

SOPHRO RESPIRATION SYNCHRONIQUE (SRS)

- **Classification d'origine:** Technique de présentation du 1^{er} degré.
- **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience de sa capacité à mémoriser un état physique et/ou mental.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé synchronise un mot et un état corporel par la respiration.
- **Description du TAIS*:**

1. Visualisation:

- _ Imaginer une ressource qui comble le besoin;
- _ Constater les effets de cette ressource;
- _ Définir un mot pour qualifier ces effets.

2. Ancrage de ce mot.

*** Travail d'Acceptation Intra Sophronique.**