

La sophrologie et les 6 systèmes.

La **sophrologie** est officiellement définie par « *l'entraînement du corps et de l'esprit à la sérénité et au mieux être* ».

Dans cet exercice de Sophrologie, je vais employer le terme de "**systèmes**". Ces systèmes sont déterminés par le système nerveux. On utilise les systèmes pour entraîner l'esprit à aller avec plus de conscience dans le corps, pour apprendre à connaître notre corps de façons plus détaillée.

Voici à titre informatif les 6 systèmes distingués en sophrologie et leurs espaces d'interactions (leurs centres). Ainsi, quand tu m'entendras mentionner le mot "Système", tu sauras à quoi je fais référence.

→ **1er système** : Tête, visage. Il comprend comme organes vitaux le cerveau, le cervelet.

Espace d'interaction au niveau du front, entre les deux sourcils.

→ **2ème système** : Cou, épaules, partie externe des extrémités supérieures (partie externe des bras et des mains). Il comprend comme organes vitaux la thyroïde.

Espace d'interaction au niveau de la thyroïde.

→ **3ème système** : Thorax, partie interne des extrémités supérieures (partie interne des bras et des mains). Il comprend comme organes vitaux le cœur, les poumons, le thymus.

Espace d'interaction au niveau du sternum.

→ **4ème système** : Région abdominale. Il comprend comme organes vitaux le foie, le pancréas, la rate, les reins, la vésicule biliaire, l'estomac.

Espace d'interaction 4cm au dessus du nombril.

→ **5ème système** : Bas-ventre, extrémités inférieurs (jambes). Il comprend comme organes vitaux les intestins, la vessie, les gonades.

Espace d'interaction 4cm en dessous du nombril.

→ **6ème système** : Ensemble du corps, totalisation de la corporalisation. Il englobe **tous les organes vitaux**.

Espace d'interaction au niveau du nombril.

