


Exercices de sophrologie

 Rédigé par des auteurs spécialisés Ooreka

Sommaire

Zoom sur la sophrologie

Étape 1 : Apprenez à respirer grâce à la sophrologie

Étape 2 : Pratiquez la « sophronisation »

Étape 3 : Apprenez à vivre l'instant présent avec la sophrologie

Étape 4 : Pratiquez une relaxation dynamique

Étape 5 : Faites circuler l'énergie

Étape 6 : Localisez vos émotions

Étape 7 : Finalisez votre séance de sophrologie

La sophrologie est utilisée dans la gestion du stress. Proposant d'atteindre un état modifié de conscience, entre veille et sommeil, et basée sur la visualisation positive, elle permet d'explorer et d'écouter votre corps à la recherche de toute tension pour la résorber. Il s'ensuit alors plus de tonus, plus de contrôle sur les émotions négatives et de meilleures réponses face aux tracasseries dans la vie active de tous les jours.

Voici quelques **exercices de sophrologie** que vous pouvez pratiquer pour faire une séance de sophrologie chez vous.

Zoom sur la sophrologie

La sophrologie a été créée en 1960 par le Dr Alfonso Caycedo (né en 1932), neuropsychiatre colombien qui s'intéresse particulièrement aux états et niveaux de conscience (veille, vigilance, concentration, attention flottante, coma) ainsi qu'à l'hypnose médicale.

Étymologiquement, « sophrologie » vient des mots du grec ancien *sos* (harmonie), *phren* (esprit) et *logos* (science, étude) ce qui définit la sophrologie comme la « science de l'harmonie de l'esprit ». En effet, synthèse de techniques différentes, occidentales comme l'hypnose, mais aussi venant d'Orient ou de l'Inde (yoga notamment), la sophrologie a pour but l'harmonie entre le corps et l'esprit, afin d'accéder à un état de détente et de bien-être général.

Considérant l'être humain dans sa globalité, la sophrologie mène chacun vers son épanouissement physique et mental. Elle propose d'atteindre un **état modifié de conscience**, entre veille et sommeil, dans lequel la personne va pouvoir stimuler différentes ressources qui l'aideront à se détendre, à se concentrer, à mieux mémoriser ; en un mot, à appréhender les situations plus sereinement afin d'avoir des réponses plus justes et adaptées.

Les champs d'application de la sophrologie

- Gestion du stress, des émotions, de la douleur.
- Accompagnement dans un processus de deuil, libération des stress traumatiques.
- Accompagnement au retour à la santé et en rééducation, prophylaxie.
- Entraînement sportif, préparation aux examens (médicaux, scolaires, professionnels), concentration et mémorisation.
- Préparation à la maternité (la préparation à l'accouchement est réservée aux sages-femmes).
- Perte de poids, problèmes liés à l'alimentation, mauvaise digestion.
- Troubles du sommeil, acouphènes, attaques de panique.
- Sevrage d'addictions, soulagement de phobies, tics et tocs.

Bon à savoir : les cas qui relèvent de la psychiatrie n'entrent pas dans le champ d'application de la sophrologie qui peut cependant intervenir en accompagnement d'un travail psychologique.

La séance de sophrologie

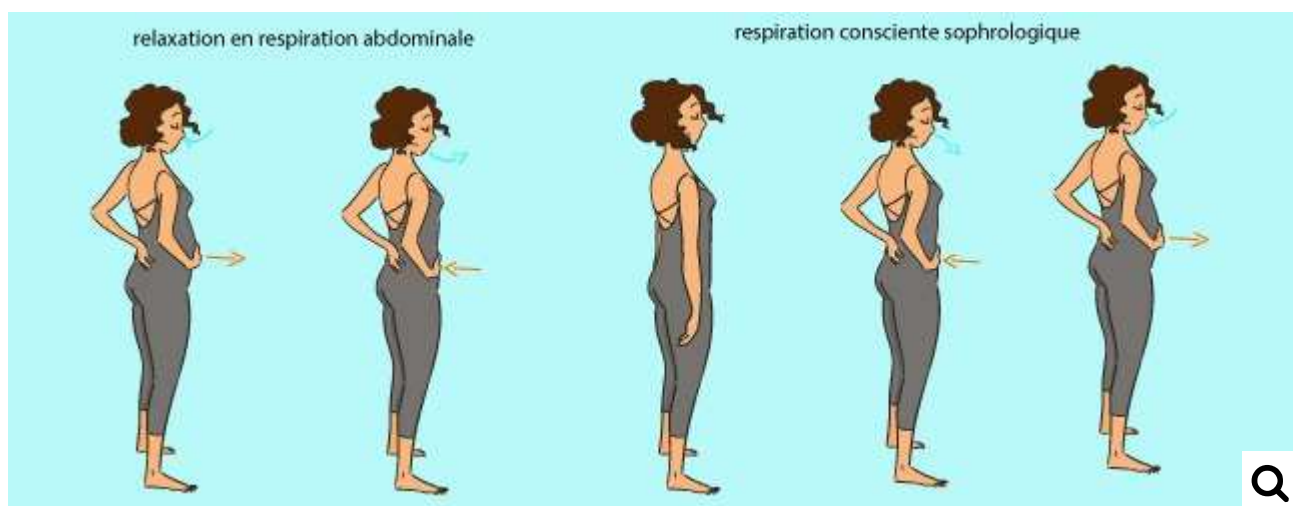
La séance de sophrologie est un entraînement qui s'adapte à la personne en fonction de ses besoins. Initiée par le sophrologue, mais qui peut aussi être pratiquée chez soi, elle est vécue debout (pour des mouvements dynamiques), assis et, plus rarement, allongé. Cette pratique s'installe peu à peu dans le quotidien de la personne afin de lui permettre de gérer au mieux les événements stressants.

La sophrologie au quotidien

Chaque fois que, dans la vie quotidienne, vous prenez conscience de pensées parasites perturbantes, épuisantes ou qui tournent en rond :

- Prenez-en d'abord conscience.
- Puis immédiatement, amenez notre attention vers votre respiration, au niveau du ventre, que nous pouvons ralentir et amplifier légèrement.

1. Apprenez à respirer grâce à la sophrologie



Entre toutes, le yoga est la discipline qui offre le plus grand choix de respirations. Ses Prânayâmas (contrôle du Souffle) ont influencé nombre de techniques respiratoires, comme celles utilisées pendant l'accouchement ou pour la gestion du stress. Les exercices respiratoires de la sophrologie en sont aussi les héritiers.

Si nous ne parvenons pas toujours à agir sur nos émotions et sentiments, la maîtrise de notre souffle peut nous aider à les maîtriser rapidement : bien utilisée, la respiration devient un anti-stress naturel, toujours disponible.

Un exercice de relaxation en respiration abdominale

- Vous êtes debout, épaules relâchées et dos droit.

- Pour apprécier le mouvement de votre abdomen, placez une main sur le ventre et l'autre derrière au niveau des lombaires.
- Inspirez par le nez en gonflant le ventre.
- Expirez par la bouche en rétractant le ventre.
- Faites ceci 3 fois de suite.
- Faites cet exercice 3 fois.

La respiration consciente sophrologique

Beaucoup d'entre nous ont une respiration superficielle, localisée essentiellement dans la poitrine : le ventre ne bouge pour ainsi dire pas, ce qui est illogique et contre nature. Ce type de respiration, malheureusement très répandu de nos jours, peut s'expliquer en partie par le port de vêtements trop ajustés qui compriment la partie abdominale. Mais il faut savoir que ce type de respiration favorise grandement le mal-être avec propension à l'humeur dépressive.

Pour vous aider à rétablir une respiration correcte, cet exercice propose d'appuyer sur le ventre avec la main tandis que vous soufflez, pour expulser le plus de toxines possible. En permettant à votre ventre de se gonfler sans honte à l'inspiration, vous emmagasinez plus d'air, donc, plus d'oxygène, plus d'énergie... Vous respirez enfin « à l'endroit ».

- Vous êtes debout, bien campé sur vos 2 jambes légèrement écartées, les genoux souples afin de sentir votre centre de gravité dans le bassin, comme si vous vous asseyiez dans les fesses.
- Le coccyx est attiré vers le bas, la tête est comme tendue par un fil vers le haut, le regard reste à l'horizontale. Placez une main sur le ventre et le dos de l'autre à la hauteur de la charnière lombaire.
- Prenez d'abord conscience de votre respiration habituelle.
- À l'inspir, la poitrine se gonfle, ce qui est normal. Mais que fait votre ventre ?
- Normalement le ventre se gonfle peu à peu, à mesure que vous inspirez.
- Lors de l'expiration, par la bouche, appuyez sur votre ventre pour expulser tout l'air.
- Une fois cette bonne façon de respirer comprise, appréciez, entre vos 2 mains, l'écartement à l'inspiration (ventre gonflé) et le rapprochement à l'expiration (ventre rétracté).
- Amusez-vous à amplifier ou à accélérer ce mouvement respiratoire pendant quelques dizaines de respirations (inspir/expir).
- Entre deux séries, reposez-vous en appréciant toutes les sensations amplifiées par l'exercice.

Prenez bien conscience de ce mouvement, qu'il devienne, peu à peu, votre seconde nature (sans l'aide des mains !).

Au début, il n'est pas nécessaire de vous demander à quel moment inspirer ou expirer : laissez

venir l'inspiration ou l'expiration automatiquement, sans chercher à provoquer l'une ou l'autre.

2. Pratiquez la « sophronisation »

Un des points forts de la sophrologie est de proposer un **travail sur des images mentales**.

Technique de visualisation positive, la sophrologie vous aide à découvrir votre pouvoir d'imagination. Elle vous invite à créer votre propre image neutre et naturelle, afin de fixer votre imagination, un arbre, un lac, un rocher... quoi que ce soit qui n'éveille pas en vous des souvenirs émotionnels. Les exercices d'activation mentale de la sophrologie ont été validés par les tenants de la **psychologie positive**.

Votre image neutre

- Si votre concentration principale est focalisée sur les **sensations corporelles**, vous pouvez faire appel, de temps à autre, à votre image neutre, au cas où vous seriez perturbé par des idées ou des images parasites.
- Votre image neutre sert en outre à initier tout exercice de visualisation à laquelle vous lui substituez peu à peu ce que vous voulez visualiser.
- Enfin, votre image neutre est un bon moyen de contrôler votre détente mentale : lorsque vous la voyez parfaitement, vous êtes assuré d'une détente efficace.

Travailler sur la prise de conscience de chaque partie de votre corps et de vos sensations est ce qu'on appelle la « **sophronisation** ». Guidé par la voix du sophrologue – ou d'un enregistrement de l'exercice pour répéter chez vous – vous vous projetez dans un lieu qui vous apaise, vous vous imaginez en train d'accomplir quelque chose, de surmonter une situation.

Bon à savoir : chaque exercice de visualisation fait travailler sur le passé, le présent, mais peut aussi viser un objectif futur particulier. Cette technique dite de projection dans le futur est utilisée avec efficacité par les sportifs de haut niveau (compétitions), les étudiants (examens) ou les femmes enceintes : il s'agit de préparer mentalement un événement afin de le vivre avec un maximum de ressources.

La sophronisation debout

La relaxation en sophrologie s'effectue de la tête aux pieds. En yoga, elle s'opère la plupart du temps en sens inverse. Cela vient du fait qu'en sophrologie la relaxation se fait principalement debout (ou assis) et en yoga, allongé. Pendant toute la durée de cette relaxation, portez votre

attention sur les différentes sensations perçues, au fur et à mesure que vos muscles se relâchent. Vous en tirerez de nombreux bienfaits sur le plan nerveux et, plus généralement, sur votre équilibre et votre bien-être.

- Vous êtes debout ou assis. Fermez les yeux et relâchez globalement votre corps.
- Fixez tout d'abord votre attention sur la tête et le visage. Laissez aller les muscles et la peau du cuir chevelu, du front (faites en sorte qu'il devienne « lisse »), des tempes. Sentez ce qui se passe.
- Laissez aller les sourcils, la racine du nez (là où il y a souvent des plis) et tout le nez (notamment les ailes). Appréciez vos propres sensations.
- Relâchez maintenant les paupières (si elles continuent de battre imperceptiblement, ça ne fait rien, laissez faire). Derrière les paupières, laissez aller les globes oculaires, un peu comme s'ils voulaient « s'étaler ». Appréciez le calme que cela donne.
- Décontractez aussi les joues, les mâchoires (souvent très crispées), les lèvres (souvent pincées) et toute la bouche, l'intérieur (notamment la langue). Appréciez les nouvelles sensations que procure un visage détendu.
- Une fois le visage bien relâché, laissez aller les épaules, les bras, avant-bras, poignets et mains, jusqu'au bout des doigts. Percevez ce qui se passe dans la pulpe des doigts, les ongles.
- Pendant la décontraction des membres supérieurs, le cou, la gorge, la nuque, vont pouvoir se décompresser. Trouvez alors une bonne position pour la tête en équilibre, avec le moins de tensions possible.
- Relâchez maintenant la région dorsale à partir des omoplates, toute la colonne vertébrale jusqu'à la région lombaire.
- En même temps que le dos, décontractez le reste de la cage thoracique, la poitrine, la ceinture (taille) ; laissez aller la région abdominale, libérant la respiration. Appréciez votre respiration.
- Que font la poitrine et le ventre à l'inspiration et à l'expiration ? Goûtez l'air qui entre et qui sort, librement et sans contraintes. Suivez le trajet de l'air, dans vos bronches, dans vos poumons. Prenez conscience de vous-même.
- Décontractez aussi le bassin : fesses, hanches, bas-ventre, organes génitaux, périnée (ou plancher pelvien, entre organes génitaux et anus).
- Enfin, relâchez les cuisses, les genoux, les mollets et les jambes, les chevilles et les pieds.
- Une fois les muscles du corps bien relâchés et la respiration libre, fixez votre attention sur la respiration, surtout sur chaque expiration, chaque « soupir » ; laissez-vous aller dans ce calme intérieur, dans cette communication intime avec vous-même, avec vos propres sensations.
- Accordez-vous un moment, le plus important, celui de l'appréciation de toutes vos sensations

corporelles, agréables, qui vous « réconcilient » avec votre corps.

- Après un moment passé dans cet état de calme, revenez peu à peu dans le moment présent. Commencez par toucher les bouts des 4 doigts avec le pouce, l'un après l'autre, bougez les orteils, puis les bras, les jambes, bâillez, tournez doucement la tête.

Conseils :

- Percevez **tous les messages sensoriels** que vous adresse votre corps et profitez-en.
- Plus votre concentration est bonne, plus vous percevez de sensations fines.
- Si des idées ou des images parasites vous dérangent à un moment ou un autre de l'exercice, activez **votre image neutre**.

3. Apprenez à vivre l'instant présent avec la sophrologie



Apprenez à vivre l'**instant présent**, pour lâcher prise et avoir plus de recul vis-à-vis des aléas de la vie. Si vous ressassez un passé douloureux, anticipez un futur négatif, votre présent se forge à l'image de ces représentations. À l'inverse, si vous sélectionnez des souvenirs positifs et imaginez des comportements plus harmonieux, vous diminuez votre tension présente.

Débutez chaque exercice debout, comme au départ de la respiration consciente, yeux fermés.

L'énergie diffusée le long de la colonne vertébrale

Cet exercice vous fait prendre conscience de la **sensation du moment présent**.

- Adoptez une respiration abdominale paisible et régulière.
- Prenez conscience de votre corps en mouvement, plus particulièrement le dos et la colonne vertébrale.

- Croisez les doigts, mains vers le sol paumes vers le bas. Votre respiration reste libre.
- Tournez lentement buste, épaules et tête vers la droite puis vers la gauche, sans bouger votre bassin ni les jambes.
- Effectuez cette rotation droite-gauche en montant très progressivement les mains :
 - d'abord devant le ventre ;
 - puis devant la poitrine ;
 - devant le visage ;
 - enfin au-dessus de la tête.
- Redescendez maintenant lentement les mains, comme à l'aller mais en sens inverse, jusqu'à leur position initiale, vers le sol paumes vers le bas.
- Marquez alors un temps d'arrêt pour apprécier davantage vos sensations.
- Faites ceci 3 fois.

Votre corps situé dans l'espace

Ce regard sur vous-même « du dehors » est la **prise de conscience de votre existence dans le moment présent**.

- Après la sophronisation debout, yeux fermés, percevez votre corps dans sa globalité.
- Faites appel à votre image neutre.
- Remplacez-la peu à peu par la visualisation des éléments de la pièce où vous vous trouvez : couleurs des murs, les fenêtres, les meubles, etc.
- Puis, portez votre conscience sur la représentation de vous-même, tel que vous êtes, ici et maintenant, c'est-à-dire debout avec les habits que vous portez.
- Essayez de vous « voir » sous tous les angles, le plus nettement possible, comme si votre conscience était une caméra qui vous filmait.
- Évaluez les distances entre votre corps et les divers objets de la pièce : chaise, table, etc.
- Pour vous aider à bien percevoir les plus fines sensations corporelles, servez-vous de vos mains à la manière de petites caméras :
 - placez-les devant votre visage, paume vers vous, imaginez qu'elles vous regardent ;
 - puis vers le buste ;
 - puis vers l'abdomen ;
 - puis tour à tour sur les côtés, vers le haut, vers le bas : vous voyez-vous nettement ?
- Prenez votre temps, soit quelques minutes, pour apprécier le plus fidèlement possible ce que vous vivez, puis détendez-vous.

Mieux percevoir la tête

Cet exercice améliore sensiblement la circulation cérébrale. Pour le réaliser, consacrez-vous à la faculté de vous percevoir « du dehors » : l'exercice précédent vous y a préparé.

- En inspirant, **levez le visage vers le plafond**.
- Portez la nuque le plus en arrière possible puis entrouvrez les lèvres.
- Retenez quelques secondes l'air en vous visualisant.
- En expirant, ramenez la tête en position initiale : observez ce mouvement de la tête dans l'espace.
- Marquez une pause pour apprécier les modifications apportées par l'exercice.
- En inspirant, **portez le menton au plus près de la poitrine**, toujours en vous percevant.
- Retenez quelques secondes l'air en vous visualisant.
- En expirant, ramenez la tête en position initiale : observez ce nouveau mouvement de la tête dans l'espace.
- Expirez en ramenant la tête dans sa position initiale.
- Accordez-vous une pause de récupération.
- Examinez les bénéfices tirés de ces exercices : sensations dans le cou, la nuque, la tête...
- Faites 3 fois chacun de ces 2 mouvements.

4. Pratiquez une relaxation dynamique



Entraînement salutaire à la détente, **la relaxation stimule votre système nerveux parasympathique** trop souvent malmené par la vie actuelle : stimulé, le système parasympathique favorise la détente de l'organisme en appelant le calme et le retour vers soi. La relaxation dynamique de la sophrologie, effectuée généralement debout yeux fermés, consiste en mouvements d'étirements ou de décontraction, issus du yoga dynamique du sud de l'Inde.

L'objectif de ces mouvements, en sophrologie, est de passer d'une perception négative de votre corps (« j'ai mal... je suis fatigué... ») à une perception positive : ces mouvements vous introduisent dans votre monde intérieur de sensations et de perceptions qui deviennent de plus en plus confortables. Il existe de nombreux exercices corporels pour faire travailler le corps pour plus de souplesse, éviter de tomber dans le piège de la routine, améliorer la concentration... Mais ne forcez jamais : il ne s'agit pas de gymnastique !

Le poids imaginaire

Cet exercice consiste à contracter une moitié du corps pour évaluer les différences entre les parties qui ont été contractées et celles qui n'ont pas travaillé.

- Après la « sophronisation » debout, yeux fermés, percevez votre corps dans sa globalité.
- En inspirant, penchez-vous vers la droite pour aller prendre un poids imaginaire à côté de votre pied droit.
- En soufflant soulevez ce poids – très lourd ! – en force, jusqu'au-dessus de votre tête.
- Reposez ce poids imaginaire et prenez une pause.
- Prenez conscience des sensations amplifiées à droite, et de celles à gauche, qui n'ont pas été activées si le mouvement a été correctement exécuté.

Conseil : des tensions résiduelles à gauche signifient que vous ne savez pas encore isoler les groupes musculaires utiles pour ce mouvement, et uniquement ceux-là. Vous aurez probablement besoin d'un peu de temps pour y arriver, ne vous découragez pas.

- Recommencez 2 ou 3 fois en essayant de ne contracter que les seuls muscles indispensables.
- Faites le même exercice à gauche, avec les mêmes observations que précédemment.
- Terminez par une pause qui vous permet de récupérer et d'apprécier les sensations et perceptions activées.

Toucher le plafond

Cet exercice permet de vous détendre également dans la tension.

- Vous êtes debout.
- Sur une inspiration, essayez de toucher le plafond avec la main droite en tendant le bras et en vous appuyant sur votre pied gauche.

- Faites ceci 3 fois.
- Sentez les différentes sensations que l'exercice procure.
- Continuez en inversant la main et le pied, 3 fois également.
- Puis avec les deux bras : étirez-vous au maximum, 3 fois aussi.
- Relâchez-vous et détendez-vous mentalement en fixant votre attention sur les perceptions qui vous parviennent après ces mouvements.

Les moulinets des bras

Cet exercice permet d'améliorer votre capacité de détente dans la tension.

- Vous êtes debout.
- Sur une inspiration, levez le bras droit à l'horizontale tout en fermant le poing.
- Pendant une rétention d'air, abaissez le bras et effectuez un cercle comme si vous tourniez une grande manivelle à côté de vous.
- En soufflant par la bouche, lancez le poing droit en avant et gardez le bras tendu.
- **Seul votre bras droit reste tendu, détendez tout le reste du corps** : le visage – est-il crispé ? –, le bras gauche, le dos, le buste, le bassin, les jambes.
- Ne focalisez pas votre attention sur le bras tendu, ou alors il deviendra douloureux.
- Fixez votre attention sur des sensations agréables générées par la décontraction des autres parties de votre corps : vous apprenez ainsi à affiner votre choix de concentration.
- Relâchez le bras tendu et ouvrez la main.
- Comme à chaque fin d'exercice de sophrologie, appréciez les sensations et perceptions amplifiées du côté du bras droit et comparez-les à celles, non activées, du côté gauche.
- Après cette pause, refaites l'exercice avec le bras gauche, puis avec les 2 bras en même temps.

Les rotations de la tête

Les rotations de la tête délassent, détendent et assouplissent la nuque. La plupart des tensions psychologiques se manifestent physiquement au niveau de la nuque, d'où l'importance de ces mouvements pour vous aider à les dénouer. Les rotations de la tête sont aussi un échauffement avant les exercices physiques ou le sport.

- Vous êtes debout ou assis.
- Commencez par quelques NON très lents, en portant le menton le plus loin possible vers chaque épaule.

- Faites ceci sans forcer, c'est-à-dire en relâchant les muscles opposés au mouvement.
- Après une courte pause, poursuivez avec quelques OUI très amples, toujours dans la plus grande douceur.
- Relâchez les muscles de la nuque lorsque vous avez le menton vers la poitrine ; ouvrez la bouche lorsque vous portez votre tête vers l'arrière.
- Après une nouvelle courte pause, exécutez la rotation complète de la tête : optez pour une rotation large ou faites pivoter la tête sans mobiliser les vertèbres du cou, un peu comme une boule (la tête) qui tournerait autour d'un axe (le cou).
- Dans une inspiration, faites un arc de cercle vers l'arrière avec la tête.
- Dans l'expiration suivante, faites un arc de cercle vers le bas.
- Et ainsi de suite, 3 à 4 fois pour des tours vers la droite puis autant vers la gauche.

Conseil : veillez à la fluidité du mouvement, ainsi qu'à sa lenteur, en « conscience ».

- Revenez au centre après cette série.
- Prenez quelques instants de pause pour apprécier les effets bénéfiques de cette sorte de massage.
- Prenez conscience de l'énergie ainsi débloquée qui circule de nouveau en vous.

5. Faites circuler l'énergie



En général, la respiration subit le contre-coup des efforts, des émotions voire du calme ; elle s'accélère, s'apaise, se fait entièrement ou à moitié... Or, l'inverse doit se passer : **l'action doit être préparée par la respiration.**

Le haussement des épaules

Renouvelez votre oxygène en cas de dépression réactionnelle : débordé par des événements pénibles, vous ne trouvez pas d'autre solution que d'abandonner la partie et de vous réfugier dans une inertie pathologique.

- Debout, prenez une grande inspiration en gonflant votre ventre.
- Haussez plusieurs fois les épaules.
- Amenez-les vers l'avant et ensuite vers l'arrière, sentez les muscles de la poitrine et du dos s'étirer :
 - soit vous gardez l'air pendant quelques secondes avant de le souffler ;
 - soit en soufflant pendant le haussement des épaules.
- Accordez-vous quelques instants pour bien percevoir toutes les modifications apportées par l'exercice.

Le barattage abdominal

Cet exercice participe grandement à votre dynamisation énergétique au niveau du ventre, zone des émotions.

- Vous êtes debout, en petite station écartée, jambes « fortes » mais genoux « souples ».
- Prenez une profonde inspiration en gonflant le ventre.
- Puis, sur une expiration tonique, penchez-vous vers l'avant. Vos mains prennent appui sur les cuisses (jambes légèrement fléchies).
- Soufflez complètement l'air et contractez fortement le ventre, comme si votre nombril voulait toucher la colonne vertébrale.
- Une fois tout l'air expulsé, tête relevée mais les mains toujours sur les cuisses, retenez la respiration en gardant le ventre rentré.
- Essayez de bouger le ventre ainsi rentré, de le rouler de l'intérieur vers l'extérieur comme une vague, dans une sorte de massage de vos organes vitaux : un barattage abdominal.

À noter : ce moment est important et, l'expiration étant un geste actif, votre ventre est contracté. Pour pouvoir le bouger, il faut le détendre. Vous pouvez vous entraîner à pratiquer ce mouvement de barattage isolément avant d'entamer l'exercice en son entier.

- Dès que l'inspiration se fait sentir, relevez-vous lentement en inspirant profondément et en

vous relâchant.

- Faites 2 à 3 fois cet exercice.
- Appréciez les nouvelles sensations et les effets du barattage perçus dans la région du ventre.

6. Localisez vos émotions



La pulsion émotionnelle est spontanée et ne peut être canalisée par la raison. Sa force est telle que vous ne pouvez trop souvent que la subir. Progresser dans le contrôle de la spatialité et apprendre à localiser les manifestations de l'émotion peuvent vous permettre d'affronter plus efficacement les situations pénibles.

Le geste juste

- Après la sophronisation debout, yeux fermés, percevez votre corps dans sa globalité.
- Essayez de vous voir debout devant le siège sur lequel vous allez vous asseoir en évaluant la distance qui vous sépare de lui.
- Imaginez les gestes que vous allez effectuer pour vous asseoir. Sentez-vous que votre corps s'y prépare ?
- Tout en continuant de vous percevoir, asseyez-vous en tâchant de reproduire les gestes que vous avez « pré-vus ».
- Une fois assis, posez les mains sur chaque genou et relaxez-vous un moment. Observez si vous avez effectué les gestes que vous avez prévus.
- Maintenant, sur une inspiration, levez lentement un bras.
- Retenez l'air quelques instants en vous visualisant.
- En soufflant sur l'expiration, abaissez le bras.
- Essayez de prévoir le moment exact et l'endroit précis où votre main va retrouver son point de

départ (votre genou... en principe).

- Comme à chaque fin d'exercice de sophrologie, marquez une pause pour apprécier ce que vous venez d'accomplir, avant de reprendre le geste 2 autres fois.
- Refaites la même chose avec l'autre bras, 3 fois. Suivez-le des yeux (fermés).
- Puis, avec les 2 bras, 3 fois. Suivez leur mouvement dans l'espace, que vous ressentez dans vos mains.
- Faites en sorte que le bras revienne précisément à leur place de départ et en même temps.
- Prenez une pause de quelques instants en approfondissant votre détente mentale. Comme d'habitude, passez en revue vos perceptions.

L'arc

- Vous êtes assis.
- Sur une inspiration, portez vos mains derrière la nuque.
- En retenant l'air, tendez tout votre corps : buste et tête en arrière, jambes en avant.
- Visualisez-vous ainsi.
- Sur l'expiration, revenez à votre position assise initiale.
- Faites une pause de quelques instants sans cesser de vous percevoir.
- Recommencez l'exercice une nouvelle fois.
- Prenez une pause pour ressentir les sensations qui se sont activées et apprécier votre corps extérieurement et intérieurement.

Revivre un souvenir positif

Approfondissez votre capacité à localiser vos émotions.

- À la suite de l'exercice précédent, peu à peu, cessez de percevoir votre corps de l'extérieur pour vous consacrer exclusivement à votre « intérieur ».
- Souvenez-vous d'une situation qui vous a marqué d'une émotion très agréable.

Conseil : les premières fois, prenez un événement positif mais qui ne vous implique pas directement. Attendez pour cela d'être suffisamment entraîné dans le contrôle de vos émotions, sinon vous risquez de vivre une expérience désagréable, à l'encontre de ce que vous recherchez.

- Revoyez la scène, revoyez-vous et ressentez l'émotion positive.

- Revenez aux sensations présentes.
- Posez-vous ces questions : quelles sont les traces de cette émotion positive ? Où les ressentez-vous ? Avec quoi les ressentez-vous ?
- Si des images ou un monologue intérieur accompagnent cette investigation, prenez-en également conscience.
- Préparez-vous à effectuer un retour dans le moment présent, ici et maintenant : la « désophronisation ».

7. Finalisez votre séance de sophrologie

La « désophronisation »

La « désophronisation » consiste à revenir à la vie extérieure, après avoir pris conscience de tous les effets positifs générés par la séance de sophrologie.

- Revenez à votre niveau de veille habituel en amplifiant votre respiration.
- Étirez-vous et bougez librement pour retrouver une bonne tonicité.

Le journal de sophrologie

- Notez sur un carnet votre vécu de la séance, vos progrès, ce qu'il reste encore à gagner.

Un échange avec le sophrologue

- Si vous suivez des séances avec un sophrologue, cet échange est un moment important où vous pouvez mettre des mots sur votre vécu et vos perceptions (au niveau du corps, sensations, sentiments).
- Ce dialogue peut ainsi entraîner de nouvelles prises de conscience.

Aussi dans la rubrique :

Sophrologie

Sommaire

- > Principe