissance... intériorité et ouverture...*

*Bonne séance*

*Martine Carré*

### **Mise en Disponibilité : Ancrage + respiration :**

**Mouvements spontanés** (étirements, bâillements...), **état des lieux**, **poser l'intention** (facultatif).

### **La vague\* : enchaînement 3 fois sans pause**

- assis bras à la verticale, expiration
- Inspiration en levant les bras devant soi (90°)
- Expiration en les ramenant au point de départ
- Inspiration bras à 45° (environ mains au niveau du regard)
- Expiration en les ramenant au point de départ
- Inspiration bras à la verticale au-dessus de la tête
- Expiration en les ramenant au point de départ
- Inspiration en se levant + bras à la verticale au-dessus de la tête
- Expiration en se rasant et en ramenant les au point de départ

**OBSERVATION**, accueil de ce qui est, de notre **disponibilité à nous-même**, ici et maintenant, **sans jugement**.

**Introspection Dynamique** « dans le désordre » **Assis ou debout** sans protocole, d'abord les parties qui en ont le plus besoin, à la manière qui vient spontanément.

Activation de tout le corps et **terminer par un balayage de haut en bas debout**.

**Les pauses** : quand le besoin de savourer, d'observer, de recueillir des informations se fait sentir.

**OBSERVATION - CONSCIENCE** de **l'énergie** présente, du **vivant**, des **changements**, des **besoins satisfaits**, ajustement si minime soit-il, pour en satisfaire d'avantage (exemple : posture, respiration, détente, ouverture, fermeture d'une articulation...).

### **Relaxation Dynamique** « Rotation buste sur bassin fixe »\* **3 fois avec pause entre chacune**

Debout, bien planté au sol, bras le long du corps, mains jointes devant le pubis, doigts croisés. Les paumes sont tournées vers le corps.

**Rotations latérales lentes du haut du corps**, le **bassin** et les **jambes** restent **fixes**.

A chaque rotation, les mains montent d'un « cran » vers le haut en balayant à distance l'avant du corps. Les bras montent jusqu'où il est possible aujourd'hui (respect). Si c'est agréable, élever les bras jusqu'au-dessus de la tête et s'étirer paumes vers le ciel.

La descente des bras se fait, comme pour la montée, dans le rythme qui convient.

Perception des différentes possibilités d'ouverture selon le niveau.

**OBSERVATION - CONSCIENCE**, **Energies ressource en nous**, **quelle force nous apportent ces ressources**.

**Stimulation émotionnelle : « plaisir inattendu »**

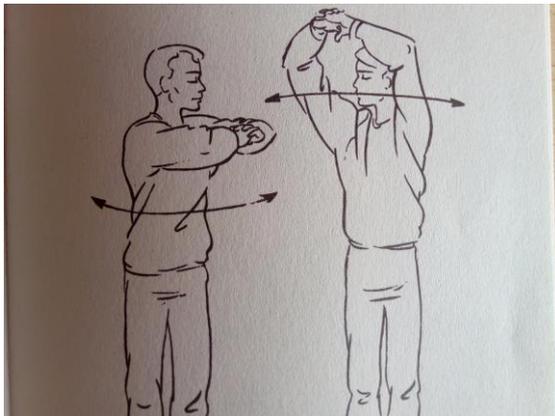
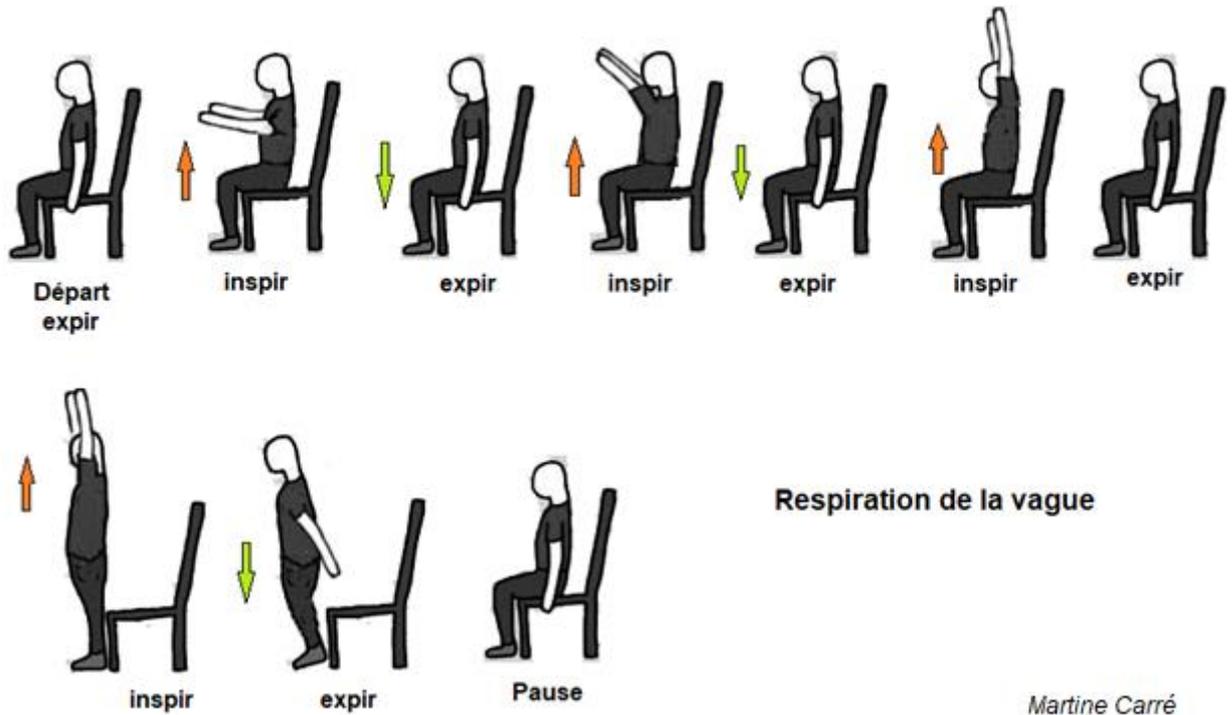
Nous laissons émerger de nos **souvenirs** ou de notre **imaginaire**, un moment de plaisir inattendu, (par exemple dans une situation compliquée... et pourtant !), Nous vivons ce moment comme si nous y étions (lieu, environnement, climat...). **Notre corps vit ce moment...** Prise de conscience des **manifestations**. Nous pouvons **amplifier** tout **ce qui est agréable** en ajoutant de grandes inspirations, des mots, images, couleurs... qui renforcent.

**Ajustement** pour rester dans le **confort émotionnel** (l'expire qui ralentie, qui apaise, les pieds au sol). Nous terminons en laissant partir l'évocation et en revenant à notre respiration calme, ici et maintenant.

**OBSERVATION - CONSCIENCE** Elan de vie présent maintenant, **motivation, envie de..., nouvelles ressources, valeurs importantes pour nous...**

*Bilan mental - Reprise en douceur de contact avec l'environnement -Prise de note*

**\*Voir schémas ci-dessous**



**Rotation du buste sur bassin fixe**

Source : *La sophrologie facile* (Dr Yves Davrou)