

## CD01. Le médecin intérieur / Ressources favorisant une bonne récupération

**CD01** - Favoriser la récupération et les processus d'auto-guérison du corps.

*Cette séance peut être réalisée en prévention, pour favoriser les fonctions régulatrices naturelles de notre corps, et en situation de maladies déclarées, chroniques ou ponctuelles. Elle accompagne alors de manière très positive les traitements médicaux, sur un plan psychologique et physiologique.*

### Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)



Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](#) si vous rencontrez une difficulté.

#### Le déroulement de cette séance

**La lecture du corps** (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps (respiration / conscience / corps).

**La sophronisation de base** (SDB) est approfondie (27 minutes) car la détente consciente des muscles moteurs est un préalable nécessaire à l'accès au système nerveux végétatif (et au système para-sympathique qui régule toutes les fonctions vitales du corps).

**La relaxation dynamique** (RD) permet de travailler au niveau du cou, et du lien entre la tête et le reste du corps (de nombreuses personnes se sentent « coupées » de leurs corps, comme si la tête était ailleurs...). Cette « zone de passage », le cou, accumule souvent de nombreuses tensions.

**La séance du médecin intérieur** peut alors commencer. C'est une phase active, qui sollicite à la fois sensations et visualisations. Il s'agit de l'activation intro-sophronique (AIS). Le médecin intérieur symbolise notre sagesse spontanée et notre connaissance directe de ce que nous avons à faire pour aller mieux. C'est notre « ami » intime, bienveillant.

**Une appréciation globale** des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

#### Détail du fichier son

Durée de la séance : 1 heure

- 1 - LDC. Lecture du corps. Préparation de la séance.
- 2 - SDB. Sophronisation de base. Détente musculaire, émotionnelle, mentale. Respiration, conscience du schéma corporel.
- 3 - RD. Relaxation dynamique. Le cou, détente, respiration, rotation.
- 4 - Écoute globale des effets de l'exercice.
- 5 - AIS. **Le médecin intérieur. Développer une conscience de plus en plus fine de son corps, de sa biologie. Stimulation de l'auto-guérison et des processus régénérateurs du corps par les ressentis et la visualisation.**
- 6 - Retour à l'état de veille. Conscience intérieure et extérieure.