Les techniques d'activation

(Dites TAIS ou AIS : Technique d'activation intra sophronique)

Les techniques d'activation sont nombreuses elles passent par la visualisation pour activer positivement la conscience.

Les techniques d'activation intra-sophroniques sont donc présentes dans toutes les séances de sophrologie et permettent d'approfondir et de maintenir la trace de ce qui est travaillé.

Mais avant toute séance d'activation (Tais ou Ais) comme de relaxation (R D : relaxation dynamique) le sophrologue va déterminer avec le client ses besoins par le biais d'un protocole et installer une confiance, **l'Alliance** dite sophronique.

- La plus connue des techniques de visualisation est le lac ou la sophronisation simple de base appelé plus communément **lecture** (lecture du corps ou Sdb)
- **La Visualisation** : Activation Intra-Sophronique consiste à se représenter une scène, un objet, une personne, un souvenir, ou tout autre élément jusqu'à en ressentir les effets comme si c'était réel afin de produire des effets positifs.

Technique effectuée dans le **Niveau Sophro-Liminal** (Nsl) visant à activer positivement la conscience.

- A savoir que tout être vit en état de **veille** et que la sophrologie aide à accéder aux états supérieurs de la conscience par le biais des activations intra sophronique en état sophro liminal, c'est à dire entre la veille et le sommeil.
- **NSL / Niveau Sophro-Liminal** : Niveau de conscience entre la veille et le sommeil auquel on accède grâce à la phase de sophronisation.

Le sophrologue déterminera avec vous par le biais du protocole lors de l'anamnèse le nombre de séances pour vous accompagner au mieux dans votre démarche.