

01

Soufflet thoracique

Prendre conscience de sa respiration thoracique

Cet exercice permet au sophronisé de ressentir sa respiration thoracique en plaçant ses mains de part et d'autre de ses côtes. Ici, l'expérimentation du soufflet thoracique a pour intention de «prendre conscience de sa respiration thoracique».



L'exercice du soufflet thoracique peut être utilisé avec différentes intentions (inspirer le calme, souffler la douleur, etc.)

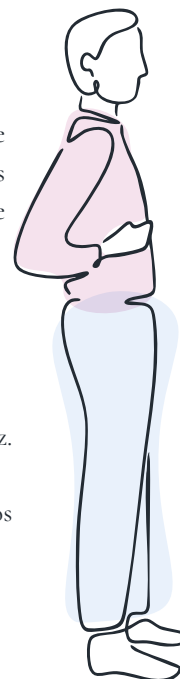
01 Position de départ

Le sophronisé se place debout (le sophrologue face à lui, en miroir). Ses pieds sont écartés de la largeur de son bassin. Il fléchit légèrement les genoux pour déverrouiller ses articulations. Son dos est droit, ses épaules sont relâchées, sa tête est dans le prolongement de sa colonne vertébrale. Il pose ses mains de part et d'autre de ses côtes et ferme les yeux.



02 Enchaînement trois fois

- Gonflez votre cage thoracique, votre poitrine, en inspirant par le nez. Sentez vos côtes s'ouvrir.
- Soufflez doucement par la bouche et sentez vos côtes se refermer sous vos doigts.
- Reprenez votre respiration naturelle. (PPI)
- Ressentez la capacité d'ouverture de votre cage thoracique. (PPI)
- Soyez conscient du mouvement de vos côtes. (PPT)



03 Recommencez une deuxième fois

- Gonflez votre cage thoracique, votre poitrine, en inspirant par le nez. Sentez vos côtes s'ouvrir.
- Soufflez doucement par la bouche et sentez vos côtes se refermer sous vos doigts.
- Reprenez votre respiration naturelle. (PPI)
- Sentez l'ampleur de votre respiration. (PPI)
- Soyez conscient de la contenance de votre cage thoracique. (PPT)

04 Recommencez une troisième fois, à votre rythme maintenant

- Faire entendre l'inspiration du sophrologue / faire entendre l'expiration au sophrologue.
- Reprenez votre respiration naturelle en laissant vos bras redescendre le long de votre corps. (PPI)
- Restez à l'écoute de toutes vos sensations. (PPI)
- Soyez conscient de votre respiration thoracique. (PPT)



Lorsque l'exercice est terminé, le sophrologue en informe le sophronisé et l'invite à ouvrir les yeux.