

« Mon instant sophro »

La pratique, ou mieux encore, la répétition de la pratique de « l'outil sophrologie », fait déployer la conscience.

Tout au long de ma formation et cela continue, je m'applique à cette pratique...et là je viens vous faire partager un des instants vécus pendant mes vacances.

*Lors d'un trek, je m'aperçois prise d'un inconfort émotionnel....alors je décide de mettre en place « mon instant sophro ».*

*Je m'arrête pour faire quelques respirations amples et me reconnecter à mon corps. Puis je continue à marcher en conscience de mes pas et de ma respiration.*

*Je fais un scan ou « état de lieux » de mon corps en commençant par mes pieds, j'observe mes sensations et les mouvements de ceux-ci avec attention, en conscience. Puis je continue sur le reste du corps et à chaque partie je lui accorde une attention particulière. J'observe ce mouvement avec attention et bienveillance. Puis je pose ma conscience sur ma respiration, que je décide de l'installer basse, abdominale; elle s'accorde à mes pas et petit à petit, le temps de quelques mouvements respiratoires, j'utilise la respiration à quatre temps, avec des temps courts sur les apnées. Je finis par quelques inspirations profondes.*

*Je constate aussi tôt un état de sérénité se poser en moi, j'ai apprivoisée mes émotions. Je me sens apaisée, en lien avec moi et ouverte aux paysages que la nature offre à mes sens. Je profite pleinement de ces instants qui réveillent de la joie en moi.*

Voici un exemple d'un de ces instants ou je me suis occupée de mon mieux-être.

Chaque jour, quelques minutes accordées en conscience à mon intériorité.

Mercedes