

Objet de concentration

Maîtriser ses pensées

Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de la maîtrise de ses pensées.

O1 Position de départ

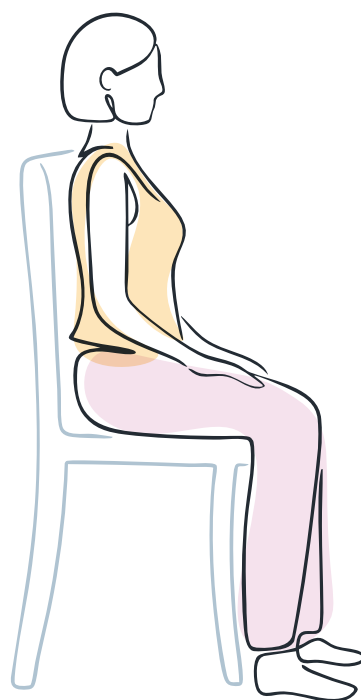
Asseyez-vous confortablement, le dos droit et les épaules relâchées. Déposez naturellement vos bras sur vos cuisses. Alignez votre tête dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Fermez les yeux (pause phronique d'intégration [PPI]).

O2 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 se relâcher progressivement [PPI].

O3 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, toutes vos pensées, sur cet objet [PPI].
- Observez la forme de cet objet, sa taille, ses contours [PPI].
- Imaginez son poids, sa densité [PPI].
- Voyez ses couleurs, ses ombres et ses lumières [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].
- Tournez vos pensées uniquement vers cet objet jusqu'à découvrir les moindres détails particuliers [PPI].
- Accueillez à présent l'ensemble de vos ressentis [PPI].
- Prenez conscience de votre capacité à maîtriser vos pensées (pause phronique de totalisation [PPT]).
- L'exercice est terminé à présent.
- Lorsque vous le souhaitez, vous pouvez ouvrir les yeux.



O2



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