

# Ma fiche Sophro

## La respiration consciente

Assise les yeux fermés  
Prise de conscience du corps et des ses appuis  
Prise de conscience et concentration sur la respiration.  
Etre présente à chaque inspire et à chaque expire.  
Se mettre à l'écoute de ses ressentis

## Energie vitale

Assise les yeux fermés  
Prise de conscience du corps, de sa posture, des points d'appuis et de sa respiration.  
Imaginer un petit soleil au niveau du ventre.  
Inspire : activation de l'énergie et de la chaleur du soleil  
Expire : diffusion dans tout le corps et toutes cellules.  
Sentiment profond de bonheur vital  
Ecoute des ressentis

## Activation du mot de calme

Après avoir pratiqué la respiration consciente.  
Laisser venir un mot qui évoque le calme.  
Activer à l'inspire la force de ce mot  
Laisser ce mot se diffuser sur l'expire.  
Se mettre à l'écoute des ressentis

## Sieste Flash

Allongée ou assise, des clés ou un stylo à la main, prise de conscience du corps, des appuis et de la respiration.  
Plongée dans la vague de respiration  
Laisser le corps devenir agréablement lourd et chaud.  
Relâchement progressif du corps depuis la tête jusqu'au pied.  
Se laisser glisser progressivement dans le sommeil quand les clés ou le stylo tombe se réveiller.

## Libération des tensions

Debout, prendre conscience de sa posture, de sa verticalité et des points d'appuis.  
Faire l'état des lieux du corps avec sa conscience pour repérer les tensions.  
Pratiquer IRTER pour libérer les tensions soit sur le corps entier, soit partie du corps par partie du corps.  
Se mettre à l'écoute des ressentis

## Bon entraînement



Christèle 06.10.71.10.74  
<https://lavoixdelasophro.fr/>