

Exercice du cou

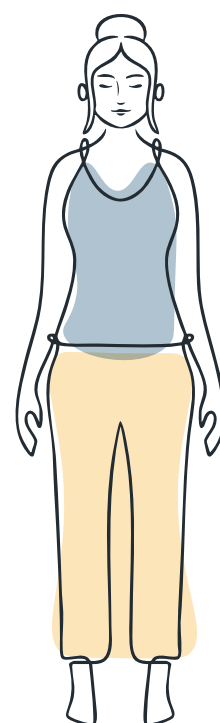
Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de la souplesse de son cou.



L'exercice du cou peut être utilisé avec différentes intentions: relâcher le cou; chasser les tensions de la nuque; stimuler la thyroïde; se débarrasser de ce qui est au travers de la gorge; libérer la parole; détendre la nuque; renforcer l'adaptabilité; ouvrir ses perspectives; changer de point de vue (rotation); favoriser l'expression; s'affirmer (savoir dire oui, dire non).

O1 Position de départ

Installez-vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, et fléchissez légèrement les genoux. Redressez votre dos. Abaissez vos épaules. Relâchez les bras le long du corps et laissez vos mains ouvertes. Alignez votre tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, fermez les yeux (PPI).



O2 Premier enchaînement

- Inspirez par le nez et bloquez votre respiration.
- Tournez doucement la tête sur les côtés, de gauche à droite (PPI).
- Ramenez votre tête en position droite en soufflant par la bouche.
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Percevez le relâchement de votre cou (PPI).
- Prenez conscience de la présence de votre cou (PPT).

- Faites l'enchaînement une deuxième fois.
- Inspirez par le nez et bloquez votre respiration.
- Tournez doucement la tête sur les côtés, de gauche à droite (PPI).
- Ramenez votre tête en position droite en soufflant par la bouche.
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Percevez le relâchement de votre cou (PPI).
- Évaluez l'amplitude des mouvements de votre cou (PPT).

- Recommencez une dernière fois à votre rythme. (Le sophronisé fait l'enchaînement en autonomie et entend l'inspiration et l'expiration du sophrologue.)
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Accueillez l'ensemble de vos ressentis (PPI).
- Prenez conscience de la souplesse de votre cou (PPT).



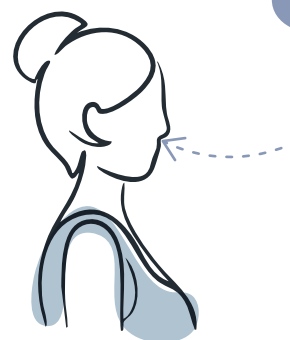
03 Deuxième enchaînement

- Inspirez par le nez et bloquez votre respiration.
- Inclinez doucement votre tête de haut en bas (PPI).
- Ramenez votre tête au centre en soufflant par la bouche.
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Percevez le relâchement dans votre nuque (PPI).
- Prenez conscience de la mobilité de votre cou (PPT).

- Faites l'enchaînement une deuxième fois.
- Inspirez par le nez et bloquez votre respiration.
- Inclinez doucement votre tête de haut en bas (PPI).
- Ramenez votre tête au centre en soufflant par la bouche.
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Sentez votre nuque se détendre peu à peu (PPI).
- Découvrez l'amplitude des mouvements de votre cou (PPT).

• Recommencez une dernière fois à votre rythme.
(Le sophronisé fait l'enchaînement en autonomie et entend l'inspiration et l'expiration du sophrologue.)

- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Percevez tous vos ressentis (PPI).
- Prenez conscience de la souplesse de votre cou (PPT).



04

04 Troisième enchaînement

- Maintenant, inspirez par le nez et bloquez votre respiration.
- Effectuez des rotations légères avec votre tête en dessinant un cercle.
- Ramenez votre tête en position droite en soufflant par la bouche.
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Percevez le relâchement de votre nuque (PPI).
- Prenez conscience de la mobilité de votre cou (PPT).

- Faites l'enchaînement une deuxième fois.
- Inspirez par le nez et bloquez votre respiration.
- Effectuez maintenant des rotations avec votre tête dans l'autre sens, toujours en dessinant un cercle.
- Ramenez votre tête en position droite en soufflant par la bouche.
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Sentez votre nuque se détendre encore plus (PPI).
- Percevez l'amplitude des mouvements de votre cou (PPT).

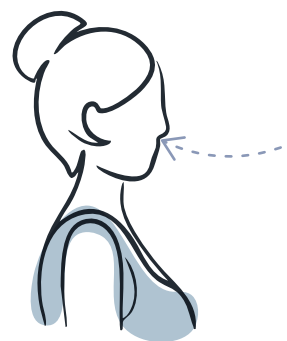
• Recommencez une dernière fois à votre rythme et dans le sens que vous souhaitez.

(Le sophronisé doit entendre l'inspiration et l'expiration du sophrologue.)

- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Ouvrez-vous à chacun de vos ressentis (PPI).
- Percevez la souplesse de votre cou (PPT).

Quatrième enchaînement (IRTER: contracter les muscles de la gorge)

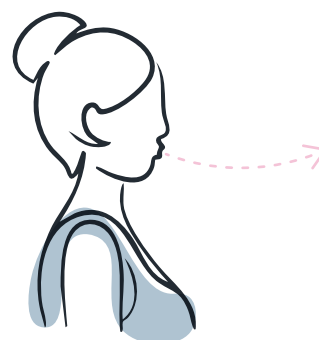
- Inspirez par le nez et bloquez votre respiration.
- Contractez les muscles de l'avant de votre cou en crispant doucement vos mâchoires.
- Relâchez en soufflant par la bouche.
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Percevez la détente des muscles sollicités (PPI).
- Soyez conscient du relâchement de votre gorge (PPT).



- Faites l'enchaînement une deuxième fois.
- Inspirez par le nez et bloquez votre respiration.
- Contractez les muscles de l'avant de votre cou en crispant doucement vos mâchoires.
- Relâchez en soufflant par la bouche.
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Percevez l'allongement des muscles sollicités (PPI).
- Soyez conscient de l'étirement de votre gorge (PPT).



- Recommencez une dernière fois à votre rythme.
- (Le sophronisé fait l'enchaînement en autonomie et entend l'inspiration et l'expiration du sophrologue.)*
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
 - Ouvrez-vous à chacun de vos ressentis (PPI).
 - Percevez la souplesse de votre cou (PPT).



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