

Pratique de la Sophro Respiration Diaphragmatique pausée

Ouverture avec les 3 techniques clés

SBV

Vous allez vous installer confortablement en posture d'accueil, le dos en contact avec le dossier de votre siège. Vous pouvez fermer les yeux.

Vous prenez pleinement conscience de tous les points de contact de votre corps avec le siège.

Votre dos en contact avec le dossier, les fessiers en contact avec l'assise du siège, les pieds en contact avec le sol.

Et vous posez votre attention sur toute votre tête, sur votre premier système, sur la forme de votre premier système en train de se relâcher, le front, tout l'arrière du crâne, tout le visage, relâchez bien vos mâchoires et prenez conscience également de la présence de votre cerveau.

Vivez tout cet espace en train de se relâcher.

Conscience de tout votre deuxième système. Votre cou, l'espace de la thyroïde, des cordes vocales, l'espace de l'expression orale, les épaules, les trapèzes, les bras, la face externe de vos bras jusqu'aux mains, détente de tout cet espace.

Conscience de votre troisième système, l'espace de votre cœur, de vos poumons, de la face interne de vos bras, de votre colonne dorsale. Vivez la présence de cet espace, la forme de cet espace en train de se détendre.

Vivez pleinement la conscience de votre cœur, de vos poumons que vous autorisez à se réguler, à se poser.

Puis votre attention se porte sur votre quatrième système. Vous allez vivre la forme de votre quatrième système, la présence des mouvements d'expansion et de rétraction également dans cet espace, les organes digestifs, toute la sangle abdominale, la forme de cet espace en train de se relâcher.

Puis détente de tout le bas du corps, le cinquième système dans lequel vous allez également vivre la présence des organes génitaux urinaires et la détente. Vivez la détente dans tout cet espace ou cet espace en train de se détendre.

Puis conscience de tout votre corps, votre méga système. Vous soufflez, vous pouvez accueillir pendant un petit instant toutes les sensations qui se présentent, peut-être de nouvelles sensations.

SDN

Et nous allons pratiquer un sophro déplacement du négatif sur le méga système.

Vous pouvez bien évidemment, lorsque vous proposerez cette séance, faire un sophro déplacement du négatif système par système.

Vous allez placer vos mains au niveau de l'ombilic, le point d'intégration du méga système. Vous soufflez, inspiration, rétention, légère tension de tout votre corps.

Et vous soufflez, vous mettez à distance tout ce qui vous encombre. Une deuxième fois, soufflez, inspirez, rétention, légère tension de tout votre corps à la recherche des zones de tension, des inconforts. Et vous mettez à distance.

Et vous ferez une troisième fois à votre rythme. Très bien.

SAV

Placez votre corps un peu en avant sur votre siège dans votre posture d'activation. Le dos décollé du siège, les fessiers un peu plus en avant sur votre siège pour vivre votre sophro-activation vitale. Prenez simplement conscience dans un premier temps de la température de votre corps. Et sur le rythme de votre respiration, vous activez la douce, la juste température, comme si vous pouviez réguler votre température interne, à l'inspire, à l'expire puis envoyez cette douce température de confort dans tout votre corps, dans tous vos organes.

Mettez également une intentionnalité de laisser circuler votre circulation sanguine dans tout votre corps pour alimenter les tissus, les organes.

Mobilisez cette circulation sanguine à l'inspire et à l'expiration. Envoyez, laissez diffuser.

Puis toute l'énergie dont vous avez besoin également. Mobilisez cette douce énergie à l'inspire. Et diffusez cette énergie dans tout votre corps.

Pause d'intégration

Et peut-être dans des lieux où vous en avez particulièrement besoin. Vous soufflez, vous remettez le dos en contact avec le dossier de votre siège, dans votre posture d'accueil. Pour faire votre pause d'intégration, dans laquelle vous allez laisser venir tous les phénomènes qui se présentent à votre conscience. Vous accueillez à travers ces phénomènes, le positif de cette expérience ou ce qui est neutre.

Peut-être des sensations de poids, de température, de vibration, de picotement, de fourmillement, d'équilibre, accueillez.

Vous soufflez, vous laissez toutes les nouvelles sensations se présenter à vous.

Respiration diaphragmatique pausée

Et vous allez pouvoir, si vous le souhaitez, à nouveau décoller votre dos du siège pour vous mettre dans une **posture un peu plus active**, cette fois-ci pour porter votre attention sur votre respiration.

Visualiser le trajet de l'air à travers vos narines. L'air qui descend à travers le pharynx, la trachée, les bronches, les bronchioles, les petites alvéoles pulmonaires.

Toutes ces inspirations, ces expirations depuis que vous êtes né.

Observez votre respiration très simplement, très tranquillement.

Accueillez les mouvements dans lesquels ça se met justement en route, où il y a de l'activité, peut-être que vous pouvez percevoir au niveau de vos omoplates la présence d'un mouvement à l'inspire, à l'expire.

Puis dans votre poitrine également, votre ventre. Prenez quelques instants pour observer cette respiration.

Accueillez simplement la présence de cette respiration en vous. Accueillez peut-être le calme induit par cette respiration.

Et puis vous allez être un peu plus actif maintenant avec cette respiration.

Vous allez essayer de prendre, déjà pour commencer, une **inspiration un peu plus profonde, un peu plus volontaire peut-être en gonflant davantage votre ventre à l'inspiration**. Mais quand vous poussez votre ventre en gonflant à l'inspiration, n'oubliez pas de mobiliser votre périnée, de le mettre légèrement en tension comme si vous le réabsorbiez vers le haut pour le protéger. Laissez votre ventre se gonfler, se dégonfler.

Conscience de votre capacité respiratoire. Et vous allez explorer ces pauses, ces pauses respiratoires. Juste après l'expiration.

Prenez **conscience de cette pause après l'expiration un peu plus longue**. Bien évidemment il y en a une également après l'inspiration qui est plus courte. Mais là nous allons nous focaliser spécifiquement sur cette pause expiratoire.

Volontairement, essayez de faire durer cette pause peut-être un tout petit peu plus longtemps.

Inspiration, expiration, pause, inspiration.

Expiration, pause, continuez pendant un petit instant.

Posez également votre attention sur cette micro-pause après l'inspiration, puis expiration, pause.

Et continuez chacun, chacune à votre rythme. Simplement en prenant conscience de ces temps de pause. Vous vous rendez compte que vous pouvez bien évidemment avoir la main sur ces temps de pause.

Vous pouvez **allonger volontairement ces pauses, les réduire**. Peut-être d'une manière infime, peut-être de quelques secondes.

Puis **reprenez votre respiration naturelle**, dans laquelle vous allez également pouvoir vous mettre à l'**écoute de ces pauses respiratoires**.

Vous soufflez, vous pourrez replacer votre dos en contact avec le dossier du siège. Continuez pendant quelques secondes encore à observer, à accueillir, à **laisser votre respiration reprendre un rythme naturel**.

Clôture

Pause de totalisation

Vous allez pouvoir faire votre pause de totalisation en vous mettant pleinement à l'**écoute de tous les phénomènes qui se présentent à votre conscience**.

Vous pourrez faire vos **trois capacités**.

Capacité de confiance, confiance en vous, confiance en la vie.

Capacité d'harmonie, d'harmonie de votre respiration, d'harmonie mentale, d'harmonie émotionnelle, puis vos capacités de projet, d'espoir.

Désophronisation

Vous pourrez prendre trois respirations un peu plus dynamiques, un peu plus amples.

Et après ces trois respirations, vous pourrez remettre en mouvement votre corps en partant des pieds. En prenant le temps de reprendre conscience, contact avec chaque espace de votre corps. En remontant les pieds, les chevilles, les mollets, les genoux.

Les cuisses, le bassin, l'abdomen, votre dos, votre thorax, remettez en mouvement vos bras, vos épaules.

Vous pouvez bouger le cou, la tête, vous étirer, bailler, et quand le moment sera venu pour vous, et bien vous pourrez tranquillement ouvrir les yeux.

Voilà, prenez le temps de vous remettre en mouvement. Et puis de faire votre **phénodescription**.

Prenez vraiment tout votre temps pour ça.