



FICHE SOPHROLOGIE - 02

ENTRE CIEL ET TERRE... RELAXATION IMAGINATIVE

🕒 : 6 à 7 minutes

🎯 Objectif

Favoriser l'ancrage, l'équilibre intérieur et le sentiment de connexion à soi, en reliant les énergies du ciel et de la terre.

🪑 Étape 1 — Installation

- S'installer confortablement, en position assise ou allongée.
- Fermer les yeux.
- Prendre un temps pour s'ajuster physiquement.
- Porter son attention sur les points de contact du corps : les pieds, les fesses, le dos.
- Accueillir toutes les sensations présentes, sans jugement.

🧘 Étape 2 — Respiration consciente

- Se centrer sur la respiration naturelle.
- À l'inspire : sentir l'air entrer par les narines, descendre dans les poumons, puis atteindre le ventre.
- À l'expire : ressentir l'air ressortir doucement.
- Prendre plusieurs respirations profondes et calmes pour se préparer.
- Observer les pensées qui passent sans s'y accrocher, comme des nuages dans le ciel.
- Revenir simplement à la respiration si l'esprit s'évade ou si les images ne viennent pas immédiatement.





FICHE SOPHROLOGIE - 02

ENTRE CIEL ET TERRE... RELAXATION IMAGINATIVE

Étape 3 — Ancrage à la Terre

- Imaginer une lumière chaude et douce émanant du centre de la Terre.
- Visualiser cette lumière montant lentement jusqu'au corps.
- Sentir l'énergie pénétrer par le bas du corps et se diffuser dans le ventre, au niveau du nombril.
- Ressentir la sécurité, la stabilité et le bien-être.
- Dire intérieurement : « Je m'ancre à la Terre ».

Étape 4 — Connexion au Ciel

- Imaginer maintenant une lumière pure venant du Ciel.
- Visualiser cette lumière descendant doucement, traversant le sommet du crâne.
- Sentir l'énergie rejoindre le centre du corps (le ventre).
- Ressentir l'ouverture, la clarté et la légèreté.
- Dire intérieurement : « Je me connecte au Ciel ».

Étape 5 — Union des deux énergies

- Visualiser la rencontre des deux lumières au centre du corps.
- Percevoir leur fusion, leur mélange et leur harmonisation parfaite.
- Respirer une sensation d'équilibre profond et d'alignement.
- Sensibiliser tout le corps rempli de cette lumière unifiée.
- Éprouver un état intérieur de paix et de joie.



FICHE SOPHROLOGIE - 02

ENTRE CIEL ET TERRE... RELAXATION IMAGINATIVE

☀ Étape 6 — Rayonnement

- Visualiser cette lumière unie se diffusant vers l'extérieur du corps.
- Imaginer qu'elle rayonne tout autour de soi, s'étendant de plus en plus loin.
- Dire intérieurement : « Je rayonne ».
- Rester quelques instants dans cette sensation d'expansion et de puissance bienveillante.

🌙 Étape 7 — Retour au calme naturel

- Revenir doucement à la simple observation de la respiration.
- Inspirer profondément... Expirer calmement...
- Redécouvrir l'ensemble du corps et sa présence.
- Réactiver l'énergie physique : bouger légèrement les doigts et les orteils, s'étirer, bâiller si besoin.
- Ouvrir les yeux doucement lorsque c'est le moment ressenti comme juste.
- Revenir pleinement à l'environnement extérieur en gardant la sensation de calme et d'ouverture.

i Informations importantes

Cette pratique s'inscrit dans une démarche de bien-être et de développement personnel. Elle ne se substitue pas à un suivi médical, psychologique ou psychiatrique lorsqu'il est nécessaire.

