

Vivance de la liberté

Se libérer des croyances négatives

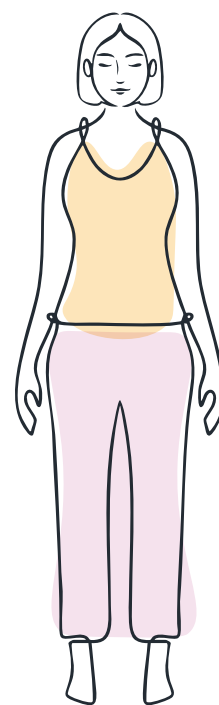


Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de la liberté. Pour ce faire, le sophronisé marche et médite sur la liberté.

L'exercice Vivance de la liberté peut être utilisé avec différentes intentions: prendre conscience de sa nouvelle existence; se libérer des croyances négatives; prendre sa place; développer son espace de liberté...

O1 Position de départ

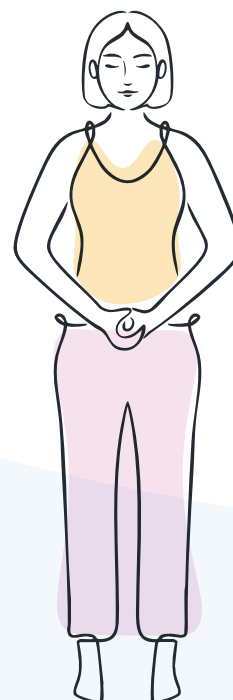
Installez-vous debout, les pieds largeur du bassin, vos genoux sont souples, votre dos est droit, vos épaules sont abaissées, vos bras relâchés le long du corps. Votre tête est alignée dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Fermez les yeux (pause phronique d'intégration [PPI]).



O1

O2 Relâchez le corps

- Relâchez les muscles de votre visage; le front, les yeux, la bouche, le cou [PPI].
 - Laissez vos épaules se détendre naturellement [PPI].
 - Relâchez vos bras et vos mains [PPI].
 - Imaginez votre dos se relâcher complètement [PPI].
 - Relâchez votre bassin, vos hanches, vos muscles fessiers [PPI].
 - Relâchez vos jambes et vos pieds [PPI].
 - Sentez tout votre corps détendu, relâché [PPI].
-
- Posez un poing sous votre nombril et amenez votre autre main recouvrir votre poing.
 - Abaissez vos épaules [PPI].
 - Percevez, sous vos mains, le mouvement régulier de votre respiration dans votre ventre [PPI].
-
- Je vous propose maintenant de vous libérer de vos tensions.
 - Pour cela, à mon signal, vous inclinerez la tête légèrement vers l'arrière en inspirant par le nez.
 - Vous ferez une légère contraction de tous les muscles de votre corps en bloquant votre respiration quelques instants, puis vous soufflerez fortement par la bouche pour évacuer vos tensions résiduelles en ramenant votre tête en position droite [PPI].
-
- Penchez doucement votre tête vers l'arrière en inspirant par le nez.
 - Bloquez votre respiration et contractez légèrement les muscles de votre corps depuis le sommet de votre tête jusqu'au bout de vos pieds [PPI].
 - Soufflez fort par la bouche en ramenant votre tête à sa position initiale.
 - Retrouvez à présent votre respiration naturelle [PPI].
 - Sentez le relâchement de votre corps [PPI].



O2

03 Méditez sur l'espace de liberté

- À présent, je vous invite à vous asseoir confortablement, le dos droit vos épaules sont relâchées.
- Déposez vos mains sur vos cuisses et alignez votre tête dans le prolongement de votre colonne vertébrale.
- Vos yeux restent fermés [PPI].

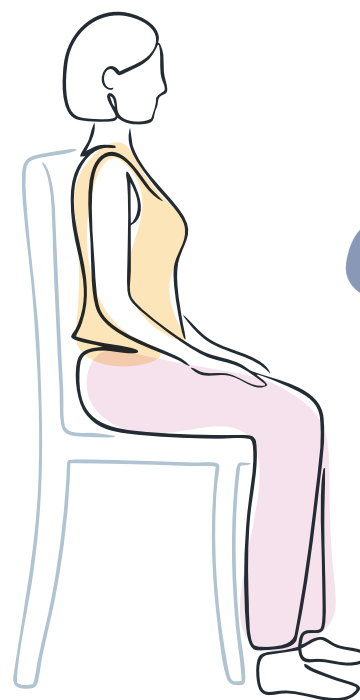
- Cherchez en vous votre espace actuel de liberté.
- Identifiez tout ce qui vous empêche d'avancer sur votre chemin : vos freins, vos peurs, vos doutes, vos croyances limitantes [PPI].
- Laissez venir à vous toutes ces résistances [PPI].
- Prenez le temps de les laisser émerger, sans jugement [PPI].

- Je vous propose, à présent, de vous libérer de vos croyances négatives. Pour cela, vous allez avancer sur le bord de votre chaise en écartant légèrement les jambes.
- Abaissez vos genoux et laissez vos pieds glisser sous votre chaise.
- Votre dos reste droit.
- Posez un poing sous votre nombril et amenez votre autre main recouvrir votre poing.
- Détendez vos épaules et penchez doucement votre tête vers l'avant [PPI].

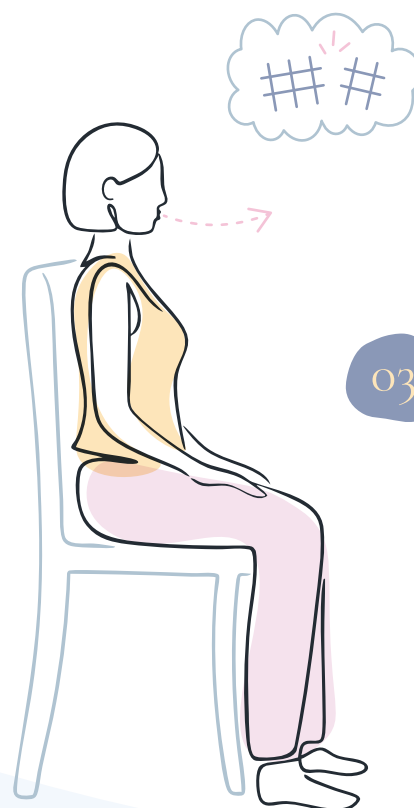
- À mon signal, vous inspirerez profondément par le nez.
- Vous ferez une légère contraction de tous les muscles de votre corps en bloquant votre respiration quelques instants, puis vous soufflerez fortement par la bouche pour évacuer vos doutes, vos peurs, vos croyances limitantes [PPI].

- Inspirez profondément par le nez.
- Bloquez votre respiration et contractez légèrement les muscles de votre corps depuis le sommet de votre tête jusqu'au bout de vos pieds [PPI].
- Soufflez fort pour laisser sortir vos freins, tout ce qui représente les entraves à votre liberté.
- Retrouvez à présent votre respiration naturelle [PPI].
- Accueillez les sensations de relâchement de votre corps [PPI].
- Sentez la libération dans votre corps [PPI].

- Recommencez une seconde fois.
- Inspirez profondément par le nez.
- Bloquez votre respiration et contractez légèrement les muscles de votre corps depuis le sommet de votre tête jusqu'au bout de vos pieds [PPI].
- Soufflez fort pour évacuer tous vos freins, toutes vos croyances négatives.
- Retrouvez à présent votre respiration naturelle [PPI].
- Accueillez les sensations de libération dans votre corps [PPI].
- Sentez l'espace de liberté croître dans votre corps [PPI].



03



03

- Refaites cet exercice une dernière fois, à votre propre rythme.

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

- Reprenez une respiration naturelle [PPI].
- Accueillez toutes les sensations qui se présentent à vous alors que vous sentez l'espace de liberté se développer en vous [PPI].

• Je vous propose maintenant de prendre un instant afin d'accueillir ce nouvel espace de liberté, débarrassé de vos croyances limitantes.

• Pour cela, revenez vous asseoir confortablement, le dos droit contre le dossier de votre chaise.

• Laissez vos épaules relâchées, votre tête alignée avec votre colonne vertébrale, vos mains posées sur cuisses et vos pieds bien à plat sur le sol [PPI].

• Sentez la liberté remplir votre corps [PPI].

• Imaginez votre existence libre, sans entraves ni croyances négatives [PPI].

• Soyez conscient de votre vie libérée de ces entraves (pause phronique de totalisation [PPT]).

04 Marchez en conscience pour découvrir cet espace de liberté (de 5 à 20 minutes environ)

• Maintenant que vous êtes débarrassé de vos freins, je vous propose d'expérimenter cette nouvelle existence libérée, de marcher en Homme/Femme libre d'avancer sur son propre chemin.

• Installez-vous debout, les pieds parallèles à la largeur de votre bassin, le dos droit.

• Posez un poing sous votre nombril et amenez votre autre main recouvrir votre poing.

• Abaissez vos épaules [PPI].

• Penchez légèrement votre tête vers l'avant, entrouvrez les yeux [PPI].

• À mon signal, vous démarrerez cette marche en Homme/Femme libre, en avançant d'abord le pied droit lors d'une inspiration par le nez.

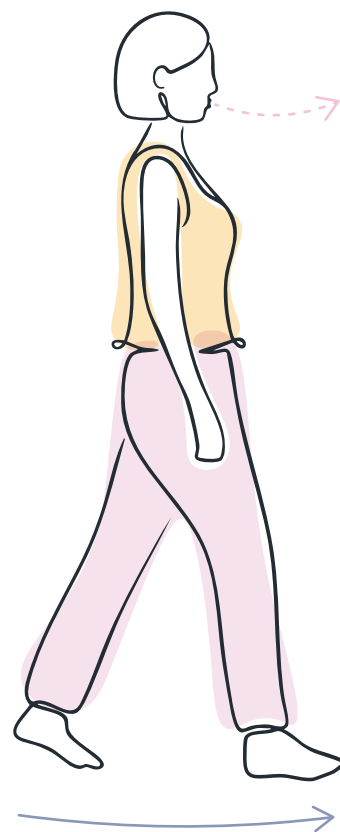
• Puis vous maintiendrez une position en équilibre sur vos deux pieds en bloquant quelques instants votre respiration.

• Enfin, vous ramèneriez votre pied gauche à côté de votre pied droit en soufflant doucement par la bouche.

• Ensuite, vous ferez la même chose avec le pied gauche en inspirant par le nez. Position en équilibre sur les deux pieds en bloquant la respiration quelques instants avant de ramener le pied droit à côté de votre pied gauche en soufflant doucement par la bouche [PPI].

• Gardez vos yeux entrouverts tout le long de la marche phronique [PPI].

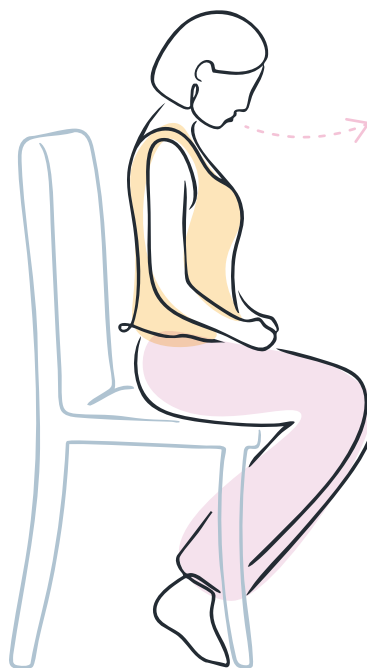
04



- C'est à vous!
 - Avancez votre pied droit en inspirant par le nez.
 - Gardez l'équilibre sur vos deux pieds en bloquant votre respiration [PPI].
 - Avancez votre pied gauche à côté de votre pied droit en soufflant doucement par la bouche.
 - Avancez votre pied gauche en inspirant par le nez.
 - Gardez l'équilibre sur vos deux pieds en bloquant votre respiration [PPI].
 - Avancez votre pied droit à côté de votre pied gauche en soufflant doucement par la bouche.
 - Poursuivez à votre rythme en restant conscient de chacun de vos pas [PPI].
 - Marchez en sentant toutes les possibilités qui s'offrent à vous maintenant que vous êtes libre, débarrassé de vos croyances négatives [PPI].
 - Portez un regard neuf sur votre existence libérée [PPI].
 - Vivez cette liberté à chaque pas [PPI].
-
- Imaginez sortir de cette pièce et marcher vers vos objectifs, sans freins, sans peurs, sans entraves [PPI].
-
- Puis lorsque vous le souhaitez, revenez vers votre chaise [PPI].
 - Restez debout quelques instants pour accueillir les sensations de cette marche en Homme/Femme libre [PPI].
 - Soyez conscient de la place que vous occupez au sein de votre famille, dans votre espace professionnel, avec vos amis... [PPI].
 - Soyez conscient de la place que vous occupez dans le monde, dans l'Univers [PPI].
 - Prenez conscience de votre vie libérée [PPT].

05 Méditez sur la croissance de votre espace de liberté

- Asseyez-vous de nouveau confortablement sur votre chaise. Le dos droit, les épaules relâchées, les mains posées naturellement sur vos cuisses, la tête droite, les yeux fermés [PPI].
 - Explorez votre nouvel espace de liberté [PPI].
 - Découvrez, les endroits libérés dans votre corps puis cherchez à les agrandir encore, à les rendre plus vastes, plus forts [PPI]. Repérez les endroits où subsistent des freins, des doutes [PPI].
-
- Vous allez, de nouveau, effectuer trois contractions du corps pour vous libérer définitivement des espaces encombrés par vos derniers freins, vos dernières peurs [PPI].
 - Avancez sur le bord de votre chaise, écarter légèrement les jambes en abaissant les genoux et laissez vos pieds glisser sous votre chaise.
 - Gardez bien le dos droit.
 - Posez un poing sous votre nombril et amenez votre autre main recouvrir votre poing.
 - Abaissez vos épaules [PPI].
 - Penchez légèrement votre tête vers l'avant, entrouvrez les yeux [PPI].



- À mon signal, vous inclinerez la tête légèrement vers l'avant en inspirant par le nez.
- Vous ferez une légère contraction de tous les muscles de votre corps en bloquant votre respiration quelques instants, puis vous soufflerez fortement par la bouche pour évacuer vos dernières croyances négatives en ramenant votre tête en position droite [PPI].
- Inspirez profondément par le nez.
- Bloquez votre respiration et contractez légèrement les muscles de votre corps depuis le sommet de votre tête jusqu'au bout de vos pieds [PPI].
- Soufflez fort pour laisser sortir les derniers freins, les dernières entraves à votre liberté.
- Retrouvez à présent votre respiration naturelle [PPI].
- Sentez votre corps de plus en plus léger [PPI].
- Recommencez une seconde fois.
- Inspirez profondément par le nez.
- Bloquez votre respiration et contractez légèrement les muscles de votre corps depuis le sommet de votre tête jusqu'au bout de vos pieds [PPI].
- Soufflez fort pour évacuer les derniers doutes, les dernières croyances négatives.
- Retrouvez à présent votre respiration naturelle [PPI].
- Sentez la liberté se répandre dans votre corps [PPI].
- Refaites cet exercice une dernière fois, à votre propre rythme
Inspiration forte du sophrologue / Expiration forte du sophrologue [PPI].
- Reprenez une respiration naturelle [PPI].
- Accueillez l'ensemble de vos ressentis [PPI].
- Prenez conscience de votre corps libéré des croyances négatives [PPT].
- Installez-vous confortablement sur votre chaise. Le dos droit, les épaules relâchées, les mains posées naturellement sur vos cuisses, la tête droite, les yeux fermés [PPI].
- Renforcez ce sentiment de libération [PPI].
- Évoquez mentalement votre capacité de confiance en vous [PPI].
- Évoquez mentalement votre capacité d'harmonie avec vous-même et avec les autres [PPI].
- Évoquez mentalement votre capacité d'espoir dans des projets positifs pour votre vie à venir [PPI].

06 Remettez le corps en mouvement

- Ressentez les points d'appui de votre corps: le dos, les cuisses, les pieds sur le sol [PPI].
- Afin de vous redynamiser je vous invite à prendre une profonde inspiration par le nez et à souffler fortement par la bouche [PPI].
- Retrouvez votre respiration naturelle à présent [PPI].
- Étirez votre corps et baillez si vous le souhaitez [PPI].



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