

Les éventails

Effacer l'anxiété

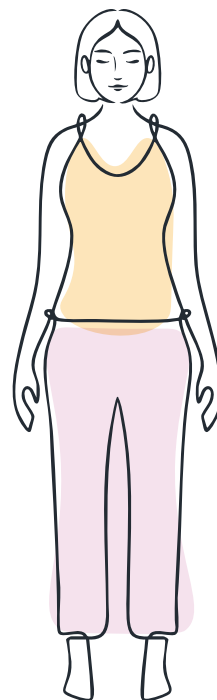
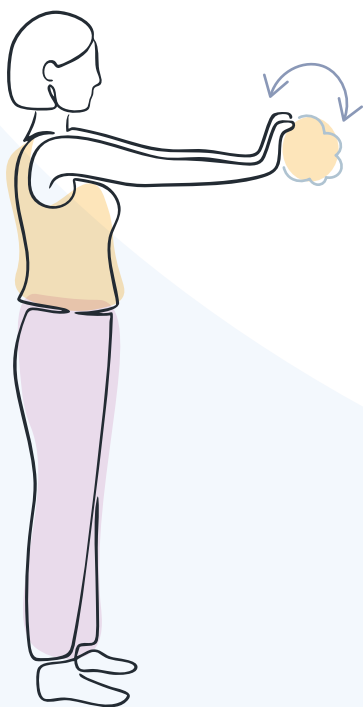
Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience du lâcher-prise. Pour pratiquer cet exercice, le sophronisé secoue ses mains comme des éventails en les ramenant vers sa poitrine.



L'exercice des éventails peut être utilisé avec différentes intentions: activer et renforcer la souplesse, le lâcher-prise; détendre les bras et les mains; effacer la colère, la culpabilité, la douleur, la fatigue, la frustration, la morosité, la tristesse, l'agressivité, l'anxiété, le stress, les blocages, les idées noires, les pensées parasites, les tensions; gommer l'agitation; mettre à distance l'angoisse; se programmer (dire « au revoir » à la fatigue); stimuler la souplesse des poignets, le relâchement.

O1 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; fermez les yeux (PPI).

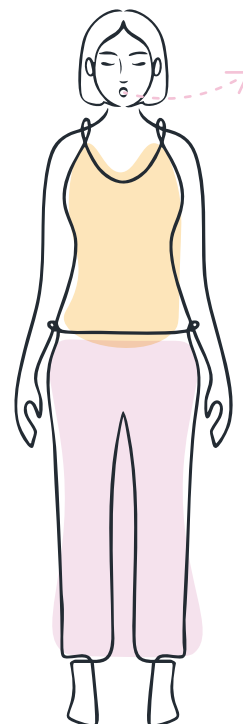


O2 Effacez un tableau imaginaire

- Inspirez par le nez en levant vos bras à l'horizontale.
- Bloquez votre respiration et faites des mouvements avec vos mains comme si vous teniez des éponges, comme si vous effaciez sur le tableau imaginaire qui est devant vous tout ce qui génère chez vous de l'anxiété.
- Ramenez vos mains vers la poitrine et soufflez fortement par la bouche en relâchant vos bras le long du corps.
- Retrouvez une respiration naturelle (PPI).
- Prenez le temps d'accueillir les nouvelles sensations dans vos mains, dans vos poignets (PPI).
- Prenez conscience de l'efficacité du geste que vous venez de faire (pause phronique de totalisation [PPT]).

03 Soyez à l'écoute de vos sensations

- Faites l'exercice une deuxième fois.
- Inspirez par le nez en levant vos bras à l'horizontale.
- Bloquez votre respiration et faites des mouvements avec vos mains pour effacer votre tableau imaginaire.
- Ramenez vos mains vers la poitrine et soufflez fortement par la bouche en relâchant vos bras le long du corps.
- Retrouvez une respiration naturelle (PPI).
- Prenez le temps de ressentir ce qui se passe au niveau mental quand vous faites ce mouvement (PPI).
- Prenez conscience de tout ce que vous effacez mentalement sur votre tableau imaginaire (PPT).



04 Recommencez une troisième fois, à votre rythme maintenant

- Inspiration du sophrologue/Expiration du sophrologue.
- Retrouvez progressivement votre respiration naturelle (PPI).
- Accueillez toutes les émotions qui se présentent à vous quand vous effacez complètement votre tableau imaginaire (PPI).
- Prenez conscience de votre capacité à effacer votre anxiété (PPT).

03



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