

24

Objet de concentration

Se concentrer



Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de la concentration.

Pour ce faire, le sophronisé focalise son attention sur un élément virtuel.

L'exercice Objet de concentration peut être utilisé avec différentes intentions: se concentrer, ressentir la concentration, maintenir la concentration, maîtriser ses pensées, activer la concentration...

01 Position de départ

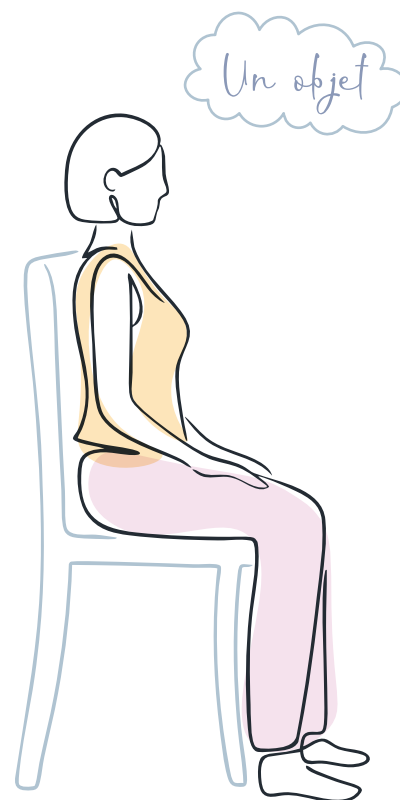
Asseyez-vous confortablement, le dos droit et les épaules relâchées. Déposez naturellement vos bras sur vos cuisses. Alignez votre tête dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Fermez les yeux (pause phronique d'intégration [PPI]).

02 Points d'appui du corps

- Concentrez-vous maintenant sur les points d'appui de votre corps [PPI].
- Soyez conscients de votre respiration [PPI].
- Sentez votre corps calme et détendu [PPI].

03 Imaginez un objet

- À présent, laissez venir à vous l'image d'un objet [PPI].
 - Accueillez simplement, sans jugement, l'image qui se présente naturellement à vous [PPI].
 - Portez toute votre attention sur cet objet [PPI].
 - Observez la forme de cet objet, sa taille, ses contours [PPI].
 - Imaginez son poids, son volume [PPI].
- Voyez ses couleurs et la façon dont la lumière se reflète sur lui [PPI].
- Ressentez, imaginez sa texture, les matières qui le composent [PPI].
 - Accueillez vos sensations [PPI].
 - Prenez le temps d'observer cet objet sous tous les angles [PPI].
 - Focalisez toute votre attention sur cet objet [PPI].
 - Observez-le attentivement jusqu'à découvrir les moindres détails particuliers [PPI].
 - Accueillez à présent l'ensemble de vos ressentis [PPI].
 - Prenez conscience de votre capacité à vous concentrer (pause phronique de totalisation [PPT]).



Lorsque l'exercice est terminé,
le sophrologue en informe
le sophronisé et l'invite à ouvrir les yeux.