

## Pratique Sophro Présence du Positif

Si c'est bon pour vous, nous pouvons nous installer dans notre posture assise. Si vous avez besoin d'un coussin, vous n'hésitez pas à le prendre. Lorsque c'est bon pour nous, nous pouvons fermer les yeux et nous concentrer sur nous-mêmes, ici et maintenant. Dans ce moment juste pour nous.

Dans ce moment juste pour nous, nous pouvons prendre quelques instants pour observer notre respiration. Juste l'observer, sans chercher à la modifier. Observer le mouvement. Observer notre souffle. Et ce faisant, nous nous concentrons sur nous-mêmes. Sur notre présence.

### **SBV**

Et dans cette conscience de notre présence, nous portons notre attention sur notre premier système. Notre tête, notre visage. Notre premier système que nous percevons maintenant pour notre lecture du corps. La forme, la présence de notre premier système. Sensation, perception.

Puis nous portons notre attention sur notre deuxième système. Forme et présence de notre deuxième système dans notre conscience. Sensation, perception.

Puis nous portons notre attention sur notre troisième système. Nous prenons conscience de la forme, de la présence de notre troisième système.

Puis nous portons notre attention sur notre quatrième système. Nous prenons conscience de la forme, de la présence de notre quatrième système.

Puis nous portons notre attention sur notre cinquième système. Tout notre cinquième système qui se révèle à notre conscience, sa forme, sa présence.

Enfin, nous portons notre attention sur notre sixième système, notre corps tout entier. La forme, la présence de notre sixième système ici et maintenant.

Et pour bien percevoir notre sixième système dans la conscience, nous faisons une tension douce, nous levons les bras au-dessus de notre tête. Fermons les poings, inspiration. Rétention, tension douce de tout le corps, tension agréable, bienveillante. Et à l'expiration, le corps se relâche, les bras redescendent. Conscience du mouvement, conscience de la détente après la tension. Prenons quelques instants pour accueillir les sensations, les perceptions. Peut-être déjà des sensations positives, agréables que nous pouvons identifier.

Et pour renforcer la présence de ce positif en nous, pour nous entraîner à installer volontairement du positif en nous, nous allons maintenant faire la pratique de la sophroprésence du positif, système par système.

### **SPP**

Pour commencer, nous portons notre attention sur notre premier système, notre tête, notre visage. Et pour bien le percevoir, nous faisons une tension douce, une grimace de notre visage. C'est parti, inspiration, rétention, tension douce, grimace du visage, expiration, le visage se

relâche. Présence de notre premier système dans la conscience. Et reliés à cette présence, avec notre stratégie positive, nous allons somatiser du positif.

À l'inspiration, nous nous concentrons sur un élément positif, une personne, un endroit, un objet ou un animal que nous aimons, un projet qui nous motive ou le souvenir d'une sensation agréable. À l'inspiration, nous nous concentrons sur cet élément positif et à l'expiration, nous le laissons envahir notre premier système, nous le laissons éveiller des sensations agréables.

C'est parti, inspiration, nous nous concentrons sur notre élément positif, expiration, nous le laissons envahir notre premier système. Encore une fois. À chaque expiration, nous somatisons du positif encore une fois. Et peut-être pouvons-nous sentir un sourire, de la chaleur, de la lumière, toute sensation agréable qui s'installe dans notre premier système. Voilà, quelques instants pour accueillir ces sensations agréables.

Et puis, nous passons à notre deuxième système. Le cou, la nuque, les épaules, le dessus des bras, des avant-bras, le dos des mains. Pour bien percevoir notre deuxième système, nous faisons une tension douce, nous penchons légèrement la tête vers l'arrière. Inspiration. Rétention. Tension douce, tension agréable du cou, de la nuque, des épaules. Expiration. La tête revient dans sa posture d'origine. Présence de notre deuxième système dans notre conscience et reliés à cette présence avec notre stratégie positive : une personne, un endroit, un objet ou un animal que nous aimons, un projet qui nous motive ou le souvenir d'une sensation agréable. Avec un élément positif, nous allons somatiser volontairement du positif dans notre deuxième système.

C'est parti. Inspiration, nous nous concentrons sur notre élément positif. Expiration, nous le laissons envahir notre deuxième système et y éveiller des sensations agréables. Encore une fois. Inspiration, nous nous concentrons sur notre élément positif. Expiration. Nous somatisons du positif une troisième fois. Voilà. Peut-être des sensations corporelles agréables qui s'éveillent dans notre deuxième système.

Et puis nous passons à notre troisième système. Notre poitrine, notre thorax, le haut de notre dos, nos aisselles, le dessous de nos bras, de nos avant-bras, les paumes des mains. Pour bien percevoir notre troisième système, nous faisons notre tension douce, nous levons nos poings au niveau de notre sternum. Inspiration. Rétention. Tension douce, nous rapprochons nos coudes vers l'arrière. Agréable présence de notre troisième système. Expiration. Nos poings se rejoignent, puis nos mains reviennent se poser sur nos cuisses.

Présence de notre troisième système dans la conscience et peut-être déjà éveil de sensations agréables. Et pour renforcer ces sensations agréables, à l'inspiration, nous nous concentrons sur notre élément positif. À l'expiration, nous somatisons du positif.

C'est parti. Inspiration, nous nous concentrons sur notre élément positif. Expiration. Rétention. Nous le laissons envahir notre troisième système. Éveiller des sensations agréables. Encore une fois. Agréable sensation qui s'éveille dans notre troisième système. Une troisième fois. Voilà. Quelques instants pour accueillir la présence de ce positif dans notre troisième système.

Et puis nous nous concentrons maintenant sur notre quatrième système. Notre ventre. Notre sangle abdominale. Nos lombaires. Et pour bien percevoir notre quatrième système, nous

faisons une tension douce. Inspiration, nous gonflons notre ventre. Rétention. Tension douce du ventre gonflé. Tension agréable, bienveillante. Expiration. Rétention. Le ventre se relâche. La présence de notre quatrième système dans la conscience peut-être éveille déjà de sensations agréables.

Et avec notre stratégie positive, une personne, un endroit, un objet ou un animal que nous aimons, un projet qui nous motive ou le souvenir d'une sensation agréable, avec notre élément positif, nous allons éveiller des sensations agréables dans notre quatrième système. C'est parti. Inspiration. Nous nous concentrerons sur notre élément agréable, positif. Expiration. Nous le laissons envahir notre quatrième système. Encore une fois. Agréable présence de cet élément positif dans notre quatrième système. Une troisième fois. Sensation, perception. Peut-être des sensations positives qui s'éveillent dans notre ventre, dans le bas de notre dos, comme un sourire intérieur.

Puis nous passons à notre cinquième système, le bas de notre corps, notre bassin, notre périnée, nos fesses, nos cuisses, nos genoux, nos mollets, nos chevilles, nos pieds, la plante des pieds jusqu'au bout des orteils. Pour bien percevoir notre cinquième système, nous faisons notre tension douce, nous levons les jambes. Inspiration. Rétention.

Tension douce du cinquième système, tension agréable. Le reste du corps est détendu, relâché. Et à l'expiration, les jambes redescendent, les pieds reviennent se poser à plat. Présence de notre cinquième système dans la conscience. Et avec notre stratégie positive, nous allons maintenant volontairement installer des sensations agréables dans notre cinquième système. C'est parti. Inspiration. Nous nous concentrerons sur notre élément positif. Expiration. Nous le laissons envahir tout notre cinquième système. Encore une fois. Expiration. Pour réveiller des sensations corporelles agréables. Et une troisième fois.

Nous somatisons volontairement du positif. Quelques instants pour accueillir, percevoir ces sensations corporelles dans le bas de notre corps.

Et enfin, nous nous concentrerons maintenant sur notre sixième système, notre corps tout entier, de la tête jusqu'aux pieds. Pour bien le percevoir, nous faisons notre tension douce. Nous venons poser nos mains sur notre nuque. Nous levons les jambes. Inspiration, rétention. Tension douce. Tension agréable. Et à l'expiration. Les pieds redescendent, les mains redescendent. Présence de notre sixième système dans la conscience.

Et relié à cette présence, avec notre stratégie positive, nous somatisons du positif. Nous installons des sensations corporelles agréables dans notre corps. C'est parti. Inspiration. Nous nous concentrerons sur notre élément positif. Expiration. Nous le laissons envahir tout notre corps. Toutes les parties de notre corps. Encore une fois. Et nous laissons s'éveiller des sensations corporelles agréables. Encore une fois. Peut-être comme un sourire intérieur. De la chaleur, de la lumière. Peut-être des émotions qui s'éveillent.

### **Pause d'intégration**

Et nous prenons maintenant le temps de notre pause d'intégration. Pour accueillir tout le positif qui s'est éveillé en nous. L'accueillir. Le renforcer chaque fois que nous respirons. L'inscrire dans nos tissus. Car le positif activé peut nous accompagner tout au long de notre journée. Et même plus encore.

### **Activation des capacités**

Avant de terminer, nous activons nos trois capacités. Nous activons notre capacité

d'harmonie. Harmonie entre le corps et l'esprit. Nous activons notre capacité de confiance. Confiance en nous. Enfin, nous activons notre capacité d'espoir. D'optimisme. D'optimisme pour les semaines à venir.

### **Désophronisation**

Et doucement, nous nous préparons à reprendre le fil de notre journée. Nous pouvons prendre quelques inspirations un peu plus toniques. Et quand c'est bon pour nous, commencer à bouger les pieds, les jambes. Les mains, les bras. Nous étirer, ébahir. Et peut-être frotter des parties de notre corps. Prendre tout le temps nécessaire. Pour revenir à une parfaite vigilance. Et lorsque c'est bon pour nous, nous pouvons ouvrir les yeux.

*SophroAttitude*