

# Prana

## Prendre conscience de sa capacité à saisir

Cet exercice permet au sophronisé permet de prendre conscience de la capacité de préhension.



L'exercice du prana peut être utilisé avec différentes intentions: détendre les bras et le haut du corps; ramener le calme; se remplir de détente; se préparer au sommeil; intégrer l'énergie; se remplir de vitalité; ramener la confiance; s'imprégner de positif; se renforcer.



### 01 Position de départ

Depuis la position debout, les pieds parallèles, de la largeur du bassin, fléchissez un peu les genoux. Redressez le dos et abaissez les épaules. Les bras sont relâchés le long du corps. Alignez votre tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Fermez les yeux (PPT).

### 02 Ramenez les mains ouvertes vers le thorax

- Inspirez par le nez et levez les bras à l'horizontale, mains ouvertes.
- Bloquez votre respiration. Ramenez lentement les mains vers le thorax, avant-bras légèrement contractés.
- Soufflez par la bouche. Les bras redescendent le long du corps, mains ouvertes.
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Concentrez-vous sur les sensations dans vos bras (PPI).
- Soyez conscient de vos bras (PPT).

02



- Faites l'enchaînement une deuxième fois.
- Inspirez par le nez et levez les bras à l'horizontale, mains ouvertes.
- Bloquez votre respiration. Ramenez lentement les mains vers le thorax, avant-bras légèrement contractés.
- Soufflez par la bouche. Les bras redescendent le long du corps, mains ouvertes.
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Percevez le relâchement des bras (PPI).
- Soyez conscient du mouvement de vos bras (PPT).

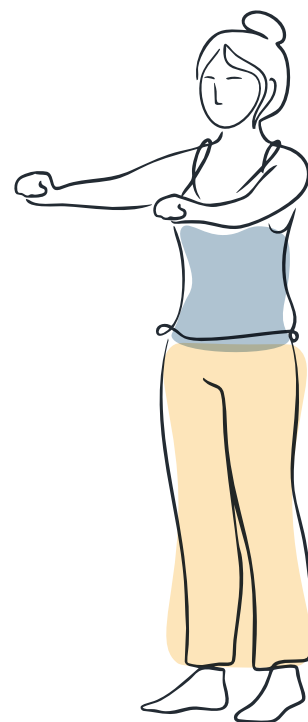
- Recommencez une dernière fois à votre rythme.  
(Le sophronisé fait l'enchaînement en autonomie et entend l'inspiration et l'expiration douce du sophrologue.)
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Ouvrez-vous à tous vos ressentis (PPI).
- Conscientisez votre capacité à saisir (PPT).

## 03 Ramenez les poings fermés vers le thorax

- Maintenant, vous allez reprendre l'exercice les mains fermées.
- Inspirez par le nez en levant vos bras à l'horizontale et serrez les poings.
- Bloquez votre respiration. Ramenez lentement les poings vers la poitrine, avant-bras un peu contractés.
- Soufflez par la bouche. Les bras redescendent le long du corps, mains ouvertes.
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Percevez les sensations dans les avant-bras, les poings (PPI).
- Prenez conscience de vos bras (PPT).

- Faites l'enchaînement une deuxième fois.
- Inspirez par le nez en levant vos bras à l'horizontale et serrez les poings.
- Bloquez votre respiration. Ramenez lentement les poings vers la poitrine, avant-bras un peu contractés.
- Soufflez par la bouche. Les bras redescendent le long du corps, mains ouvertes.
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Percevez le relâchement des membres sollicités (PPI).
- Conscientisez le mouvement de vos bras (PPT).

- Recommencez une dernière fois à votre rythme.  
*(Le sophronisé doit entendre l'inspiration et l'expiration douce du sophrologue.)*
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Concentrez-vous sur chacun de vos ressentis (PPI).
- Conscientisez votre capacité à saisir (PPT).



03



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