

# Rotation axiales

## Créer une bulle de calme



Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de sa capacité à créer un environnement calme, une bulle dans laquelle il peut s'isoler.

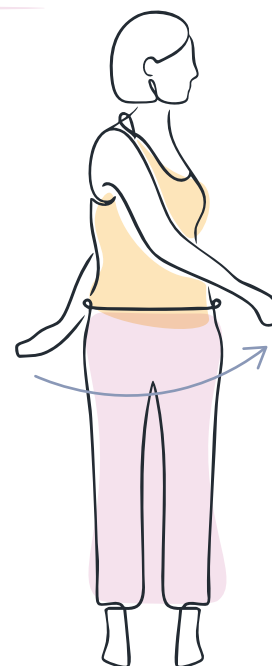
L'exercice des rotations axiales peut être utilisé avec différentes intentions dont celles de repousser le stress, ou créer son espace de sécurité, sa bulle de calme.

### 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)

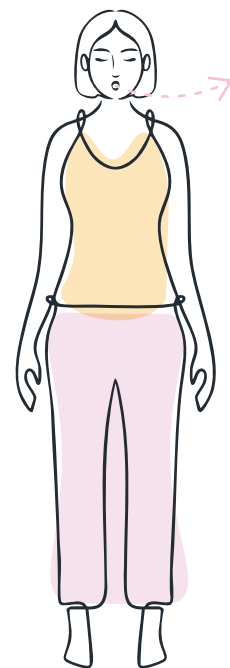
### 02 Première répétition de l'enchaînement

- Gagnez vos jambes en inspirant par le nez.
- Bloquez votre respiration.
- Faites tourner votre bassin en dessinant autour de vous un cercle avec vos bras.
- Soufflez par la bouche en revenant en position initiale.
- Retrouvez une respiration naturelle.
- Observez les sensations de légèreté dans vos bras, dans votre tête. (PPI)
- Prenez conscience du mouvement de vos bras qui vous permet de dessiner cette bulle. (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)



### 04 Recommencez une troisième fois, à votre rythme maintenant

- 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)

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