

Sophrologie pour les avancés du 17 Mars

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.

Mise en disposition:

Encrons-nous avec des mouvements libres de tout notre corps et par des sautilllements

Respiration: Respiration de la paille

Après une expiration profonde, nous inspirons et expirons le plus doucement et longuement possible avec notre paille. Nous répétons cela 3 fois entrecoupé de pause pour accueillir notre ressenti.

Introspection: En 3 parties: avec le geste qui nous est bon pour aujourd'hui.

Nous commençons à ressentir l'énergie de nos mains en les frottant l'une contre l'autre; .Pause d'intériorisation

Puis nous sollicitons notre tête, cou et épaules; pause

Puis les bras, le thorax, le dos; pause

Enfin sacrum, lombaire, abdomen, les jambes, les pieds; pause

Recentrons nous en dynamisant le bas de notre dos et notre abdomen (par des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre).

Toujours en ajustant notre geste à notre besoin

Accueillons l'Energie ses manifestations et son ressenti dans chaque régions de notre corps.

Nommons là.

Exercice: Haussement des épaules.

Soufflons profondément

Puis inspirons, en retenant notre respiration, haussons les épaules plusieurs fois, les bras décontractés.

Puis soufflons l'air en relâchant complètement les épaules.

Prenons une pose réparatrice avec prise de conscience des sensations

Reprenons ceci 3 fois.

Prenons conscience de notre ressenti, des transformations, respiration, sensations musculaires, articulaires, de toute la force mise en œuvre.

Emotion:

Laissons venir **une situation émotionnelle positive, vivifiante pour moi** (joie, fierté, rire, moment d'espérance fraternel...) de ce moment présent.

Savourons la vivance émotionnelle, le ressenti à cet instant dans notre corps.

Accueillons les mots, les images. Comment nous nous sentons maintenant?

Activons et désactivons au besoin, par le respiration ou une image d'apaisement.

Revenons à la **globalité de notre séance** et notre **bilan personnel**.