

FICHE TECHNIQUE SEANCE « PREPARATION PROGRESSIVE POSITIVE A UN EVENEMENT» DE LA SEANCE AUDIO DU 2 MAI 2020

ASSIS PENDANT TOUTE LA PRATIQUE (posture relâchée, dos droit, mains sur les cuisses ou sur les genoux)

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

IRTER (Inspiration, rétention , tension, expiration, relâchement sur l'expiration) suivi de LTI (Libération des Tensions Inutiles de tout le corps) 3 fois.

TAV (Technique d'Activation de la Vitalité) : Activation de l'énergie sur l'inspiration, diffusion dans tout le corps (avec des mots positifs choisis), en respiration libre, 5 à 7 fois.

SOPHRO ACCEPTATION PROGRESSIVE - FUTURISATION/PREPARATION A UN EVENEMENT

- Futurisation de l'évènement quelques temps après, avec tous ses détails temporels et sensoriels positifs. La joie, la satisfaction de soi.

- Ancrage de l'évènement dans notre mental (inspiration, rétention avec l'ancrage de l'évènement, expiration diffusée dans tout le corps, 2 fois.

- Intégration du potentiel et des sensations dans notre quotidien, notre présent.

- Dynamisation des sentiments positifs avec les capacités (Confiance, Harmonie, Espoir, ou toute autre capacités).

- Préparation à la désophronisation. Activation finale vivantielle.

- Phéno-description écrite et/ou verbale (un peu difficile en séance audio et sans nos échanges habituels présentsiels. L'écrit est donc, même bref, encouragé pour y noter vos ressentis de la séance).

RAPPEL IMPORTANT:

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

JE RESTE A VOTRE DISPOSITION SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS OU DES REMARQUES PAR MAIL A FAIRE SUR CETTE PRATIQUE .

PRENEZ SOIN DE VOUS ET A TRES BIENTOT !

Anne Roussel

