

FICHE TECHNIQUE « THEME DU SOMMEIL » DE LA SEANCE AUDIO DU 24 AVRIL 2020

1) DEBOUT :

REPERAGE DE L'ENVIRONNEMENT (DU PLUS LOIN AU PLUS PRET).

RESPIRATION . ANCRAGE .

FERMETURE DES YEUX SUR L'EXPIRATION .

LCBV (« lecture de « base vivantielle ») = Lecture du corps (une à deux mn environ par zones corporelles) :

Tête et visage ; épaules, cou et membres supérieurs, thorax (poitrine, côtés, haut du dos) ; lombaires (bas du dos) et abdomen (bas du ventre) ; bassin et membres inférieurs ; globalité du corps (l'unité corporelle).

REPERAGE DU NIVEAU DE CONSCIENCE

LTI (Libération des Tensions Inutiles)

DECOUVERTE DE LA RESPIRATION (une main sur le thorax, l'autre sur le ventre) : conscience, rythme.

TRAVAIL SUR LA RESPIRATION (inspiration par le nez, expiration lente par la bouche, plusieurs fois).

2) **ASSIS (POSTURE RELACHEE , CONTRE LE DOSSIER DU SIEGE)**

LCBV (« lecture de « base vivantielle ») = Lecture du corps en posture assise, les contacts avec le siège (toujours une à deux mn environ par zones corporelles) :

Tête et visage plus détaillés ; épaules, cou et membres supérieurs, thorax (poitrine, côtés, haut du dos) ; lombaires (bas du dos) et abdomen (bas du ventre, respiration en conscience) ; bassin et membres inférieurs ; globalité du corps (l'unité corporelle).

REPERAGE DU NIVEAU DE CONSCIENCE

THEME DU SOMMEIL :

- Evocation autour de la place du sommeil dans le passé, le présent, puis l'évolution possible et positive dans le futur.
- Intégration de cette évocation dans l' « ici, et maintenant ».

RETOUR A L'INSTANT PRESENT

- Préparation à la désophronisation. Activation finale vivantielle.
- Phéno-description écrite et/ou verbale

RAPPEL IMPORTANT:

N'OUBLIEZ PAS D'ADAPTER VOTRE PRATIQUE EN FONCTION DE VOS CAPACITES PHYSIQUES DU MOMENT ET A NE PAS HESITER A VOUS ASSEOIR OU A RECTIFIER VOTRE POSTURE A TOUT MOMENT DE LA SEANCE.

SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR LES SEANCES AUDIOS, N'HESITEZ PAS A ME CONTACTER PAR MAIL .

A BIENTOT !

Anne.

