

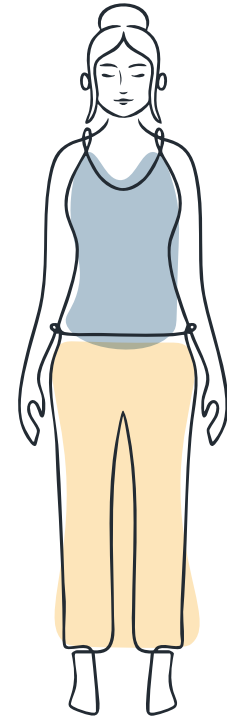
Doigts en griffes

S'imprégner de vitalité

Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de sa capacité à s'imprégner de vitalité.

01 Position de départ

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

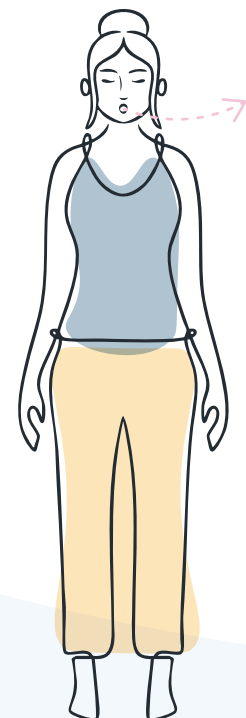


02 Mains vers le thorax

- Inspirez par le nez et levez vos bras à l'horizontale.
- Contractez vos doigts comme des griffes, comme pour attraper de l'énergie, et bloquez votre respiration.
- Ramenez lentement vos mains vers le thorax en imaginant ramener à vous cette énergie.
- Relâchez bras et mains le long du corps en soufflant par la bouche.
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Accueillez les sensations pétillantes dans vos mains, dans vos doigts (PPI).
- Soyez attentif à votre capacité à prendre de l'énergie (PPT).

03 Recommencez une deuxième fois

- Inspirez par le nez et levez vos bras à l'horizontale.
- Contractez vos doigts comme des griffes comme pour attraper de la vitalité, et bloquez votre respiration.
- Ramenez lentement vos mains vers le thorax en imaginant ramener à vous cette vitalité.
- Relâchez bras et mains le long du corps en soufflant par la bouche.
- Reprenez une respiration naturelle (PPI).
- Ressentez la force de vos doigts (PPI).
- Soyez ouvert à cette force vitale qui s'installe en vous (PPT).



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 vous imprégner de vitalité (PPT).

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