

Séance sophrologie du 30 Mars 2020 Avancés

Il est préférable de se trouver un lieu un temps de disponibilité de calme, un temps pour soi le plus possible à la même heure, prévenir son entourage.

Pour toutes les propositions rechercher:

- le bon pour soi
- les sensations positives agréables perçues maintenant, en cet instant
- comment je ressens l'énergie circuler dans mon corps, dans quelles zones de mon corps

Comment j'accueille mon ressenti, si besoin j'active ou désactive mon émotion en m'aidant de ma respiration ou d'une image positive ou neutre.

Mise en disponibilité: marche sur la pointe des pieds suivis d'une pose

marche sur les talons suivi d'une pose

marche pieds bien à plat suivi d'une pose

Ressentons l'énergie musculaire qui s'exprime différemment selon les marches: comparaison entre contraction et détente.

Introspection dynamique en trois parties:

En position assise, après avoir mobilisé l'énergie au niveau de nos mains avec un geste doux et amples,

- nous activons notre tête, cou, épaules, suivi d'une pose d'intériorisation et de comparaison haut bas
- puis les bras, thorax, jambes, puis en position de bout de chaise activons notre périnée ;

Accueillons une pose d'intériorisation

Puis en positions debout nous activons nos centres avec des rotations de nos mains sur le sacrum, les lombaires et les abdominaux. Soyons présent à notre ressenti et à la **vivance de l'énergie** de chacune des régions de notre corps.

Exercice: Prenons plus particulièrement conscience de nos yeux:

Virtuellement, ou avec nos mains visualisons nos yeux sourcils, paupières, globes oculaires, innervation, et vascularisation. Pour intérioriser plus profondément notre ressenti portons nos mains en coupe sur nos yeux, sans pression, yeux au repos. Puis activons notre globe oculaire par des mouvements droite/gauche, puis de haut en bas, puis en diagonale, et enfin si nous le pouvons avec des mouvements circulaires. Chaque propositions entrecoupées de pause d'intériorisation de notre ressenti avec des mots, images...

Emotion: laissons venir un paysage de printemps. Laissons-nous toucher par la beauté de ce lieu Accueillons toutes les manifestations de bien être et exprimons-les intérieurement.

Puis laissons-nous saisir par les couleurs qui nous frappe principalement et par l'émotion positive qui en ressort prendre conscience de sa vivance.

Puis laissons venir une deuxième couleur avec une deuxième émotion positive de tonalité différente de la première: prendre conscience de cette autre vivance

Comparons ces deux vécus émotionnels et gardons celui qui nous procure le plus de bien.

Mettons en position de méditation et vivons pleinement cet élan de vie et se sentiment d'être durant quelques minutes.

Bilan personnel: Retrouvons ce que nous avons ressenti de bon durant cette séance, l'essentiel qui ma donné force de vie, énergie de vie, les nommer pour les réutiliser au besoin.