

Le 6-05-2012

Pour cette première synthèse j'ai observé les phénomènes vivantiels au travers des techniques du 1^{er} degré, et des 4 premières techniques du 2^{ème} degré (SAP, SCPSC, VC et SP5S). A mes premières expériences j'avais besoin de vérifier si j'atteignais l'état sophroliminal en m'absentant furtivement jusqu'au seuil d'endormissement. Je prenais plaisir à cet aller-retour entre les 2 stades de conscience m'apportant la preuve que je lâchais prise en toute conscience. Désormais, mes sensations s'affinent, je distingue aisément le niveau de conscience où je suis.

Première partie : mon cheminement vivantiel

La descente dans l'état sophroliminal est fluide, sans somnolence, avec un accès rapide à la détente. A ce seuil de vigilance, je me sens loin et en même temps très présente à moi-même. Je me sens généralement très lourde et dense. Une sensation de calme m'envahit, avec une perception de fraîcheur interne me dynamisant sans énervement. Ce que je ressens est tout à fait nouveau : je me sens dynamique et calme en même temps. L'acuité de mes sens s'accrue, notamment auditif. Etre à l'écoute de mes sens m'emmène plus loin dans ma région phronique. Mes pieds collés s'enfoncent progressivement dans le sol qui se ramollit sous leur poids. Pendant une SDB, il m'arrive souvent d'avoir la vision d'un flash bleu, je suis sous la mer en état d'apesanteur. J'entends l'air dans mes oreilles. Le SDN m'apporte une sensation de libération.

J'ai plaisir à prendre contact avec mon corps, à le sentir se dénouer système par système, à le percevoir qui s'allège. Pendant les SAV, des picotements insoutenables se déplacent dans tout mon corps.

Ma gorge se durcit, sans être en tension. Elle est détendue et pourtant je la sens se gonfler, se dilater. Mes paupières sont comme soudées, impossible de les ouvrir. En contact avec mes organes, ils se mettent à bouger, ils me parlent. Je sens de l'air dans mon estomac. J'entends de plus en plus distinctement les pulsations de mon cœur. Les vibrations cheminent mes artères, tout comme une décharge électrique, jusqu'au bout des pieds. Je ressens plus en plus rapidement l'effet de la chaleur et de la vitalité. Je sens mon corps qui mémorise ses propres réactions, il devient plus réactif. Les expériences s'accumulent et s'enrichissent.

La sensation de chaleur arrive, accompagnée de la vision d'une image thermique de chaque zone de mes systèmes reflétant une couleur bleue. Cette chaleur vient du plus profond de mon corps et s'avère durable. Sensation que je peux réactiver aussi souvent que je veux. J'en retire un sentiment de satisfaction, d'accomplissement. Je me sens présente aux autres. J'ai de nouveau confiance dans mon intuition. Pendant l'activation de mes organes, j'ai entendu mon cerveau me dire qu'il est capable de gérer les priorités seul sans que j'intervienne. Il sait, simplement. Il me dit d'écouter mon corps pour gérer mes priorités. Je l'accepte volontiers. Je me sens en moi, dans mon corps. J'ai réellement le sentiment de pouvoir lui faire confiance. Cela a pour effet de me détendre encore plus profondément. En posture Isocay, je me sens calme et sereine et en même temps débordante de vitalité.

Les organes de mon quatrième système se mettent à bouger à des rythmes différents. Je ressens les battements de mon cœur dans tous mes organes, et chacun à son rythme : un concerto. J'ai l'impression d'avoir le cœur au niveau de ma main. Ça m'impressionne.

En méga-système, je vois une roue qui tourne, puis je deviens la roue où je sens l'air circuler librement. Enfin, au moment de ma plus profonde détente et en phase d'intégration une grande lumière, un axe de rayon de soleil me traverse en passant par chacun de mes points d'intégration de mes systèmes apportant sensation de force sereine. J'ai le sentiment confiant d'un lien durable avec cette sensation.

Je sens un vent frais me traverser. Puis cette sensation s'arrête d'un coup pour laisser place à une vision de formes rondes bleues et noires qui se dilatent et se rétractent au rythme de ma respiration.

Centrée sur ma force intérieure je sens agir mes muscles pour moi, dès l'instant où ils répondent à mes intentions. Je sens la force dans la détente, je le sens à chaque fois s'ancrer en moi. Qu'elle que soit la technique utilisée, je ressens mes capacités s'installer au niveau de mon bassin. La première fois c'était avec la SA-SC.

J'éprouve une sensation de satiété. Cette plénitude m'envahit généreusement. Je me sens mieux tout en me sentant autre. Mes choix se recentrent d'eux-mêmes, les priorités semblent s'imposer d'elles-mêmes.

Je sens mon corps d'une manière différente aujourd'hui, je peux ressentir une chose et son contraire. Tout est en moi, toutes les sensations contradictoires. C'est ce qui me donne le vertige. Je sens une force s'ancrer en moi. Je me sens prête à tout, capable d'affronter ce qui m'angoisse, sans me stresser ou m'énerver. Je me sens capable de décider, maître de moi, confiante.

Deuxième partie : les apports dans mon quotidien

Dans ma vie quotidienne les apports sont multiples et curieusement les changements positifs s'opèrent sans les avoir formulé d'objectifs conscients, sans intention. Est-ce là l'intentionnalité de ma conscience, consciente d'elle-même sans que mon mental s'en mêle ? Une fois de plus je constate que ce n'est pas l'objectif qui compte, c'est ÊTRE. Être juste disponible et disposée à accueillir ce qui aura raison d'être là. Être dans mes valeurs, mon intuition, mon rythme, sans explication à donner et le reste arrive. C'est reposant...

Le travail régulier d'écoute de mon corps me permet de dialoguer à nouveau avec lui au plus près de mes sensations, mes perceptions sont plus fines. La conscientisation des tensions inutiles me permet d'être plus attentionnée envers moi-même. Les bénéfiques se traduisent sur la qualité de mon équilibre général et relationnel. (*J'ai fait l'économie d'une séance chez l'ostéopathe grâce à mes relaxations !*)

Physiquement, j'ai gagné en **énergie**, en **vitalité**. En période d'activité intense, mon dynamisme rimait avec tension nerveuse, excitation et rapidité. Le relâchement qui suivait était dévastateur et me rendait fatigable. Mon dynamisme est aujourd'hui sans tension nerveuse et je récupère mieux de mes efforts. La levée matinale est nettement facilitée.

Au niveau sportif l'effet est beaucoup plus dynamisant. Ma semaine de ski, sur un rythme intense, s'est déroulée sans aucune courbature, aucune fatigue, excellente récupération, et sans avoir le sentiment d'avoir fourni d'effort.

Mes **migraines** se sont espacées. J'arrive à les réduire en une séance : *"Je sens l'air arriver dans mon cerveau. Je respire amplement. Mes tempes se détendent. La barre qui me traverse la tête d'une tempe à l'autre commence à fondre, à se ramollir. J'inspire le plus profondément possible, j'inspire de la fraîcheur, à l'expire l'air remonte du fond de mon ventre. Je le vois remonter tout le long de ma colonne vertébrale, passer dans ma nuque, remonter l'arrière de mon crâne pour s'échapper par le sommet de mon crâne entraînant ma douleur. Je répète plusieurs fois ce mouvement en visualisant très clairement jusqu'à ce qu'une sensation de légèreté gagne toute la partie supérieure de mon corps, puis plus particulièrement dans toute ma tête. Je sens que la douleur est en train de se dissiper. Au moment de la désophrisation je sens que la migraine se dissipe. Elle a disparu."*

D'un naturel frileux, les SAV me permettent de réguler la température de mon corps. (*Je le fais souvent à la place de mettre en route le radiateur. Economie d'énergie garantie !*)

Une expérience m'a montré que je pourrai développer mon sens de l'orientation. Le temps me le permettant, j'ai fait l'expérience de lâcher mon GPS ! J'ai fait appel à mon corps pour ne pas ressentir la peur de me perdre. Je me suis fait confiance. Ce qui a laissé toute la place au sens de l'observation et à la reconnaissance visuelle.

Je suis plus centrée sur les moyens que sur l'objectif → réduction de l'émotionnel. Je l'ai compris et senti dans mon corps lors d'une soirée au bowling. Habituellement je suis peu habile à ce genre de lancé. Il a suffi que je sois bien en contact avec mon corps. Ma respiration a permis la maîtrise du lancé : j'ai senti la détente, la tonicité et la force nécessaire simultanément dans les muscles de mon bras droit. Je me suis centré uniquement sur la verticalité de ma posture en faisant abstraction de l'objectif de battre l'équipe adverse. J'ai obtenu plus de justesse dans le mouvement, sans la pression. *"La pression d'enjeu tue le plaisir du jeu!"*

Dans mon quotidien le rangement est fait sans contrainte. Mon bureau est devenu zen. Dans la maison tout trouve sa place naturellement, les solutions apparaissent et s'imposent d'elles-mêmes. De même, j'éprouve beaucoup le besoin de faire des *"to do list"*.

Dans ma vie quotidienne je retrouve la patience de faire des travaux minutieux et d'entreprendre des projets qui exigent du temps et à en accepter les étapes.

Enfin, j'ai eu une surprise sur le plan relationnel avec mon fils aîné. Le cordon avec mon fils aîné s'est coupé naturellement. Nous avons pris chacun notre autonomie. La relation s'en trouve équilibrée d'adulte à adulte. Il n'éprouve plus le besoin de me raconter, et je ne le materne plus. Je ne m'inquiète plus. Il devient un homme. Il a changé, il a de nouveaux des convictions, fait confiance à son intuition. Il en est de même pour moi. Le doute s'est volatilisé. Je suis dans l'alliance avec mes enfants. La relation s'est encore enrichie.