

SOPHRO DEPLACEMENT DU NEGATIF

- **Classification d'origine:** Technique de présentation du 1^{er} degré.
- **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience de sa capacité à évacuer le négatif.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé élimine ses tensions corporelles, mentales, et / ou émotionnelles par des contractions/relâchements.
- **Description du TAIS*:**

Visualisation:

1. IRTER^{a)} global;
2. Trois IRTER du visage;
3. Trois IRTER de l'ensemble cou/épaules/bras/mains;
4. Trois IRTER de l'ensemble dos/ventre;
5. Trois IRTER de l'ensemble bassin/fessiers;
6. Trois IRTER de l'ensemble jambes/pieds;
7. IRTER global.

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

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