

Soufflet thoracique

Souffler le stress

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 «souffler le stress». Le sophrologue peut inviter le sophronisé à rechercher une couleur, une forme symbolisant son stress à l'intérieur de lui.

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.



01

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 en imaginant souffler votre stress hors de votre corps. 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)



02

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 en imaginant que vous soufflez votre stress hors de votre corps. Sentez vos côtes se refermer sous vos doigts.
- Reprenez votre respiration naturelle. (PPI)
- Ressentez la libération, peu à peu, envahir votre cage thoracique. (PPI)
- Soyez conscient du mouvement de vos côtes. (PPT)

04 Recommencez une troisième fois, à votre rythme maintenant

- Faire entendre l'inspiration du sophrologue/faire entendre l'expiration du 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 capacité à souffler votre stress. (PPT)



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