

La marche virtuelle

Mettre à distance les pensées négatives

Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de son équilibre. Pour pratiquer cet exercice, le sophronisé marche sur place.



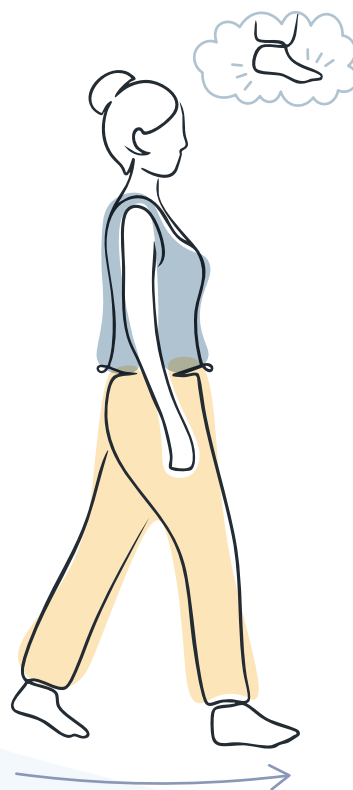
L'exercice La marche virtuelle peut être utilisé avec différentes intentions: accroître la circulation sanguine, la sécurité, l'énergie; détendre les jambes; maîtriser sa direction; marcher apaisé, calmement, confiant, détendu, déterminé, vers l'autre, vers le changement, etc.; mettre la colère, la culpabilité, la fatigue, la frustration, la peur, la tristesse, les croyances, les émotions, les jugements, les tensions, la douleur, l'anxiété, les pensées négatives à distance; piétiner la culpabilité, l'anxiété, les croyances, les pensées négatives, les peurs; ressentir la capacité d'intégration, la confiance, la fierté, le calme, l'énergie; ancrer de nouveaux appuis, la combativité, la confiance, la détermination, la force, la solidité des appuis, l'équilibre, etc.

O1 Position de départ

Installez-vous confortablement, les pieds à la largeur du bassin, vos genoux sont souples, votre dos est droit, vos épaules sont abaissées, vos bras sont relâchés le long du corps, votre tête est dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Fermez les yeux (PPI).

O2 Ressentez votre présence

- Ressentez vos points d'appuis sur le sol (PPI).
- Ressentez ici et maintenant votre présence dans l'endroit où vous vous trouvez (PPI).
- Revenez à l'instant présent (PPI).
- Il y a souvent beaucoup de pensées présentes dans votre tête (PPI).
- Pour prendre de la distance avec vos pensées négatives qui entravent votre quotidien, vous allez marcher sur place (PPI).
- Vous marchez comme dans votre quotidien mais plus lentement.
- Décomposez chacun de vos pas.
- Restez présent à chacun de vos pas.
- Ressentez vos orteils.
- Respirez et éloignez-vous de votre quotidien.
- Et quand vous le souhaitez, vous revenez en appui sur vos deux pieds.
- Accueillez les sensations dans vos pieds, vos orteils, vos jambes (PPI).
- Prenez conscience de vos sensations corporelles (PPT).



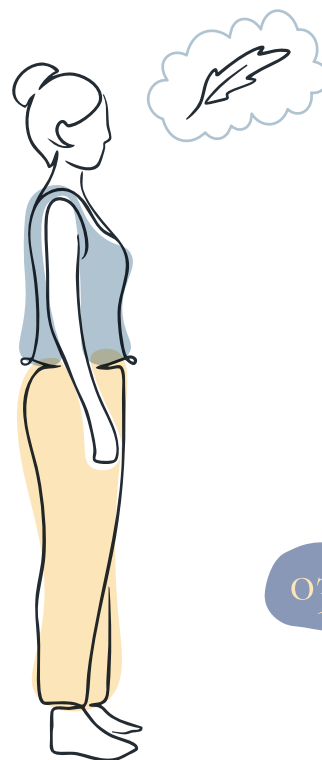
03 Recommencez une deuxième fois

- Éloignez-vous de vos pensées négatives.
- Recommencez à marcher, prenez de la distance.
- Restez présent à chacun de vos pas.
- Arrêtez-vous quand vous le souhaitez.
- Accueillez toutes les sensations que vous procure cette marche (PPI).
- Prenez conscience de votre capacité à vous éloigner, à vous déconnecter (PPT).

04 Recommencez une dernière fois, à votre rythme

Inspiration du sophrologue / Expiration du sophrologue

- Quand vous avez terminé, revenez en appuis sur vos deux pieds immobiles.
- Percevez la légèreté dans votre tête (PPI).
- Prenez conscience de votre capacité à mettre à distance vos pensées négatives (PPT).



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