**RDC 2 (1h10)**

On se met debout – posture agréable – on prends conscience de sa position et quand on est prêt on ferme les yeux afin de s’installer dans le ressenti de notre corps, le resseni de notre position – notre ancrage au sol – et puis tranquillement nous allons effectuer notre sophronisation de base, en prenant conscience de notre 1er système. Tranquillement nous laissons notre 1er système entrer dans la détente, s’inscrire au niveau de tous les muscles de notre visage, nous relâchons chacun à son rythme – conscience du cuir chevelu sans tension, le front, le contour des yeux, l’intérieure et l’extérieure de la mâchoire, qui se dessèrent et nous percevons maintenant notre 1er système sans tension ………………….

Prenons conscience de notre 2ème système comme si nous laissons la détente s’installer au niveau de notre cou – de notre nuque, nous gardons juste les tensions nécessaire et confortable dans la posture, et nous laissons partir toutes les tensions inutiles, et nous pouvons nous aider de chaque expiration pour accompagner la détente dans notre corps – nos épaules – la détente qui glisse le long de la face externe des bras, jusqu’au bout des doigts. Et nous pouvons ressentir le poids de nos bras attiré vers le sol et percevoir la détente s’installer dans notre 2ème système sans tension, bien au calme, bien détendu ……..

Conscience à présent de notre 3ème système, nous percevons la forme et là aussi, nous laissons la détente s’installer, nous laisson notre poitrine se libérer, nos côtes se dégager de toute tension. Nous relâchons bien tous les muscles dorsaux, la colonne dorsale, chaque vertèbre dorsale, le dessous des bras également, jusqu’au bout des doigts. Nous percevons bien le relâchement dans notre corps qui s’installe progressivement et perceptiblement dans notre 3ème système. Dans tous organes vitaux, dans nos poumons, notre cœur, qui profitent eux aussi de ce relâchement. Et nous percevons maintenant notre 3ème sytème bien détendu, au calme…………………………………………………….

Conscience à présent de toute la région abdominale de notre corps, dans ce 4ème sytème, nous laissons aussi les muscles de notre abdomaine s’assouplir, devant, sur les côtés, nous relâchons la région lombaire de notre corps. Nous laissons aller tout le 4ème système en prenant conscience des organes internes – les organes de la digestion profitent également de ce moment pour se relâcher et prendre toute la place dont ils ont besion dans notre corps, et nous percevons maintenant notre 4ème système sans tension ………………………….

Nous prenons conscience de notre 5ème système là aussi, nous laissons la détente s’installer dans notre ventre – nos muscles fessiers – dans le pubis – le périné – nos organes génitaux – et nous allons laisser cette détente se propager dans tous notre 5ème système du mieux possible, et nous laissons partir toutes tensions inutiles. Nous accompagnons cette détente le long de nos jambes aussi, et jusqu’au bout des orteils. Conscient de notre 5ème sytème sans tension ……………………………………………………………………………………………………….

Et maintenant, prenons conscience de notre méga-système, de notre globalité profitant de la détente, nous pouvons même encore approndir cette détente sur chaque expire, nous nous laissons aller un peu plus dans le relâchement, et nous percevons notre méga-système détendu, bien présent à nous même, à nos sensations. *Pour davantage de présence, nous allons prendre conscience de notre verticalité, et pour cela je vous propose une sophro-stimulation-corporelle (SSC) 3 fois en IRTER*. Sur l’inspire, on lève les bras au ciel, paume de main tournée vers haut, et sur l’expire on redescend les bras le long du corps. Conscience de notre verticalité – conscience de la gravitation terrestre dans le mouvement. Une seconde fois, et puis une dernière fois, et les mains vont venir se posser sur le point *d’intégration du 1er système le front pour une SDN sur chaque système*. Afin de nous débarrasser de tout ce qui est inconfortable, tout de qui qui nous empêche d’avancer sur notre chemin de vie, et puis les mains viennent se poser maintenant sur la thyroïde.

Inspiration, conscience de la gravitation terrestre, expulsion.

Tranquillement les mains viennent se poser sur le sternum, déplacement du négatif. On descend maintenant sur la point d’intégration du 4ème système, en IRTER, chacun à son rythme, et les mains sur le point d’intégration du 5ème système, le bas ventre.

Et puis, maintenant, sur le nombril une dernière fois. Très bien. Et passe en position de relaxation pour la pose d’intégration. Accueillons et reccueuillons les sensations qui nous parviennent. Sans chercher à interpréter, à analyser quoi que ce soit, simplement cette présence à nous même……………………………….

Et puis nous profitons pour effectuer une SAV, en synchronisant notre respiration de façon à sentir une douce augmentation de la chaleur de notre corps – une douce augmentation de la circulation sanguine – une douce augmentation de l’énergie nécessaire et suffisante dans notre corps, et en même temps prenons davantage conscience de nos sensations, activons la présence à nous même, et à nos sensations. Sophro activation à l’inspire, harmonisation vitale à l’expire, profond sentiment de bien-être, d’énergie en train de s’installer, de s’harmoniser.

Et puis nous nous installons en posture dynamique, afin de pratiquer la vivance contemplative, et nous prenons conscience de la GRAVITATION TERRESTRE qui nous permet de nous sentir sujet dans le monde, conscience de nous même sujet que nous sommes : et nous laissons venir dans notre champs de conscience un Objet sur lequel nous nous concentrons. Cet Objet nous pouvons le voir en détail, sa forme, sa couleur, sa luminosité, sa texture, son odeur. On se concentre sur bien l’Objet. Et puis nous allons nous préparer à nous substituer à cet Objet, en laissant cet Objet pénétrer en nous, sans chercher à rationnaliser. Cet Objet pénètre en nous, et notre conscience illimitée, va pouvoir s’étendre et se placer devant nous, à la place de l’objet. Et avec notre conscience nous pouvons nous contempler – nous contempler devant, derrière, dessus – de dessous, les côtés, de près, de plus loin, en laissant venir tous les sentiments positifs , les sentiments de bien-être sont accueillis.

Et nous continuons à nous contempler de l’extérieur avec notre conscience, et en même temps, portons notre attention sur notre 1er système, et pour davantage prendre conscience de ce *1er système, nous allons utiliser nos sens*. Pour cela je vous invite à toucher votre 1er système avec vos doigts, en promenant vos mains sur le contour de votre visage, votre cuir chevelu, et essayons de n’oublier aucune zone de notre 1er système, comme si nous voulions l’apprendre de mémoire par le toucher. Prenons conscience de ce sens – ce sens tactile, de ce que nous touchons, de ce qui est touché, et puis nous pouvons amener nos mains sur notre nez. Essayons de sentir l’odeur de notre peau, de notre pafum, l’odeur de notre transpiration, dans jugement, sans a-priori, simplement dans un esprit de découverte de nous même. Et puis c’est au tour de notre bouche que nous allons poser nos mains, gouter notre peau, notre salive, l’importance de ce sens, ce sens gustatif.

Et nous pouvons porter nos mains sur nos yeux, comme 2 volets sur nos yeux – nos yeux qui nous permettent de voir aussi bien à l’intérieur qu’à l’extérieur, nous pouvons faire des effets de passages devant nos yeux pour occulter la lumière, puis la laisser pénétrer sur nos yeux, et percevoir les sensations de cet effet. Conscience de ce sens, le sens de la vue ; et nous laissons venir toutes les sensations à nous même, et puis nos mains peuvent venir comme 2 coquillages sur nos oreilles. Nous pouvons varier la pression de vos mains sur vos oreilles, pour percevoir les sons les plus proches et les plus lointains, et là aussi nous accueillons les phénomènes. Et nous percevons l’importance de ce sens dans notre vie. Et tranquillement, nous laissons nos mains se reposer sur nos cuisses pour la pose de relaxation, d’intégration et on accueuille les sensations ressenties dans notre 1er système. Laissons venir toutes les sensations, cette présence à nous même, et nous profitons de ce moment pour intégrer toutes les sensations…………………………………………

Et nous prenons conscience de nos muscles, tous ces muscles qui interviennent dans notre expression faciale, ces muscles qui inter agissent avec la gravitaion terrestre, ces mucles qui s’intègrent dans notre schéma corporel. Tranquillement, sur l’inspire un profond sentiment pour la présence des muscles dans la conscience, et sur l’expire de bonheur vital pour renforcer ce sentiment de bien-être au niveau des tissus musculaires du 1er système. On va renforcer le positif de cette vivance sur l’inspire, profond sentiment pour la présence des muscles, de bonheur vital sur l’expire, en adressant un message positif, un vécu de bien-être sur cette masse musculaire du 1er système. Sur l’inspire je prends conscience, sur l’expire j’intègre, j’engramme.

Avec cette agréable perception, je vous propose quelques *instants de futurisation* et pour cela, d’imaginer une situation future, situation proche, positive, que vous allez vivre et plus spécialement avec les muscles du 1er système et les sens. Laissez venir cette situation future en profitant de toute la vivance et des sens et des muscles du 1er système………

Tranquillement, vous laisser partir cette situation et vous vous replacer en posture dynamique. Conscient de la gravitation terrestre, de nos muscles et de notre présence, nous nous concentrons sur notre 2ème système. Sur la forme de notre 2ème système,sa présence. Et avec notre conscience contemplative nous allons nous contempler extérieurement en train d’effectuer des mouvements au niveau de notre 2ème système.

Pour cela nous allons effectuer *des basculements de la tête, 3 fois en arrière, 3 fois* *en avant* *en IRTER*. Quand vous êtes prêt – inspiration la tête bascule vers l’arrière – rétension – tension douce – conscience du mouvement – expulsion et la tête revient en position initiale devant. Nous nous contemplons en train d’effectuer ce mouvement, et une seconde fois, toujours conscient du poids de notre tête, inspiration la tête bascule vers l’arrière – rétension – tension douce, conscience du mouvement – expulsion, la tête reprend sa position. Et une drenière fois ……..ET nous reprenons le mouvement mais cette fois-ci en basculant la tête en avant (3 fois en IRTER).

Nous passons en posture de relaxation pour la pose d’intégration et accueuillir avec notre conscience l’intérieure de notre 2ème système, avec toutes les sensations perçues. Nous accueillons ces sensations, nous les intégrons.

Et nous prenons conscience de nos muscles, tous ces muscles qui interviennent dans notre posture, ces muscles qui inter agissent avec la gravitaion terrestre, ces mucles qui s’intègrent dans notre schéma corporel. Tranquillement, sur l’inspire un profond sentiment pour la présence des muscles dans la conscience, et sur l’expire de bonheur vital pour renforcer ce sentiment de bien-être au niveau des tissus musculaires du 2er système. On va renforcer le positif de cette vivance sur l’inspire, profond sentiment pour la présence des muscles, de bonheur vital sur l’expire, en adressant un message positif, un vécu de bien-être sur cette masse musculaire du 2er système. Sur l’inspire je prends conscience, sur l’expire j’intègre, j’engramme.

Et puis, je vous propose d’imaginer une situation future, situation proche, positive, que vous allez vivre si possible, avec les muscles de votre 2er système. Laissez venir cette situation future, et assayons de vivre la pleine vivance de cette situation avec les muscles de notre 2ème système. Vous laisser partir cette situation.

Tranquillement, vous vous replacez en posture dynamique. Prenons conscience de notre 3ème système de sa forme, de son contour, et avec notre conscience enveloppante nous continuons à nous contempler lorsque nous pratiquons les mouvements du *3ème système, qui consiste à lever le bras devant nous à l’horizontal en serrant les poings en IRTER* sur *l’inspire. (3fois avec le bras droit – 3fois avec le bras gauche – et 3 fois avec les 2 bras)* Inspiration, on lève le bras droit – rétension – conscience du mouvement – tension douce - expulsion on baisse le bras. Une seconde fois, puis une dernière fois. Et puis on passe au bras gauche, conscient du mouvement des bras, de la gravitation terrestre, puis les 2 bras, et nous continuons à nous contempler dans le mouvement, nous prenons conscience du poids de nos bras qui résiste au moment de redescendre le bras………

Nous passons en posture de relaxation pour la pose d’intégration et accueuillir avec notre conscience l’intérieure de notre 3ème système, avec toutes les sensations perçues. Nous accueillons ces sensations, nous les intégrons.

Et nous prenons conscience de nos muscles, tous ces muscles qui interviennent dans les mouvements de notre 3ème système, ces muscles qui inter agissent avec la gravitaion terrestre, ces mucles qui s’intègrent dans notre schéma corporel. Tranquillement, sur l’inspire un profond sentiment pour la présence des muscles dans la conscience, et sur l’expire de bonheur vital pour renforcer ce sentiment de bien-être au niveau des tissus musculaires du 3er système. On va renforcer le positif de cette vivance sur l’inspire, profond sentiment pour la présence des muscles, de bonheur vital sur l’expire, en adressant un message positif, un vécu de bien-être sur cette masse musculaire du 3er système. Sur l’inspire je prends conscience, sur l’expire j’intègre, j’engramme, j’ enregistre.

Et puis, je vous propose à nouveau, d’imaginer une situation future, situation proche, positive, que vous allez vivre si possible, avec les muscles de votre 3er système. Laissez venir cette situation future, et assayons de vivre la pleine vivance de cette situation avec les muscles de notre 3ème système. Et vous laisser partir cette situation.

Tranquillement, vous vous replacez en posture dynamique. Prenons conscience de notre 4ème système de sa forme, de son contour, et avec notre conscience enveloppante, nous allons nous contempler dans l’exercice de ce mouvement au niveau de notre *4ème sytème. Là, il va s’agir de respirer très lentement, avec des temps de pauses entre l’inspire et l’expire. Laissons bien le ventre se gonfler sur l’inspire –pause- expire-pause- inspire-pause-expire-pause et puis un peu plus vite, et encore plus vite, et on revient ensuite à une respiration plus lente et plus régulière, et voir normale pour finir.*

Nous passons en posture de relaxation pour la pose d’intégration et accueuillir avec notre conscience l’intérieure de notre 4ème système, avec toutes les sensations perçues. Nous accueillons cette sensation, toutes les sensations, sans jugements, ni interprétations, nous les intégrons.

Et nous prenons conscience de l’importance de nos muscles, tous ces muscles qui interviennent dans les mouvements de notre respiration, ces muscles qui inter agissent avec la gravitaion terrestre, ces mucles qui s’intègrent dans notre schéma corporel. . Tranquillement, sur l’inspire un profond sentiment pour la présence des muscles dans la conscience, et sur l’expire de bonheur vital pour renforcer ce sentiment de bien-être au niveau des tissus musculaires du 4er système. On va renforcer le positif de cette vivance sur l’inspire, profond sentiment pour la présence des muscles, de bonheur vital sur l’expire, en adressant un message positif, un vécu de bien-être sur cette masse musculaire du 4er système. Sur l’inspire je prends conscience, sur l’expire j’intègre, j’engramme. Futurisation.

Naturellement, vous laissez partir cette situation et vous vous replacez en posture dynamique. Prenons conscience de notre 5ème système de sa forme, de son contour, et avec notre conscience enveloppante, nous allons nous contempler de l’extérieur dans l’exercice de ce mouvement au niveau de notre 5ème système. Ce mouvement sera le même que celui du 3ème système, mais avec les jambes ATTENTION ! réajustez votre position sur votre siège. *Toujours en IRTER, 3 fois avec la jambe droite, et 3 fois avec la jambe gauche, et 3 fois avec les 2 jambes.* Inspiration- on lève la jambe droite devant- rétension – conscience du poids des jambes dans la posture, conscience de la gravitation terrestre –tension douce – expulsion – on descend la jambe. (3 fois).

Nous passons en posture de relaxation pour la pose d’intégration et accueuillir avec notre conscience l’intérieure de notre 5ème système, avec toutes les sensations perçues. Nous accueillons cette sensation, toutes les sensations, sans jugements, ni interprétations, nous les intégrons.

Et nous prenons conscience de l’importance de nos muscles, tous ces muscles qui interviennent dans les mouvements de notre marche, ces muscles qui inter agissent avec la gravitaion terrestre, ces mucles qui s’intègrent dans notre schéma corporel. Tranquillement, sur l’inspire un profond sentiment pour la présence des muscles dans la conscience, et sur l’expire de bonheur vital pour renforcer ce sentiment de bien-être au niveau des tissus musculaires du 5er système. On va renforcer le positif de cette vivance sur l’inspire, profond sentiment pour la présence des muscles, de bonheur vital sur l’expire, en adressant un message positif, un vécu de bien-être sur cette masse musculaire du 5er système. Sur l’inspire je prends conscience, sur l’expire j’intègre, j’engramme, vous laisser partir cette situation.

Tranquillement, vous vous replacez en posture dynamique. Prenons conscience de notre méga système de sa forme, de son contour, et avec notre conscience enveloppante, nous allons nous contempler dans l’exercice de ce mouvement au niveau de notre corps tout entier. Et pour effectuer cet exercice je vous propose de décoller seulement le dos de la chaise, afin d’être à l’aise pour exécuter confortablement le mouvement. Conscience de notre position, de la gravité terrestre, *nous allons nous arcquebouter vers l’arrière, et en même temps en levant les 2 bras en l’air en V au dessus de notre tête, ou les mains croisées derrière la nuque, et en levant les pieds du sol en forme de V, le tout sur l’inspire*. A l’expiration, on laisse retomber les bras et les jambes en position normale. (3 fois en IRTER)

Nous passons en posture de relaxation pour la pose d’intégration et accueuillir avec notre conscience l’intérieure de notre méga-système, avec toutes les sensations perçues. Nous accueillons cette sensation, toutes les sensations, sans jugements, ni interprétations, nous les intégrons.

Et nous prenons conscience de l’importance de nos muscles, tous ces muscles qui interviennent dans tous les mouvements de notre corps, ces muscles qui inter agissent avec la gravitaion terrestre, ces mucles qui s’intègrent dans notre schéma corporel. Nous adressons un profond sentiment sur l’inspire, de bonheur vital sur l’expire, à tous les muscles de notre méga-système, respiration après respiration, bonheur vital sur l’expire……………………………………..

Et puis nous allons pouvoir émettre un souhait pour nous même : « puis-je avoir la paix » (3 fois)

Souhait que nous élargissons à nos proches « puisse tous les êtres qui me sont chères, avoir la paix » (3 fois)

Souhait que nous élargissons aux êtres tout entier « puisse les êtres avoir la paix ».

Nous renforçons maintenant nos 3 capacités : capacité qui sont là, bien présentes et que nous renforçons encore et encore. Capacité de confiance, d’harmonie physique et mentale qui sont là et que nous renforçons.Capacité d’espoir, d’anthousiasme, dans la vie et tranquillement, nous allons pratiquer notre désophronisation, à votre rythme comme vous savez le faire ………………….