

## CD02. Automassage et schéma corporel / Le médecin intérieur

**CD02** - Favoriser une conscience du schéma corporel et les processus d'auto-guérison du corps

*Cette séance associe un automassage, permettant d'élaborer une conscience globale et unifiée du corps et la séance du Médecin intérieur. En prévention, elle favorise les fonctions régulatrices naturelles de notre corps, et une conscience unifiée de soi-même. En cas de maladies, elle accompagne positivement, sur un plan psychologique et physiologique, l'action des traitements médicaux.*

### 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 au présent (respiration / conscience / corps).

**La sophronisation de base** (SDB) prépare la conscience du schéma corporel avec une détente consciente des muscles moteurs et lisses (système nerveux neurovégétatif).

**La séance d'automassage** a de nombreux bénéfices. Tout en permettant de dénouer des tensions et d'évacuer des stress au niveau physique (muscles et organes), elle permet de redéfinir les limites de son « territoire » physique et psychique, les limites du « Moi-corps ». Elle permet de renforcer une conscience du schéma corporel (très utile pour les personnes qui ont tendance à « partir dans tous les sens », ou dans des périodes où le corps traverse des modifications, comme l'adolescence, durant ou après une grossesse, après un accident, à l'âge dit « mûr »...).

**La séance du médecin intérieur** sollicite à la fois sensations et visualisations. Il s'agit de l'activation intro-sophronique (AIS). Le médecin intérieur symbolise notre sagesse spontanée et une connaissance directe de ce que nous avons à faire pour aller mieux. Cette séance favorise tous les processus d'autoguérison du corps, de récupération, de réparation. Le médecin intérieur développe une intuition vis à vis de notre corps, il 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 : 54 minutes

- 1 - LDC. Lecture du corps. Préparation de la séance (5 min)
- 2 - SDB. Sophronisation de base. (10 min)
- 3 - **Automassage**, conscience du schéma corporel (15 min)
- 4 - Écoute globale des effets de l'exercice.
- 5 - AIS. **Le médecin intérieur**. (15 min)
- 6 - Retour à l'état de veille. Conscience intérieure et extérieure.