

## 23

## Exercice respiratoire n°2

## Diffuser la concentration



Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience des voies respiratoires. Pour ce faire, le sophronisé se bouche les oreilles, les yeux et les narines avec ses doigts avant de souffler fortement par le nez.

L'exercice respiratoire n°2 peut être utilisé avec différentes intentions: diffuser le calme, la sérénité, la confiance en soi, la sécurité, la concentration etc.; s'isoler, développer la colonne d'air, se recentrer, stimuler les voies respiratoires...

## O1 Position de départ

Installez-vous debout, les pieds largeur du bassin, vos genoux sont souples, votre dos est droit, vos épaules sont abaissées, vos bras relâchés le long du corps. Votre tête est alignée dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Gardez les yeux ouverts (pause phronique d'intégration [PPI]).

## O2 Faites l'exercice une première fois

- Bouchez vos oreilles avec vos pouces.
- Fermez vos yeux en plaçant vos index sur vos paupières.
- Bouchez vos narines avec vos majeurs.
- Inspirez par la bouche en imaginant inspirer la concentration.
- Bloquez votre respiration et penchez votre buste légèrement vers l'avant.
- Fermez la bouche et faites monter une légère pression dans vos narines bouchées.
- Soufflez fortement par le nez en relâchant vos bras le long du corps.
- Déroulez lentement votre dos en reprenant une respiration naturelle [PPI].
- Accueillez les sensations dans votre bouche, dans votre nez, dans votre gorge.
- Soyez conscient de la concentration à l'intérieur de votre corps (pause phronique de totalisation [PPT]).

O2



O2



## 03 Recommencez une deuxième fois

- Bouchez vos oreilles avec vos pouces.
- Fermez vos yeux en plaçant vos index sur vos paupières.
- Bouchez vos narines avec vos majeurs.
- Inspirez par la bouche en imaginant inspirer la concentration.
- Bloquez votre respiration et penchez votre buste légèrement vers l'avant.
- Fermez la bouche et faites monter une légère pression dans vos narines bouchées.
- Soufflez fortement par le nez en relâchant vos bras le long du corps.
- Déroulez lentement votre dos en reprenant une respiration naturelle [PPI].
- Accueillez les sensations dans votre poitrine, votre thorax.
- Soyez conscient de la concentration qui, peu à peu, circule dans votre corps [PPT].



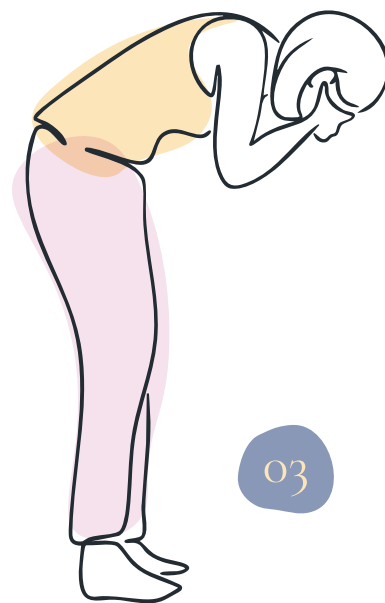
03

## 04 Recommencez une dernière fois

*Inspiration forte du sophrologue.*

*Expiration forte du sophrologue [PPI].*

- Déroulez lentement votre dos en reprenant une respiration naturelle (pause phronique d'intégration [PPI]).
- Accueillez toutes les émotions qui se présentent à vous alors que vous sentez la présence de la concentration dans tout votre être [PPI].
- Prenez conscience de votre capacité à diffuser la concentration [PPT].



03



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