

09

Le polichinelle

Piétiner les angoisses

Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de ses appuis. Pour ce faire, le sophronisé va sauter sur place avec le haut du corps relâché.



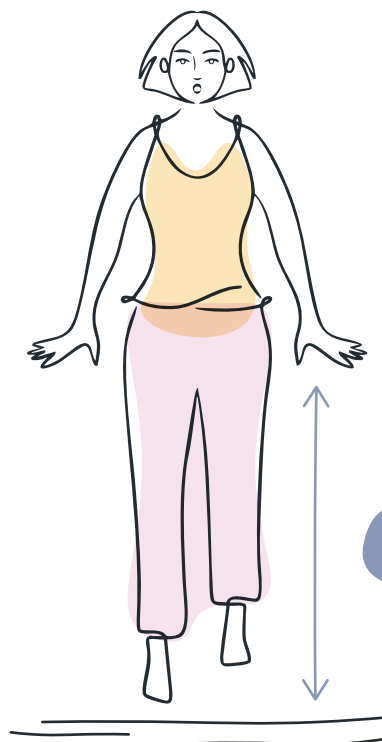
L'exercice du polichinelle peut être utilisé avec différentes intentions: activer et accroître la circulation sanguine, la combativité, la vitalité, le dynamisme, le lâcher-prise, l'énergie; avoir confiance en ses appuis; détendre le corps; évacuer/expulser/piétiner la colère, la peur, la culpabilité, la douleur, la fatigue de tout le corps, la frustration, l'agitation, les angoisses, les blocages, les pensées parasites, les préoccupations, les croyances négatives, les jugements, les sollicitations, les tensions; sentir la capacité de rebond, la circulation sanguine, la souplesse, l'énergie, etc.

01 Position de départ

Installez-vous confortablement, les pieds largeur du bassin, vos genoux sont souples, votre dos est droit, vos épaules sont abaissées, vos bras relâchés le long du corps. Votre tête est dans le prolongement de votre colonne vertébrale; gardez les yeux ouverts (pause phronique d'intégration [PPI]).

02 Sautez sur place

- À présent, vous allez effectuer des sauts sur place en respiration libre (PPI).
- Vos jambes restent toniques pour assurer chacun de vos sauts alors que le haut de votre corps, lui, est relâché, comme une poupée de chiffon (PPI).
- Vous sentez que vous rebondissez sur vos pieds (PPI), que votre tête, vos épaules, vos bras, vos mains sont complètement relâchés (PPI).
- Et, en sautant, vous vous imaginez piétiner toutes vos angoisses (PPI).
- Vous les imaginez se briser sous vos pieds (PPI).
- Plus vous les piétinez, plus vous vous sentez rebondir avec souplesse et légèreté (PPI).
- Quand vous le souhaitez, vous vous arrêtez (PPI).



02

03 Soyez à l'écoute de vos sensations

- Une fois l'enchaînement terminé, fermez les yeux (PPI).
- Percevez toutes les sensations que vous procure cet exercice (PPI).
- Écoutez ce qui se passe à l'intérieur de votre corps (PPI).
- Prenez conscience de votre capacité à piétiner vos angoisses (PPI).



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