

## SCEANCE de sophro pour le groupe du mardi 10h « débutant

### Mouvement libre

**Se donner l'intention de prendre du temps pour soi. *Debout***, mobilisation du corps pour revenir aux sensations corporelles.

IMMOBILITE : écoute, se centrer, respiration calme : présence à soi

### MISE EN DISPO

Ancrage : tapotement des bras et des jambes

conscience appuis au sol, stabilité, verticalité

Tapotement des bras,

Du pouce vers l'épaule-----intérieur , puis descendre de l'épaule vers le petit doigt----extérieur

Faire 2 fois intensité du geste

puis le 2ème bras même pratique 2 fois

Pause : saisir et observer le ressenti

ASSIS : tapotement des jambes

d

Du gros orteil vers l'aine---intérieur puis du bassin vers le petit orteil---extérieur

2 fois sur la même jambe, puis l'autre jambe et on peut finir les 2 jambes en même temps.

PAUSE : capter les sensations nouvelles

RESPIRATION mains sur le ventre et sur le thorax

Notre respiration : observer sans rien faire

1 : mains sur le ventre : respiration abdominale ; dans notre inspire, expire = mouvement du ventre

2 : mains sur le thorax (côté) : se sentir respirer au niveau du thorax , suivre son inspire /expire .

Volume, amplitude

PAUSE : vivre sa respiration

AUTO-MASSAGE toilette en 3 parties

attentif à sa gestuelle, intensité, sensations

1 – oreilles, crane, visage ,cou , nuque ,épaules PAUSE traces

2 – bras, buste, dos , jambes : PAUSE traces sensorielles

3 – contaction du plancher pelvien 3 fois sensation du bassin

4 – DEBOUT : élan sur un inspir

5 – massage du bas du dos puis du ventre sens circulaire

PAUSE : conscience réceptive des sensations et appréciation globale de notre corporalité

prendre ce temps d'appréciation

### EXERCICE DYNAMIQUE / ASYMETRIE -EXTENSION

Temps pour prendre conscience de sa stabilité

Expire / Inspire : porter le poids du corps sur une jambe ; (rester dans sa verticale, ne pas pencher le corps)

Expire / inspire : lever le bras opposé lentement le long du bras, étirer le bras vers le haut en respectant ses limite : conscience de l'étirement, une respiration complète

sur un expire, redescendre le bras lentement le long du corps ; revenir sur ses deux appuis (pieds)

PAUSE : observer les traces, modifications de cet étirement dans le corps

### L'AUTRE CÔTE

Expire : inspire ; porter le poids du corps sur l'autre jambe

Et même procédé

## LES DEUX BRAS

conscience de l'appuis au sol

Expire; Inspire : nous levons les deux bras le long du corps lentement, vers le haut en conscience (comme si on voulait toucher le plafond, étirement vers le haut dans nos possibilités sur un expire une respiration complète

sur un expire: redescendre les bras lentement le long du corps pour saisir le relâchement

PAUSE récupératrice : porter attention aux traces de tension et de relâchement

Apprécier ce qui se vit là, mots, discours intérieur

Dans l'écoute de ce vécu, laissons venir une force de vie, une qualité qui se dégage

LEGERETE, GRANDEUR, ESPACE etc .....