

03

Chauffage corporel

Détendre le ventre

Cet exercice permet au sophronisé de ressentir sa respiration abdominale en plaçant une main sur son ventre, l'autre main sur ses lombaires.

Ici, l'expérimentation du chauffage corporel a pour intention de « détendre le ventre ».

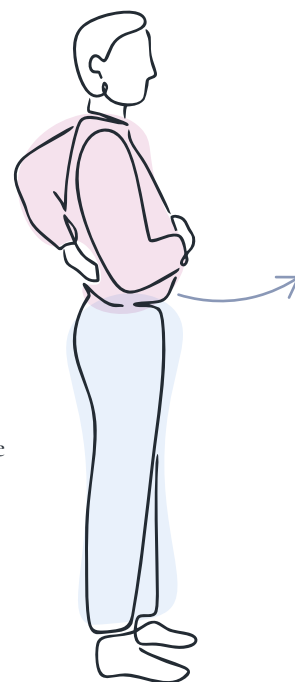


L'exercice du chauffage corporel peut être utilisé avec différentes intentions (diffuser le calme, se remplir de sécurité, etc.)

O1 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 une main sur son ventre, l'autre sur ses lombaires et ferme les yeux. Pour cet exercice, le sophrologue peut inviter le sophronisé à imaginer une ressource de calme (bulle, fontaine, lumière, etc.).

O1



O2 Enchaînement trois fois (tête droite)

- Gonflez votre ventre en inspirant profondément par le nez et sentez votre main se soulever.
- Soufflez doucement et longuement par la bouche et sentez votre ventre se dégonfler.
- Reprenez votre respiration naturelle. (PPI)
- Prêtez attention au relâchement de votre ceinture abdominale.
- Soyez conscient des mouvements de votre ventre, sous votre main. (PPT)



O3 Recommencez une deuxième fois

- Gonflez votre ventre en inspirant profondément par le nez et sentez votre ventre repousser votre main.
 - Soufflez doucement et longuement par la bouche et sentez vos mains se rapprocher l'une de l'autre.
 - Reprenez votre respiration naturelle. (PPI)
- Sentez la souplesse de votre ventre qui, peu à peu, se détend. (PPI)
- Soyez conscient des mouvements doux et réguliers de votre ventre sous votre main. (PPT)

O2



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 ventre détendu. (PPT)

05 Enchaînement trois fois (tête légèrement penchée en arrière)

- Remplacez une main sur le ventre et l'autre sur les lombaires.
- Relâchez vos épaules et inclinez légèrement votre tête en arrière.
- Gonflez votre ventre en inspirant profondément par le nez et sentez votre main se soulever.
- Soufflez doucement et longuement par la bouche et sentez votre ventre se dégonfler.
- Reprenez votre respiration naturelle. (PPI)
- Prêtez attention au relâchement de votre ceinture abdominale.
- Soyez conscient des mouvements de votre ventre, sous votre main. (PPT)



06 Recommencez une deuxième fois

- Gonflez votre ventre en inspirant profondément par le nez et sentez votre ventre repousser votre main.
- Soufflez doucement et longuement par la bouche et sentez vos mains se rapprocher l'une de l'autre.
- Reprenez votre respiration naturelle. (PPI)
- Sentez la souplesse de votre ventre qui, peu à peu, se détend. (PPI)
- Soyez conscient des mouvements doux et réguliers de votre ventre sous votre main. (PPT)

07 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 ventre détendu. (PPT).



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