

Vivance des cinq sens

Renforcer les capacités sensorielles



Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience des organes sensoriels.

Pour ce faire, le sophronisé focalise son attention et médite sur ses organes sensoriels.

L'exercice Vivance des cinq sens peut être utilisé avec différentes intentions: stimuler les capacités sensorielles; se concentrer sur ses aptitudes; développer la vitalité; accroître la confiance en ses sens; valoriser les sens; renforcer les capacités sensorielles; développer le plaisir; percevoir les sensations...

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 Relâchez votre corps mentalement

- Relâchez les muscles de votre visage, les yeux, le nez, la bouche [PPI].
- Relâchez votre cou, votre nuque [PPI].
- Laissez vos épaules se détendre et s'abaisser naturellement [PPI].
- Sentez vos bras, vos mains s'alourdir [PPI].
- Sentez votre dos se relâcher, s'étaler sur le support sur lequel il est installé [PPI].
- Relâchez votre buste, votre poitrine se détend, votre ventre se dénoue [PPI].
- Relâchez votre bassin, vos hanches, vos muscles fessiers [PPI].
- Laissez la détente envahir vos jambes et vos pieds [PPI].
- Sentez tout votre corps relâché, détendu (pause phronique de totalisation [PPT]).



03 Prenez conscience de votre nez et de sa capacité sensorielle

- Focalisez à présent votre attention sur votre nez [PPI].
- Touchez votre nez, comme si c'était la première fois, pour redécouvrir sa forme [PPI].
- Sentez la présence de vos deux narines [PPI].
- Portez attention à l'air frais qui entre dans vos narines à l'inspiration [PPI].
- À l'air un peu plus tiède à l'expiration [PPI].
- Redéposez vos mains sur vos cuisses.
- Imaginez la fonction de votre nez dans votre corps [PPI].
- Cherchez à sentir les odeurs qui vous entourent [PPI].
- Puis, imaginez des odeurs agréables: l'herbe coupée, les fleurs, un mets délicieux... [PPI].
- Prenez conscience de la force de ce sens capable de se remémorer des odeurs appréciées [PPT].



04 Prenez conscience de votre bouche et de sa capacité sensorielle

- Focalisez à présent votre attention sur votre bouche [PPI].
- Touchez votre bouche, comme si c'était la première fois, pour redécouvrir sa forme [PPI].
- Sentez les contours de vos lèvres [PPI].
- Portez votre attention sur la présence de votre langue, de vos dents, dans votre bouche [PPI].
- Déglutissez pour bien ressentir votre salive.
- Redéposez vos mains sur vos cuisses.
- Imaginez la fonction de votre bouche dans votre corps [PPI].
- Puis, imaginez des goûts différents: amers, sucrés, salés... [PPI].
- Prenez conscience de la force de ce sens capable de se remémorer des goûts distincts [PPT].



05 Prenez conscience de vos oreilles et de leur capacité sensorielle

- Focalisez à présent votre attention sur vos deux oreilles [PPI].
- Posez vos coudes sur les genoux pour toucher vos oreilles [PPI].
- Touchez vos conduits auditifs, vos pavillons [PPI].
- Posez vos paumes de main à plat sur vos oreilles et amusez-vous quelques instants à varier l'intensité de la pression [PPI].
- Soyez attentifs à la différence de volume sonore que cela crée.
- Redéposez vos mains sur vos cuisses en reprenant votre position initiale.
- Imaginez la fonction de vos oreilles dans votre corps [PPI].
- Puis, imaginez des sons agréables: une mélodie, une voix aimée, le chant d'un oiseau... [PPI].
- Prenez conscience de ce sens capable de se remémorer des sons variés [PPT].



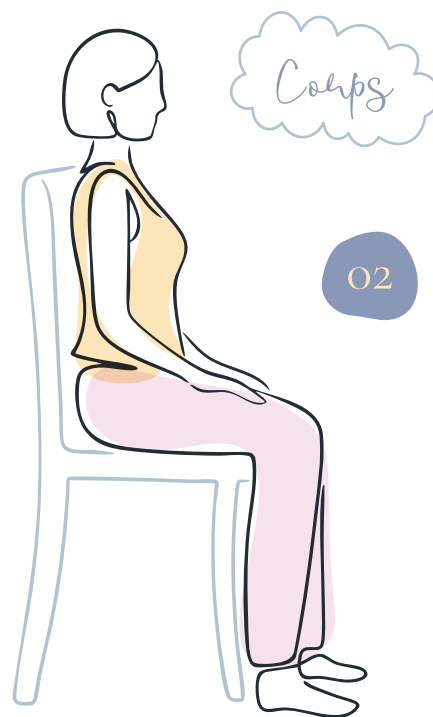
06 Prenez conscience de vos yeux et de leur capacité sensorielle

- Focalisez à présent votre attention sur vos yeux [PPI].
- Touchez vos cils, vos paupières [PPI].
- Sentez la présence de vos globes oculaires sous vos doigts [PPI].
- Posez vos doigts sur vos paupières fermées et bougez-les doucement [PPI].
- Discernez les différences de luminosité, de couleur [PPI]. Redéposez vos mains sur vos cuisses.
- Imaginez la fonction de vos yeux dans votre corps [PPI].
- Puis, laissez venir à vous des images agréables: un paysage, un visage, ... [PPI].
- Prenez conscience de la force de ce sens capable de se remémorer des images plaisantes [PPT].



07 Prenez conscience de la pulpe de vos doigts et de leur capacité sensorielle

- Focalisez à présent votre attention sur la pulpe de vos doigts [PPI].
- Touchez vos cheveux, la peau de votre visage [PPI].
- Percevez en la texture [PPI].
- Posez la pulpe de vos doigts sur vos vêtements [PPI].
- Percevez la différence de texture entre vos cheveux, votre peau, vos vêtements [PPI].
- Redéposez vos mains sur vos cuisses.
- Imaginez la fonction de la pulpe de vos doigts dans votre corps [PPI].
- Puis, imaginez des textures agréables: un drap de soie, le pétale d'une rose, du velours... [PPI].
- Prenez conscience de la force de ce sens capable de se remémorer des textures agréables [PPT].
- Accueillez la force des sensations que vous procurent chacun de vos sens [PPI].
- Renforcez encore cette sensation en imaginant combien vos sens vous relient au monde [PPI].
- Prenez conscience de vos sens renforcés [PPT].



08 Formulez un souhait

- Maintenant, je vous propose de faire un souhait, pour vous [PPI].
- À présent, vous allez vous imprégner de ce souhait.
- Pour cela, à mon signal, vous inspirerez par le nez, vous retiendrez votre respiration quelques instants en inscrivant ce souhait dans votre tête puis vous soufflerez doucement par la bouche pour diffuser ce souhait dans tout votre corps [PPI].
- Inspirez par le nez.
- Bloquez votre respiration et inscrivez ce souhait dans votre tête.
- Soufflez doucement par la bouche pour le diffuser en vous depuis le sommet de votre tête jusqu'au bout de vos pieds.
- Reprenez votre respiration naturelle [PPI].
- Ancrez les sensations positives de ce souhait [PPI].
- Prenez conscience de ce souhait qui vous est cher [PPT].

09 Remettez votre corps en mouvement

- Reprenez maintenant conscience de votre corps, de ses points d'appuis [PPI].
- Inspirez profondément par le nez et soufflez fortement par la bouche [PPI].
- Reprenez votre respiration naturelle à présent [PPI].
- Bougez vos mains et vos pieds doucement [PPI].
- Étirez votre corps [PPI].



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