

SOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE (SBV)

- **Classification d'origine:** Technique de présentation du 1^{er} degré.
- **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience de sa capacité à ressentir corporellement une image.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé se détend et se concentre sur une image.
- **Description du TAIS*:**
 1. IRTER global^{a)}.
 2. Visualisation:
 - _ Imaginer quelque chose d'agréable;
 - _ Constater les effets de cette image.

a) Inspiration-Rétention-Tension-Expiration-Relâchement.