

Les petits conseils de votre ostéopathe

- par Caroline Nivard -

« La réification » en auto-hypnose

La réification est le fait de **transformer une sensation, une émotion, une douleur, en quelque chose de concret** : un objet, un animal, une forme...

Le but de cette technique symbolique puissante, est de vous permettre **d'agir sur ce que vous ressentez de manière indirecte**.

Prêt pour la pratique ?

Je vous invite à pratiquer **dans un lieu calme** et de couper votre téléphone pour ne pas être dérangé et de **vous installer confortablement**...



C'est parti

- Commencez **par prendre vos repères** dans la pièce où vous vous trouvez : soyez attentif aux objets autour de vous, aux sons, aux odeurs, aux appuis de votre corps sur votre assise
- Prenez une profonde inspiration.... puis **fermez les yeux**
- Respirez tranquillement et prenez du temps... **du temps pour vous poser, pour mettre votre esprit au repos...** Pour vous y aider, prenez conscience de votre respiration et focalisez-vous uniquement sur vos inspirations et vos expirations, sur l'air qui rentre et sort naturellement de votre corps.
- Une fois posé, **observez votre corps, votre gêne ou votre douleur. Est-elle encore présente ?**
- Si elle est toujours là, observez-là. **Où est-elle ? Quelle est sa forme, sa couleur ? Qu'elles sont ses limites ? Qu'elle est sa consistance, son poids ? Est-elle fixe ou non? Est-elle chaude ou froide? A-t-elle évolué ?**
- Qu'auriez-vous envie d'en faire aujourd'hui ?
- **A vous de jouer...** transformez votre objet pour qu'il soit agréable et qu'il prenne sa bonne place. Si vous l'enlevez, n'oubliez pas de le remplacer par quelque chose, la nature n'aime pas le vide!
- Une fois ce beau travail effectué, **félicitez-vous...**
- Reprenez quelques grandes inspirations, expirations
- Puis étirez-vous, bougez bras et jambes, baillez **et ouvrez vos yeux**, pour **reprendre vos repères** : les objets autour de vous, les sons, les odeurs, les appuis de votre corps sur la chaise, le lit ou le canapé

Vos séances peuvent durer entre 5 et 20 minutes. L'important n'est pas le temps mais **la régularité**, si vous souhaitez en retirer du bénéfice .

Suivez-moi sur Insta, Facebook et sur www.monosteo.fr



Caroline Nivard

74 cours de Verdun, Bordeaux - 32 rue Ernest Bersot, Bordeaux
RDV au **05 57 59 91 76** ou sur **doctolib.fr**