

CD05. Apaiser les traces de traumatismes profonds ou anciens, et alléger le présent

www.cerese.fr
lecerese@gmail.com

CD05. Éliminer les conséquences de chocs et de stress en développant une conscience et un pouvoir d'action au niveau de notre mémoire corporelle

Indications : cette séance est très utile pour évacuer les traces dans les systèmes nerveux, soit de chocs récents et violents (traumas, accidents...), soit d'événements anciens et d'ambiances qui nous envahissent, conditionnent nos réactions actuelles ou génèrent des scénarios négatifs et répétitifs dans notre présent. Elle est également excellente en cas d'insomnies et d'angoisses incompréhensibles.

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

Acheter

Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](mailto:lecerese@gmail.com) 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) de 27 minutes permet d'abaisser le tonus musculaire (système nerveux moteur) et d'avoir accès à une perception et à une action au niveau du système nerveux neurovégétatif, là où se mémorisent les stress les plus enkystés.

La relaxation dynamique (RD) nous permet de nous concentrer sur la zone du cou et de la gorge (lieu symbolique du Verbe, de l'expression) en permettant d'y dénouer certaines tensions et « noeuds » et en améliorant une bonne circulation des sensations et de l'énergie entre la tête, le cou et le buste / bas de corps. Cette zone représente également le **lien entre volonté (tête) et action** (corps, membres, jusqu'aux mains et pieds).

Le déplacement du négatif (RD) permet ensuite d'éliminer les traces des stress que nous voulions évacuer (sensations, émotions, pensées...) et de mémoriser ce « chemin d'émancipation » afin de pouvoir le convoquer à n'importe quel moment de la journée, au besoin.

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 : 59 minutes

- 1 - LDC. Lecture du corps. Préparation de la séance (4 min)
- 2 - SDB. **Sophronisation approfondie**. Détente musculaire, nerveuse, émotionnelle, mentale (26 min)
- 3 - RD. **Étirement de la zone du cou** et lien entre la tête, le cou et le reste du corps (17 min)
- 4 - RD. **Le déplacement du négatif** (7 min)
- 5 - Écoute globale des effets de la séance.
- 6 - Retour à l'état de veille. Conscience intérieure et extérieure (3 min)

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site www.cerese.fr

Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source (et les références que nous citons également)..

