

Le polichinelle

Accroître l'énergie

Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de sa capacité à augmenter son énergie.



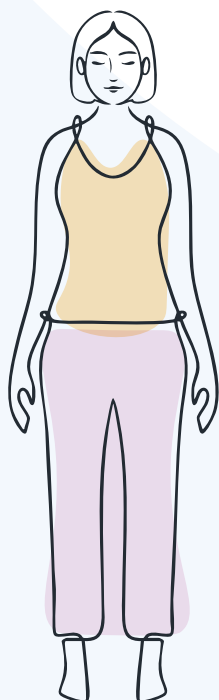
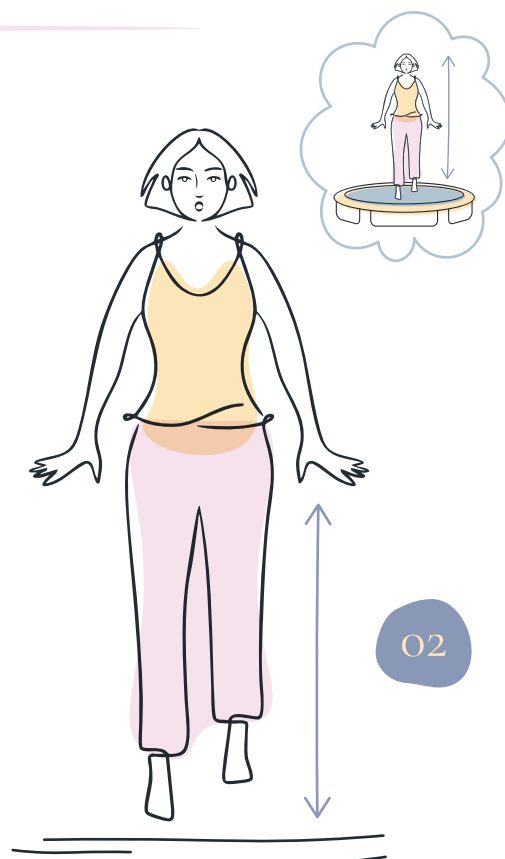
L'exercice du polichinelle peut être utilisé avec différentes intentions dont celles de sentir la capacité de rebond, la circulation sanguine, la souplesse, l'énergie, etc.

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 rebondir sur un trampoline (PPI).
- À chacun de vos sauts, vous ressentez cette tonicité qui se diffuse dans tout votre corps (PPI). Et, plus vous sautez, plus vous sentez une énergie vous envahir (PPI).
- Quand vous le souhaitez, vous vous arrêtez (PPI).



03

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).
- Sentez les battements de votre cœur (PPI).
- Sentez votre circulation sanguine s'accélérer (PPI).
- Prenez conscience de votre capacité à accroître votre énergie (PPI).

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