

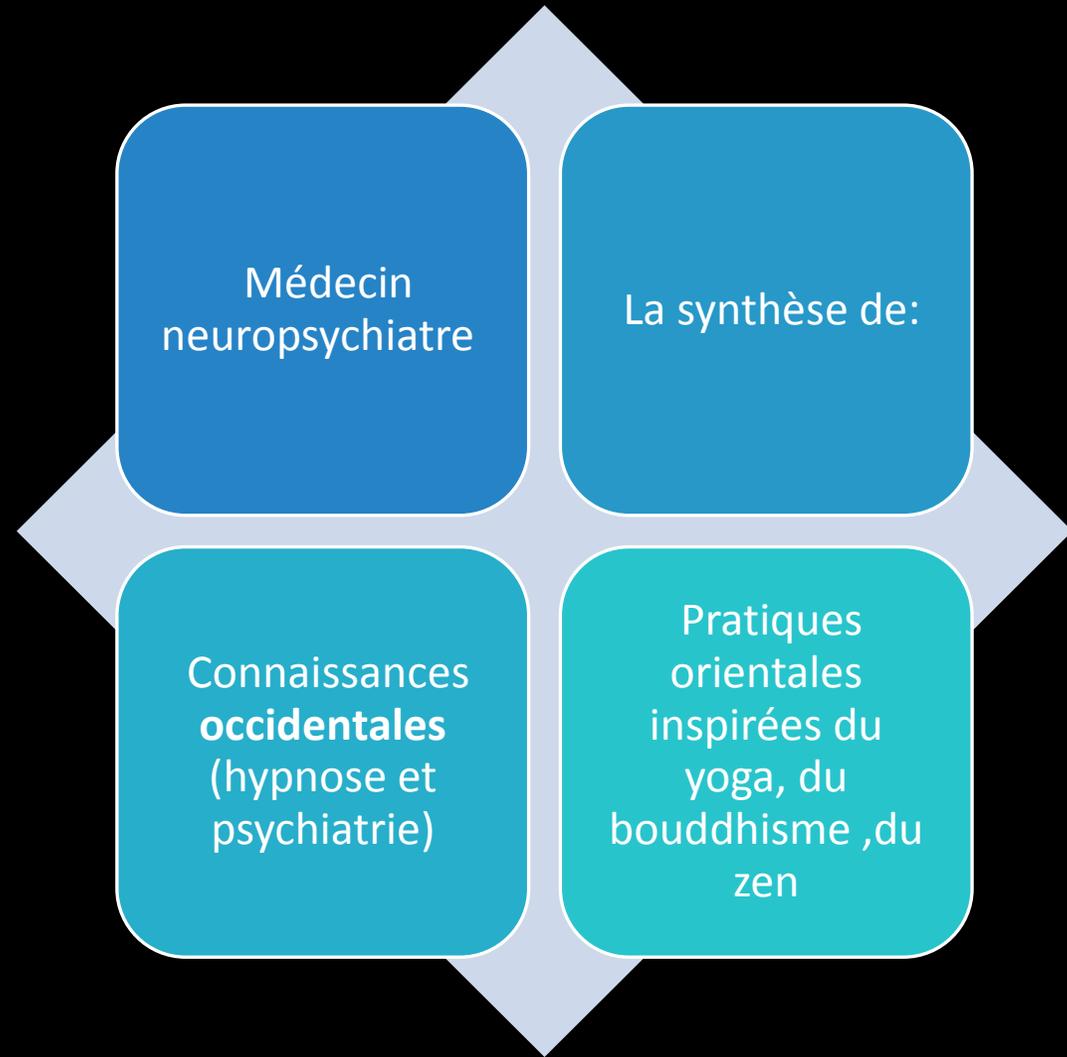
# TECHNIQUE PSYCHOCORPORELLE

---

AMELIORER SON MIEUX ETRE

RETROUVER ET DEVELOPPER SON POTENTIEL

Pr Alfonso  
Caycedo



# C'est à la fois :

---



UNE **SCIENCE** QUI ÉTUDIE  
LA CONSCIENCE  
HARMONIEUSE



UNE **PHILOSOPHIE** DE  
L'EXISTENCE :



UNE **PÉDAGOGIE** DE  
L'EXISTENCE



UNE **TECHNIQUE** QUI  
SOLLICITE À LA FOIS LE  
CORPS ET LE MENTAL

# C'est aussi :

---

## Une philosophie de l'existence:

- Considère l'être humain dans sa globalité et non comme un symptôme
- Invitation à se poser pleinement dans le présent dans une dynamique positive et la plus objective possible

## Une pédagogie de l'existence :

- La personne développe chaque jour des moyens de mieux vivre avec soi même
- Cultiver sa présence :à soi à l'autre

# Des sensations corporelles

---

Pour renforcer la présence du corps, de ses sensations on fait :

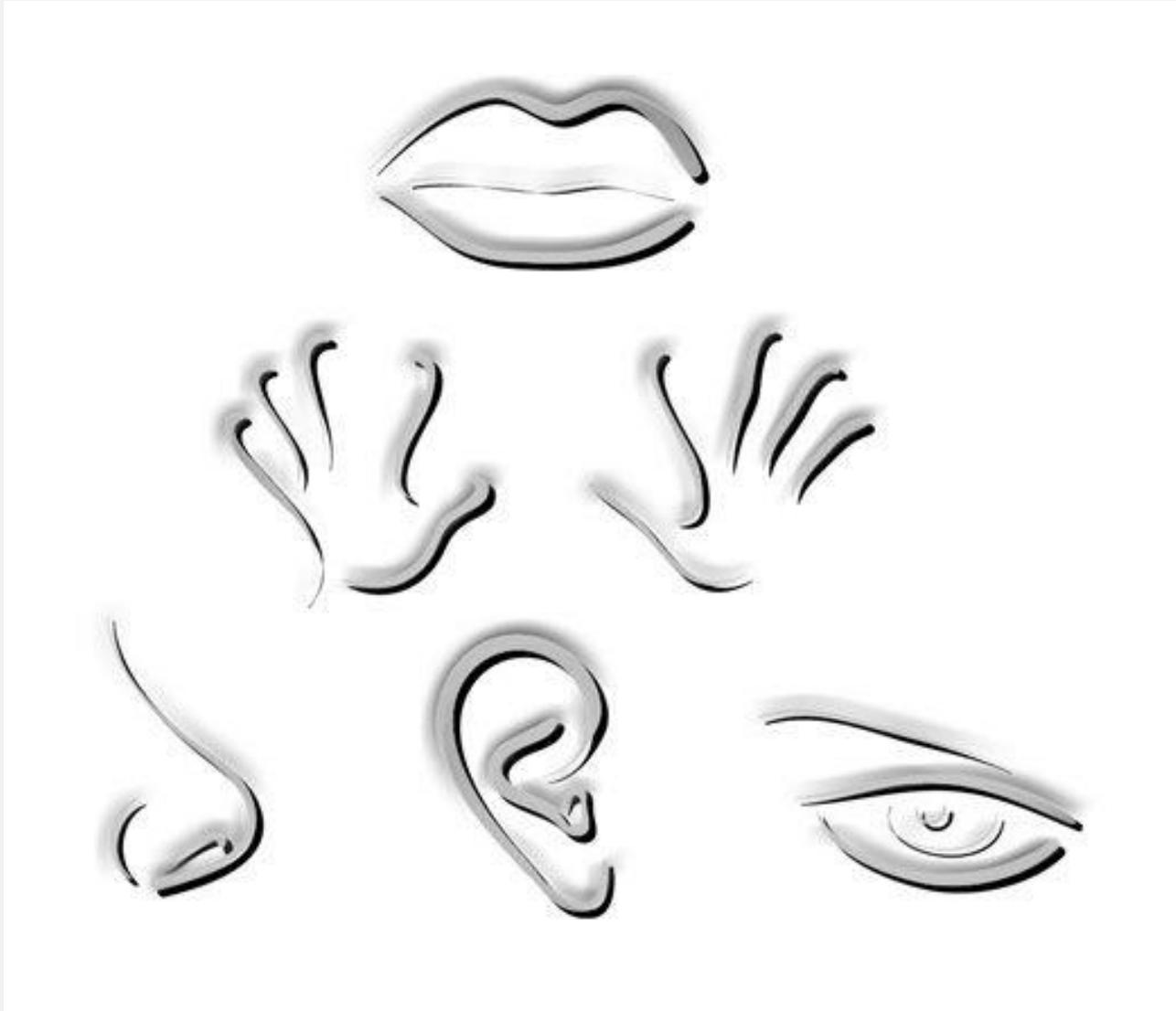
- 1) Des mouvements simples
- 2) Successions de contractions relâchement



# Prendre conscience de toutes les sensations corporelles

---

- Température, fourmillements, picotements, battements du cœur...
- Tensions éventuelles, zones d'inconfort, douleur, crispation
- La sensorialité: les 5 sens
- La marche: on est un mouvement permanent



# C'est une découverte du schéma corporelle

---

- Schéma corporelle dans sa réalité vécue
- Être à l'écoute de soi ,observer, accueillir
- Être dans l'instant ,tel qu'il est!
- Sans analyse et sans jugement



Prêter attention  
à la manière  
dont on  
RESPIRE



L'intensité, le rythme, par le nez...



Respiration profonde ...oxygène les  
tissus ,on se centre sur soi-même ,on  
apporte une détente musculaire et  
mentale

# L'imagerie mentale

---

- Relâcher des tensions physiques et mentales
- Accueillir des images ,des sensations positives de bien être ,
- Renforcer puis dynamiser les éléments positifs de la vie
- Activer des capacités: concentration,créativité.



# Séance :



UNE SÉANCE DURE 1H EN  
INDIVIDUEL ET 2 H EN  
GROUPE



CE MOMENT EST UN TEMPS  
POUR SOI



SE DÉTENDRE ,SE  
RESSOURCER, SE  
DYNAMISER



TRAVAIL  
INDIVIDUEL PERSONNALISÉ  
OBJECTIF



TRAVAIL EN GROUPE  
DYNAMISANT

# Pratique :

---

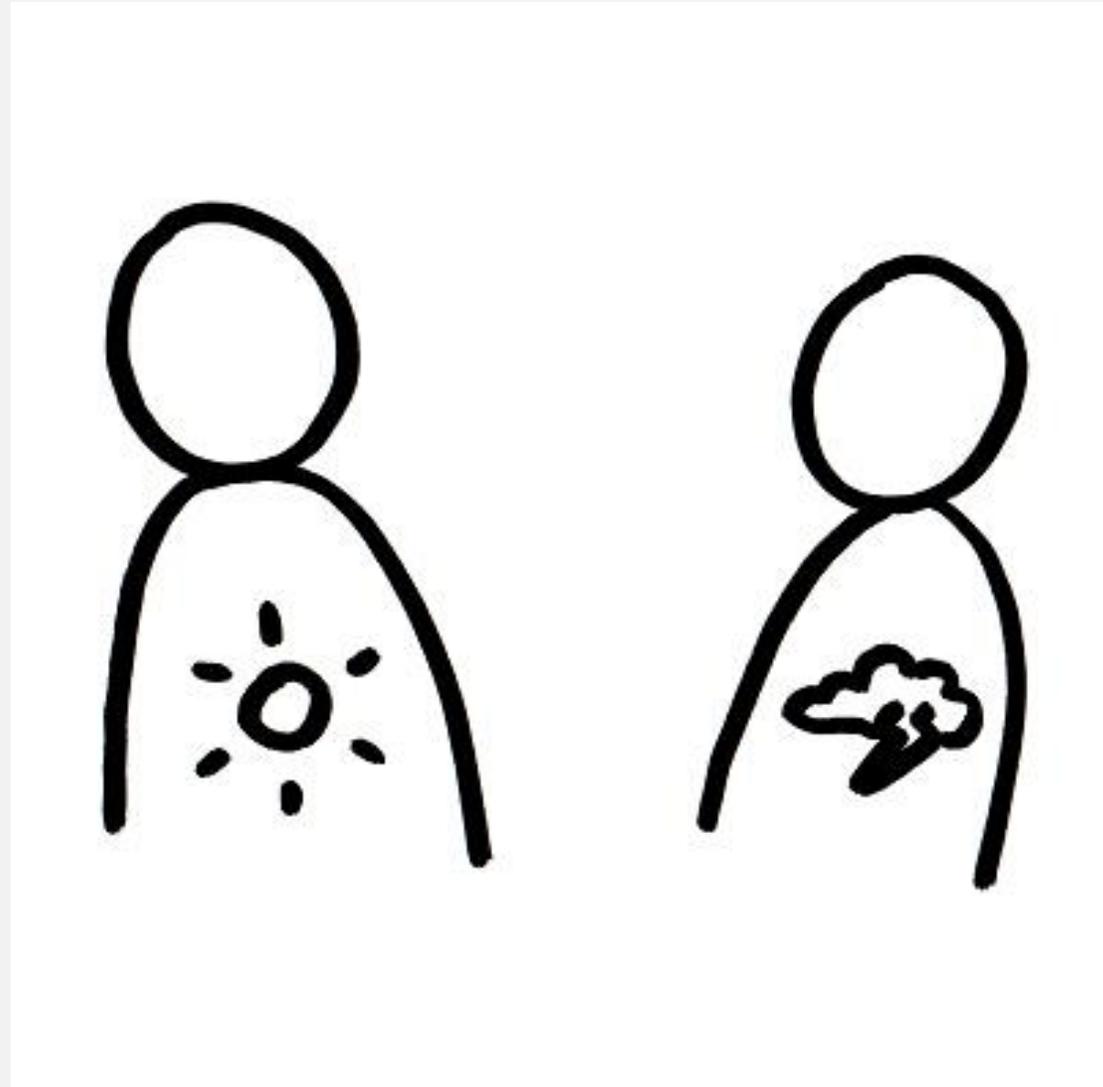
- Tenue habituelle
- Position debout, assis, les yeux fermés
- Ensemble d'exercices simples, corporels et mentaux
- Chacun peut adapter librement les propositions en cours de pratique: yeux ouverts ,posture assise, tonique ,relâchée, allongée....



# Un temps d'échange

---

- Sans jugement
- La recherche du positif
- Météo du moment émotionnel



# La pratique des exercices

---



OBSERVER ,ACCUEILLIR  
,ÊTRE ATTENTIF



PRÉSENCE AU CALME, AUX  
SENSATIONS, AUX  
ÉMOTIONS, AUX PENSÉES ,



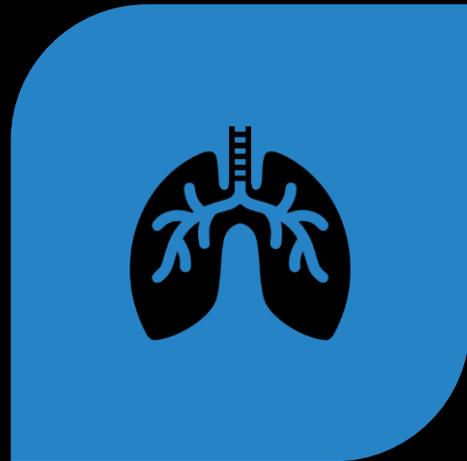
SANS SOUCI DE  
PERFORMANCE



AVEC BIENVEILLANCE, SANS  
ANALYSE

# La relaxation dynamique:

---



MOUVEMENTS ASSOCIÉS À LA RESPIRATION :  
PERMETTRE UNE PLUS GRANDE PRÉSENCE DES  
SENSATIONS ,DE METTRE LE CORPS AU REPOS



D'IDENTIFIER ET RELACHER LES TENSIONS  
ÉVENTUELLES

# La sophronisation

En position assise ,on se laisse guider par la voix du sophrologue, qui va nous demande d'accueillir les sensations de chacune des parties de votre corps puis d'imaginer des situations agréables

# Un nouveau temps d'échange



Chacun prend la parole pour s'exprimer ce qu'il a ressenti, vécu pendant la pratique, dans quel état il se trouve à l'issue de la pratique



Dire ,partager les ressentis, permet de renforcer nos propres découvertes



L'expression est libre, possible de pas s'exprimer et /ou noter son ressenti (phénodescription)

## Information

La répétition est la clé de la sophrologie : c'est par l'entraînement personnel que l'on progresse...

C'est par la pratique que l'on devient autonome