

## **Sophrologie: séance du 19 Mars pour débutants**

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 disponibilité:**

- Balancement avant, arrière et sur les côtés de la voûte plantaire
- Nous accueillons le ressenti au niveau du bas du corps et aussi dans tout notre corps

Respiration entre les mains:

- Nous commençons par une bonne expiration

Nous installons une main au niveau du diaphragme et dans notre dos l'autre au niveau des lombaires.

Prenons une grande inspiration suivi d'une pose, puis une grande expiration suivi d'une pose en veillant bien à accueillir le ressenti des trois sections de notre cage thoracique : diaphragme, poumons, base des épaules.

### **Toilette détaillée:**

Commençons en position assise.

Activons les mains en les frottant l'une contre l'autre, puis successivement:

- les oreilles
- la voûte crânienne, le cuir chevelu
- le visage, cou nuque épaules
- les bras
- le thorax
- les jambes, les pieds
- le petit bassin: en appui sur les cuisses à la hauteur de genoux, inspirons profondément, puis dans l'expiration suivante enraciner les pieds dans le sol et contractons les muscles profonds du bassin et de périnée

Position debout: - retrouvons notre stabilité

- activons la région lombaire

- Terminons par l'activation de la région abdominale, par des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.

### **Exercice: Rotation du buste bassin fixe en respiration libre**

- Croisons les doigts, paumes de mains vers le sol, épaules et bras bien détendus.

- Faisons des rotations lentes, droite gauche, du buste, des épaules et de la tête tout

en gardant le bassin immobile et en levant les bras et les mains progressivement d'un « cran » à chaque tour. Nous concentrons notre attention sur la partie de la colonne vertébrale concernée par le mouvement.

Lorsque les mains ont atteint le dessus de la tête, faisons un étirement vers le haut avec une pause, puis descendons progressivement en tournant de la même manière qu'à la montée.

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