

Doigts en griffes

Prendre conscience de la capacité à saisir (préhension)



Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de la capacité à saisir (préhension).

L'exercice Doigts en griffes peut être utilisé avec différentes intentions: agripper l'énergie; attraper la confiance; récupérer de la force; trouver et intégrer la motivation.

01 Position de départ

En position debout, les pieds sont parallèles, écartés de la largeur du bassin. Fléchissez légèrement les genoux et redressez le dos. Abaissez vos épaules. Les bras sont relâchés le long du corps. Alignez votre tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Fermez les yeux (PPI).

02 Contractez les doigts

- Inspirez par le nez et levez vos bras à l'horizontale.
- Contractez vos doigts comme des griffes et bloquez votre respiration.
- Ramenez lentement vos griffes vers le thorax.
- Soufflez par la bouche et relâchez vos bras le long du corps.
- Accueillez les sensations dans vos mains (PPI).
- Prenez conscience de la présence de vos mains (PPT).



03 Recommencez une deuxième fois

- Inspirez par le nez et levez vos bras à l'horizontale.
- Contractez vos doigts comme des griffes et bloquez votre respiration.
- Ramenez lentement vos mains vers votre thorax comme si vous tiriez quelque chose à vous.
- Relâchez bras et mains le long du corps en soufflant par la bouche.
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Concentrez-vous sur la force de vos doigts (PPI).
- Conscientisez le mouvement de vos mains (PPT).



02

04 Recommencez une troisième fois

(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).
- Conscientisez votre capacité à saisir (PPT).

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