

LA BALADE DU PAPILLON...



Karyn Louarn

# La Balade du Papillon...

*Parcourir son corps, sa pensée, ses capacités dans l'instant présent...*

*Par le biais de la sophrologie et de la visualisation, en toute légèreté*

Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN : 979-10-227-4193-4

© Karyn Louarn

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.  
L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

**Karyn Louarn**

**Auteure**

**Sophrologue certifiée**

Passionnée par la sophrologie et la conscience humaine. Elle étudie la pensée positive, comprend que mieux penser à une action sur sa vie. Elle se révèle chaque jour en consultation à l'écoute des autres. Pleine d'énergie et de dynamisme, elle réalise ses rêves grâce à ses ressentis et les partages au travers de l'écriture...

Prenez soin de vous et soyez vous-même...

KL



Photo de Karyn Louarn  
Avec la participation de Raphael Legoff



Les papillons ne sont que des fleurs envolées un jour de fête où la nature était en veine d'invention et de fécondité.

Georges SAND...





## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION .....	12
C'EST QUOI LA SOPHROLOGIE ? .....	15
APPRENDRE A SE SERVIR DE SA RESPIRATION AVEC LA GEOMETRIE – 5 FIGURES.....	17
<i>A) Respiration Ovale, ou Abdominale :</i> .....	17
<i>B) Respiration à trois étages :</i> .....	18
<i>C) Respiration en triangle :</i> .....	18
<i>D) Respiration en rectangle :</i> .....	20
<i>E) Respiration en cercle.....</i>	20
SCHEMA CORPOREL .....	23
<i>Le corps « visible à l'œil » :</i> .....	23
<i>Le corps ressenti :</i> .....	26
<i>Le corps s'exprime :</i> .....	26
<i>Petit exercice de visualisation et de ressentis corporels :</i> .....	27
TECHNIQUES POUR EVACUER VOTRE STRESS SPONTANEMENT.....	29
1) <i>Le Dégagement du négatif.....</i>	29
2) <i>Un stress volcanique.....</i>	31
3) <i>Le lasso de la respiration.....</i>	32
4) <i>Miroir mon beau miroir.....</i>	32
5) <i>Le tourniquet des petits.....</i>	33
6) <i>Bon débarras ! .....</i>	33
COMMENT RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE .....	35
1) <i>Le galion vogue dans votre souffle.....</i>	36
2) <i>Voyage au centre d'une terre : votre corps.....</i>	36
Et si on s'amusait ? .....	37
Discours à la population de Papillons .....	38
3) <i>A la recherche du diamant blanc lumineux !.....</i>	39
4) <i>Mobilisez votre pharmacie intérieure !.....</i>	40
LA PLEINE CONSCIENCE DES 5 SENS.....	44
1) <i>Commençons par le sens de l'odorat : Je sniffe sniffe !.....</i>	44
2) <i>Séance du goût : Miam, du goût !.....</i>	45
3) <i>Le sens du toucher : « Une petite Touche de... » .....</i>	46
4) <i>L'ouïe : Du bruit au silence !.....</i>	47
5) <i>La vue : Ouvrez l'œil ! .....</i>	49

LES EMOTIONS.....	51
<i>A) Les points essentiels d'une émotion .....</i>	51
<i>B) Il faut donc apprendre à être conscient de notre état dans notre présent. ....</i>	52
<i>C) Gestion émotionnelle.....</i>	52
<i>D) N'hésitez pas à utiliser vos 5 sens pour y arriver : .....</i>	52
LA PENSEE.....	60
<i>A) « Penser sa pensée » .....</i>	60
<i>B) La sage pensée... ..</i>	62
Une séance pour vous aider à changer et remplacer vos pensées : .....	63
<i>C) Subordonner les différents espaces temps autour du présent. ....</i>	64
5 minutes d'exercice.....	64
Pourquoi nous centrer ainsi sur notre présent ? .....	64
L'ANGOISSE : EVITEZ DE VOUS ÉTRANGLER VOUS-MÊME.....	67
Apprenez à « défocaliser » .....	67
Petit pense-bête pour rester dans le présent.....	69
VOTRE ENERGIE EST UN AIMANT .....	70
<i>A) Un exemple de vibration. ....</i>	70
<i>B) Deux petites séances à réaliser pour se débarrasser</i> <i>de nos mauvaises vibrations, concernant un proche.....</i>	70
<i>C) L'onde émotionnelle intérieure .....</i>	73
<i>D) Vibration vers l'extérieur.....</i>	73
<i>E) Et comment nous recevons les ondes des autres.....</i>	73
ÊTRE AUSSI LEGER QU'UN PAPILLON .....	76
<i>De la chenille au papillon.....</i>	77
<i>Définition d'être humain .....</i>	78
<i>Je pense donc je suis .....</i>	83
<i>Etre trop parfait ? .....</i>	84
<i>Petit traité de bon jardinage de soi : .....</i>	85
IL ÉTAIT UNE FOIS UN PIN PARASOL .....	90
APPRENDRE A HARMONISER SON MENTAL ET SON CŒUR.....	93
<i>Comment ne pas être en conflit ? .....</i>	93
Petit exemple de dialogue .....	93
MARIER SON ENERGIE YIN ET YANG.....	96
<i>Et si on parlait au féminin ! .....</i>	97
<i>Une petite histoire pour les femmes sur la peur d'aimer sans retenue.....</i>	100
POUR RETROUVER DE L'HARMONIE DANS VOTRE COUPLE. ....	104
<i>Parents mais toujours amoureux.....</i>	105
<i>Je suis parent ! .....</i>	106

<i>L'amour au long cours ! .....</i>	109
<i>Je vous propose des séances à réaliser ensemble et toujours conserver l'énergie de votre couple.....</i>	110
<i>Amusez-vous grâce à vos 5 sens.....</i>	110
<i>L'amour est partout où nous posons nos yeux... ..</i>	112
<i>Etre « moi » !.....</i>	113
 BON VOL.....	114
 POUR VOUS !.....	117

## INTRODUCTION

Ce livre est un guide, il vous apportera bienveillance et légèreté. Je l'ai conçu avec un maximum d'outils afin de vous aider à vous relaxer et comprendre d'où viennent vos stress et mal être. Vous y trouverez des astuces pour vous apaiser, et vous découvrirez une nouvelle façon de penser chaque jour. Il suffit juste d'un petit effort de concentration et d'imagination : transformer le négatif en positif pour chaque situation. Tout est possible à partir du moment où « JE PENSE donc JE SUIS » et ma vie change et très rapidement. Et si nous décidions d'être JUSTE BIEN ?

Et si nous décidions de soigner notre enfant intérieur, de le guérir de ses blessures qui appartiennent au passé, hélas encore présent en nous. Toutes ses émotions sont rattachées aux mémoires cellulaires, enfermées dans notre corps. Il nous faut donc nous entraîner à nous libérer de toutes nos charges émotionnelles. « Ici et maintenant. »

« L'ici et le maintenant » est justement au cœur de la sophrologie, cette pratique amène à mieux se connaître, s'épanouir et se réaliser au travers du corps et de la pensée... Avec notre papillon, vivez au présent l'instant magique où tout peut être calme et apaisant.

Je vous propose de flâner de chapitre en chapitre, de vous poser dans votre instant présent en douceur. Bonne lecture... Petit papillon !

