

INDUCTION avec spirale sensoriel (Exerc collectif)

5 éléments VAKOG...ce qui est indéniable

V : Tu vois c'est un peu flou pour l'instant

Je pense qu'avec une petite mise au point...

L'air est si transparent

A : Tu perçois l'intensité de l'air

Tu entends le souffle de l'air traverser tes narines

Tu entends les battements réguliers de ton cœur

K : Tu sens ton corps bien installé, comme calé sur son support

Tu sens la position de tes doigts posés sur tes genoux

G : Peut-être avez-vous encore ce gout agréable de ton enfance

O : Peut-être sens tu l'odeur du parfum du café ou du thé chaud dégusté a un moment donné d'une belle journée

4 éléments VAKOG et une suggestion

V : Tu observes l'air glisser vers le ventre qui gonfle et se dégonfle lentement

A : Tu entends éventuellement le tictac de ta montre, un bruit léger et régulier

K : Tu sens tes pieds confortablement relâchés dans tes chaussures

O : Peut-être sens tu le parfum de la nature qui t'entoure

S : A présent, tu peux peut-être sentir un bien-être profond qui s'installe en toi,

3 éléments VAKOG et 2 suggestions

A : Tu peux peut être percevoir au lointain des bruits familiers des bruits sourds des bruits qui raisonnent...

V : Regarde la position de ton corps sur son assise vois s'il cela te convient si cela est confortable

K : Tu sens le contact doux de tes mains sur le tissu soyeux peut être ou pas

S/1 : Il se peut que d'agréables sensations se manifestent ou pas encore.

S/2 : Accueille cet état tel qu'il est, il contribuera quel que soit la forme à révéler le positif qu'il y a en vous....

2 VAKOG et 3 suggestions

K : Calmement respire et sens combien votre corps se repose et se pose sur son support.

A : Et pendant que tu entends ma voix

S/ : Peut-être sens tu émerger un état d'âme, un sentiment agréable pour vous

S/2 : Il se peut que tu ne t'en rends pas compte consciemment toutes tes sensations sont profitables pour ce merveilleux changement qui est à ta portée

S/2 : Alors éventuellement une incroyable impression de confort s'installe au plus profond de toi.

1 VAKOG et 4 suggestions

V : Observe si tu le souhaites l'effet du chemin de l'air dans tes narines et voit le bienfait de cette respiration.

S/1 : Il est possible que tu prennes peu à peu conscience qu'une douce sensation de délasserement est en train de naître.

S/2 : Et à présent tout ce que tu sens et qui est agréable maintenant ou pas encore consciemment, contribue à ouvrir au meilleur pour toi.

S/3 : L'important est de te laisser porter par un sentiment de bien-être.

S/4 : Et que ce qui te parviens dès lors est bénéfique pour la suite et t'apportes ce qu'il y a de mieux et de plus réjouissant pour toi.

