

Rotation axiales

Mettre le stress à distance

Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de l'axe vertébral.

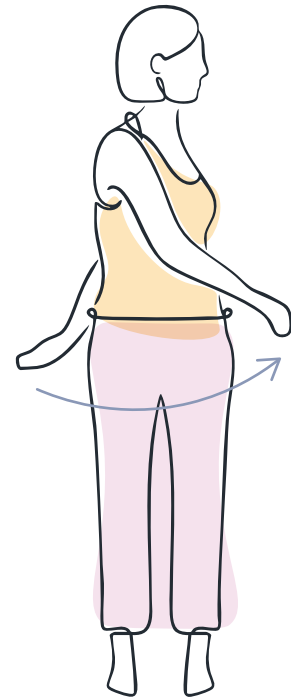
Pour pratiquer cet exercice, le sophronisé fait des rotations du haut du corps avec les bras ballants et la tête souple.



L'exercice des rotations axiales peut être utilisé avec différentes intentions: accroître la souplesse, la synchronisation, le relâchement; activer la souplesse, le bercement, le lâcher-prise; balayer la fatigue, la méfiance, la tristesse, l'énervernement, les angoisses, les croyances, les émotions; créer une bulle de calme, de sécurité, de confiance; créer une zone d'apaisement, de bien-être, de calme, de confiance, de détente, de sécurité, de sérénité; détendre le haut du corps, tout le buste; diffuser la détente; disperser la colère; éliminer la peur, l'anxiété, les croyances, les échecs, les tensions; mettre à distance la fatigue, le stress, les bruits, les tensions; ressentir la souplesse, le lâcher-prise.

01 Position de départ

Installez-vous confortablement. Les pieds à la largeur du bassin. Vos genoux sont souples. Votre dos est droit. Vos épaules sont abaissées. Vos bras sont relâchés le long du corps. Votre tête est dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Vos yeux sont fermés. (PPI)

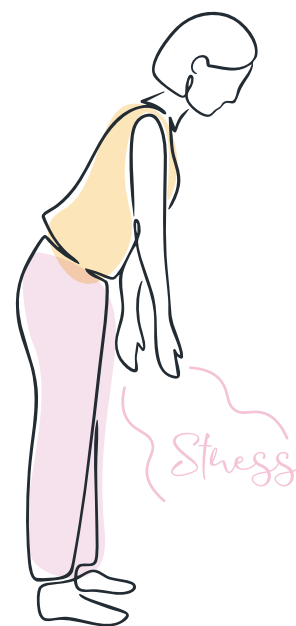


02 Première répétition de l'enchaînement

- Gagnez vos jambes en inspirant par le nez.
- Bloquez votre respiration.
- Puis, effectuez des rotations du haut du corps d'un côté, de l'autre. Imaginez que vous repoussez avec vos mains tout le stress qui vous envahit.
- Soufflez par la bouche en revenant en position initiale.
- Retrouvez une respiration naturelle.
- Observez la sensation de relâchement dans le buste, les épaules, les bras et les mains. (PPI)
- Prenez conscience de la détente dans le haut de votre corps. (PPT)

03 Deuxième répétition de l'enchaînement

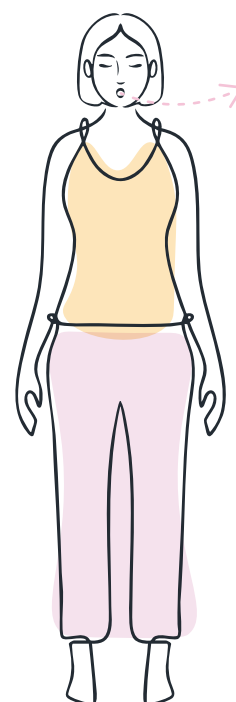
- Gagnez vos jambes en inspirant par le nez.
- Bloquez votre respiration.
- Faites tourner votre bassin en dessinant autour de vous un cercle avec vos bras.
- Votre bulle de calme se dessine et devient de plus en plus présente.
- Votre mouvement peut-être encore plus ample pour renforcer cette bulle de calme.
- Soufflez par la bouche en revenant en position initiale.
- Retrouvez une respiration naturelle.
- Accueillez le calme dans votre corps. (PPI)
- Prenez conscience de la légèreté du haut de votre corps et de la solidité du bas de votre corps. (PPT)



03

04 Troisième répétition de l'enchaînement

- Faire entendre l'inspiration du sophrologue/faire entendre l'expiration du sophrologue.
- Retrouvez progressivement votre respiration naturelle. (PPI)
- Accueillez toutes les sensations, toutes les émotions qui se présentent à vous. (PPI)
 - Prenez conscience de votre capacité à mettre votre stress à distance. (PPT)



04



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