

## ARBRE GENEALOGIQUE ET POSTURES RELATIONNELLES

La notion de posture est liée à la notion de place : celle qu'on a, celle qu'on nous donne, celle qu'on prend.

### 1. Construire son génésociogramme (4 ou 5 générations)

### 2. Identifier 3 relations positives

- une relation actuelle, une passée, une future,
- si possible sur 3 générations différentes : avec des aïeux, avec fratrie ou conjoint(s), avec descendants
- les colorier en 3 couleurs différentes
- jouer avec les postures qu'elles provoquent en nous

### 3. Séance de sophrologie :

- Ancrage (pieds bassin) + équilibre (stabilité et verticalité)
- Lecture du corps
- LTI
- 1<sup>e</sup> posture : ancrage + posture provoquée par relation positive actuelle  
+ relâchement + csce de la corporalité  
+ stimulation : **pompages (resp clav)**  
+ activation : harmonie, adaptabilité
- 2<sup>e</sup> posture : ancrage + posture provoquée par relation positive passée  
+ relâchement + csce de la corporalité  
+ stimulation : **polichinelle**  
+ activation : confiance, qualités mises en œuvre dans cette relation
- 3<sup>e</sup> posture : ancrage + relation positive future  
+ relâchement + csce de la corporalité  
+ stimulation : **enroulement**  
+ visualisation : espoir, image de cette relation

(pour la 3<sup>e</sup> partie, j'ai finalement proposé la stimulation avant la posture)