

Les éventails

Activer le lâcher-prise

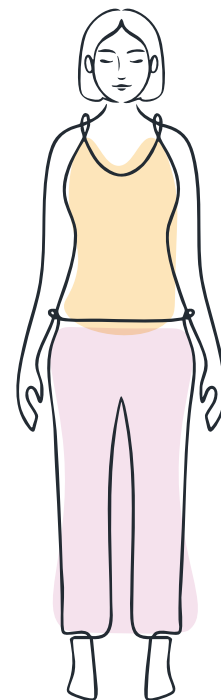


Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience du lâcher-prise.

L'exercice des éventails peut être utilisé avec différentes intentions: activer et renforcer la souplesse, le lâcher-prise.

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).

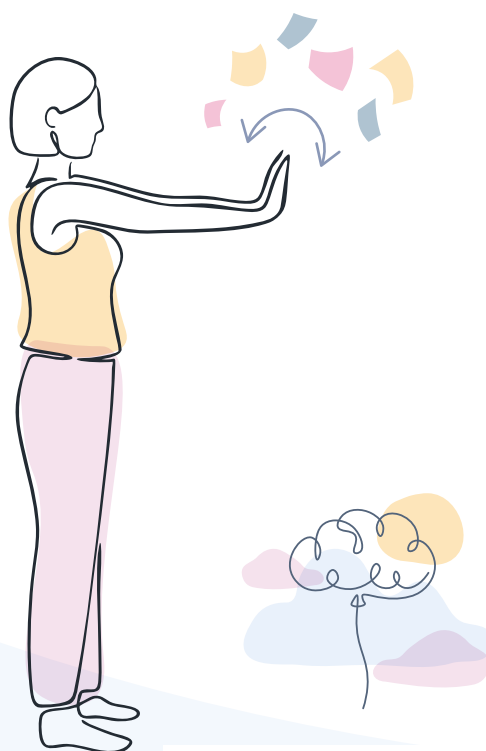


O2 Servez-vous de post-it imaginaires

- Inspirez par le nez en levant vos bras à l'horizontale.
- Bloquez votre respiration et secouez vos mains. Imaginez sur chacun de vos doigts des post-it sur lesquels vous avez écrit tout ce qui vous empêche de lâcher prise.
- 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).
- Percevez les sensations dans vos doigts, dans vos mains, dans vos poignets (PPI).
- Prenez conscience du mouvement que vous venez de faire (PPT).

O3 Recommencez l'exercice

- Faites l'exercice une deuxième fois.
- Inspirez par le nez en levant vos bras à l'horizontale.
- Bloquez votre respiration et secouez vos mains de manière à vous débarrasser d'un maximum de post-it.
- 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).
- Accueillez les sensations de relâchement que vous procure ce mouvement (PPI).
- Prenez conscience de tout ce dont vous vous libérez en décollant ces post-it imaginaires de vos doigts (PPT).



O2

O4 Recommencez l'exercice

- Recommencez une dernière fois à votre rythme.
- Inspiration du sophrologue/Expiration du sophrologue.
- Retrouvez progressivement votre respiration naturelle (PPI).
- Accueillez l'ensemble de vos ressentis, qu'ils soient physiques, mentaux ou émotionnels (PPI).
- Prenez conscience de votre capacité à activer le lâcher-prise (PPT).

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