15

Phana

Prendre conscience de sa capacité à se remplir de détente

Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de la capacité à se remplir de détente.

01 Ramenez les mains ouvertes vers le thorax

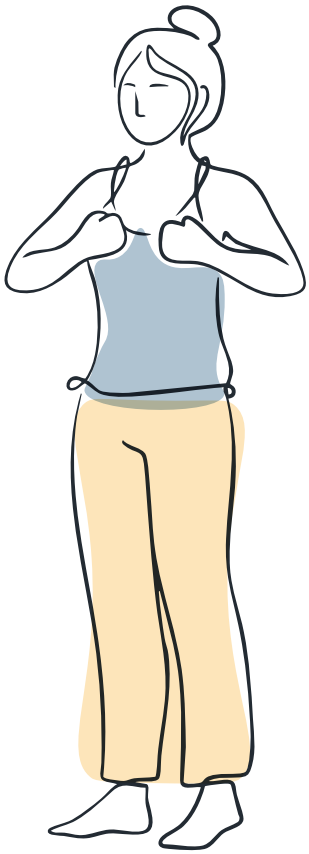
• Inspirez par le nez en levant les bras à l'horizontale, mains ouvertes.
• Bloquez votre respiration. Ramenez lentement les mains vers le thorax, les avant-bras légèrement contractés, comme pour accueillir la détente.
• Soufflez par la bouche. Les bras redescendent le long du corps, mains ouvertes.
• Reprenez une respiration naturelle (PPI).
• Concentrez-vous sur les sensations dans vos bras, vos mains (PPI).
• Conscientisez le relâchement de vos bras (PPT).

• Faites l'exercice une deuxième fois.
• Inspirez par le nez en levant les bras à l'horizontale, mains ouvertes.
• Bloquez votre respiration. Ramenez lentement les mains vers le thorax, les avant-bras légèrement contractés, comme pour accueillir la détente.
• Soufflez par la bouche. Les bras redescendent le long du corps, mains ouvertes.
• Reprenez une respiration naturelle (PPI).
• Percevez la détente dans les bras, les mains (PPI).
• Conscientisez le relâchement des bras et des mains (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 chacun de vos ressentis (PPI).
• Conscientisez votre capacité à ramener à vous la détente (PPT).

02 Ramenez les poings fermés vers le thorax

• Maintenant, vous allez refaire le mouvement les mains fermées.
• Inspirez par le nez en levant les bras à l'horizontale et serrez les poings comme pour agripper la détente et la garder dans vos mains.
• Bloquez votre respiration. Ramenez lentement les poings vers la poitrine, les avant-bras légèrement contractés.
• Soufflez par la bouche pour intégrer cette détente. Les bras redescendent le long du corps, mains ouvertes.
• Reprenez une respiration naturelle (PPI).
• Ouvrez-vous aux sensations dans vos avant-bras, vos poings, vos doigts (PPI).
• Prenez conscience de la détente des membres qui ont été mobilisés (PPT).



• Faites l'exercice une deuxième fois.
• Inspirez par le nez en levant les bras à l'horizontale et serrez les poings comme pour attraper plus de détente et la garder dans vos mains.
• Bloquez votre respiration. Ramenez doucement les poings vers la poitrine, les avant-bras légèrement contractés.
• Soufflez par la bouche pour intégrer cette détente. Les bras redescendent le long du corps, mains ouvertes.
• Reprenez une respiration naturelle (PPI).
• Percevez le relâchement de tout le haut du corps (PPI).
• Conscientisez la détente qui s'est installée en vous (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).
• Ouvrez-vous à tous vos ressentis (PPI).
• Conscientisez votre capacité à vous remplir de détente (PPT).

02

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