

Tra-Tac

Fixer le calme

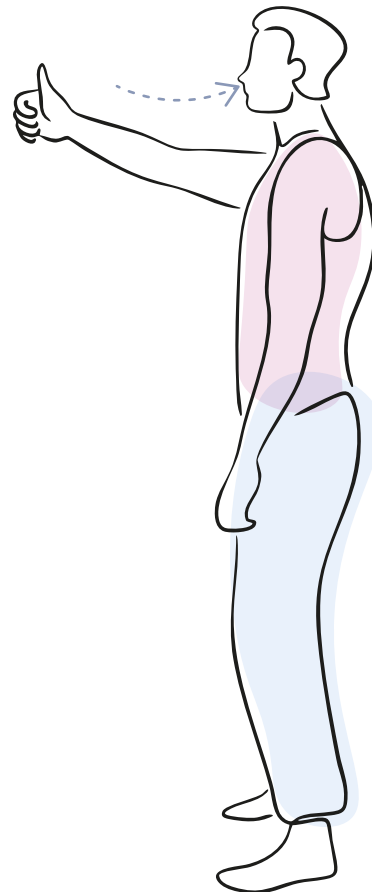


Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de la concentration. Pour ce faire, le sophronisé focalise son regard sur son pouce.

L'exercice Tra-tac peut être utilisé avec différentes intentions: fixer le calme, la sérénité, la confiance en soi, la sécurité, la concentration etc.; activer la concentration, le calme, la vitalité etc.; se recentrer.

O1 Position de départ

Installez-vous debout, les pieds largeur du bassin, vos genoux sont souples, votre dos est droit, vos épaules sont abaissées, vos bras relâchés le long du corps. Votre tête est alignée dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Gardez les yeux ouverts (pause phronique d'intégration [PPI]).

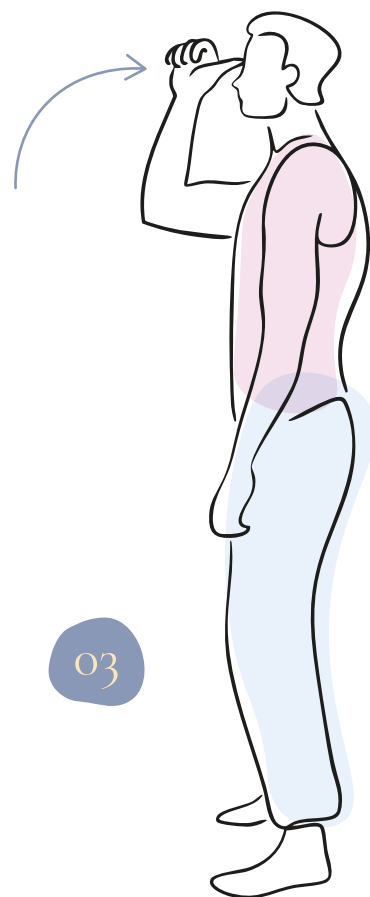


O2 Imaginez une image qui inspire le calme

- Levez votre bras droit à l'horizontale, la main fermée et le pouce tendu vers le ciel en inspirant par le nez.
- Imaginez, sur l'ongle de votre pouce, une image qui vous inspire le calme.
- Bloquez votre respiration et ramenez doucement cette image, en la fixant des yeux, vers votre front.
- Lorsque votre ongle touche votre front, fermez les yeux et imaginez cette image entrer dans votre tête.
- Soufflez par la bouche en relâchant vos bras le long du corps [PPI].
- Retrouvez votre respiration naturelle [PPI].
- Accueillez les sensations de vos yeux.
- Soyez conscient du point entre vos sourcils (pause phronique de totalisation [PPT]).

03 Recommencez une deuxième fois

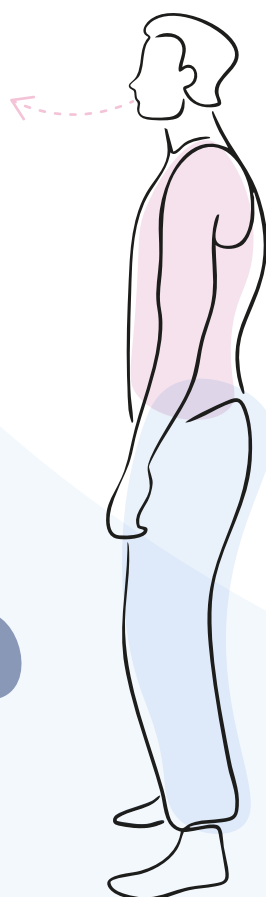
- Levez votre bras droit à l'horizontale, la main fermée et le pouce tendu vers le ciel en inspirant par le nez.
- Imaginez, sur l'ongle de votre pouce, une image qui vous inspire le calme.
- Bloquez votre respiration et ramenez doucement cette image, en la fixant des yeux, vers votre front.
- Lorsque votre ongle touche votre front, fermez les yeux et imaginez cette image entrer dans votre tête.
- Soufflez par la bouche en relâchant vos bras le long du corps [PPI].
- Retrouvez votre respiration naturelle [PPI].
- Accueillez les sensations de vos yeux.
- Soyez conscient du point entre vos sourcils (pause phronique de totalisation [PPT]).



04 Recommencez une dernière fois

Inspiration forte du sophrologue. / Expiration forte du sophrologue [PPI].

- Retrouvez votre respiration naturelle [PPI].
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous alors que vous ressentez le calme dans votre esprit [PPI].
- Prenez conscience de votre capacité à fixer le calme [PPT].



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