

Exercice n°1 des mains

Se voir confiant

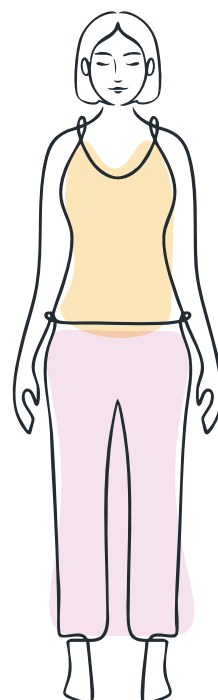


Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de sa verticalité. Pour ce faire, le sophronisé projette l'image de son corps au passage de ses mains.

L'exercice n°1 des mains peut être utilisé avec différentes intentions: observer la transformation, la posture de son corps, se voir confiant, détendu, calme, serein, plein de vitalité, fier de soi... se valoriser...

O1 Position de départ

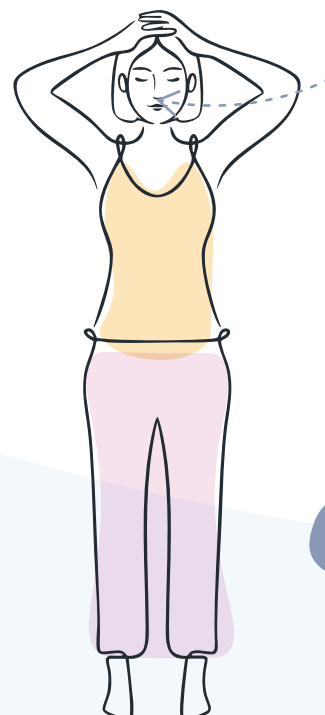
Installez-vous debout, les pieds largeur du bassin, vos genoux sont souples, votre dos est droit, vos épaules sont abaissées, vos bras relâchés le long du corps. Votre tête est alignée dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Fermez les yeux (pause phronique d'intégration [PPI]).



O1

O2 Mains croisées sur la tête

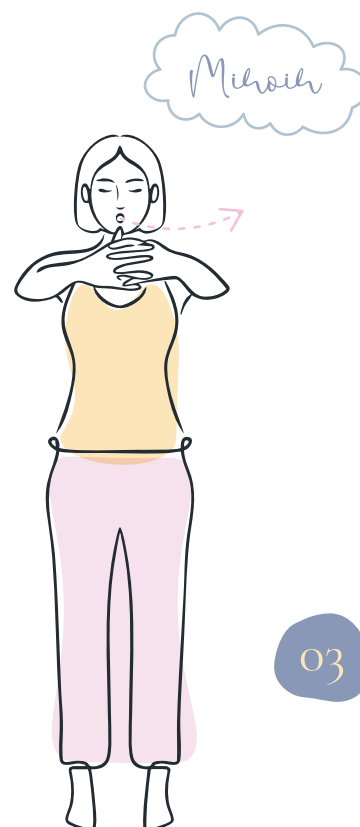
- Croisez les mains sur votre tête en inspirant profondément par le nez [PPI].
- Bloquez quelques instants votre respiration dans cette position [PP1].
- Lentement, vous allez laisser vos mains descendre devant vous en soufflant par la bouche.
- Pour cela, imaginez un petit miroir au creux de vos mains et observez votre corps pendant que vos mains descendent. Voyez votre visage confiant, le maintien de vos épaules, votre buste droit... [PPI].
- Poursuivez l'observation de votre corps jusqu'à vos pieds en reprenant votre respiration naturelle [PPI].
- Puis, relâchez vos bras en déroulant doucement votre colonne vertébrale [PPI].
- Accueillez les sensations de ce regard porté sur vous [PPI].
- Prenez conscience de l'image de votre corps (pause phronique de totalisation [PPT]).



O2

03 Mains croisées, bras tendus au-dessus de la tête

- Tendez vos bras au-dessus de votre tête, croisez vos mains, paumes tournées vers le ciel, en inspirant profondément par le nez.
- Bloquez quelques instants votre respiration dans cette position [PPI].
- Lentement, vous allez laissez vos mains descendre devant vous en soufflant par la bouche.
- Imaginez un petit miroir au creux de vos mains et observer votre corps pendant que vos mains descendent. Voyez le dessus de votre tête, votre front, la confiance qui s'inscrit sur votre visage, observez la confiance dans votre poitrine, votre thorax, dans le mouvement de votre respiration... [PPI].
- Poursuivez l'observation de votre corps jusqu'à vos pieds en reprenant votre respiration naturelle [PPI].
- Puis, relâchez vos bras en déroulant doucement votre colonne vertébrale [PPI].
- Accueillez les sensations de ce regard porté sur vous [PPI].
- Prenez conscience de l'image de votre corps (pause phronique de totalisation [PPT]).



04 Mains croisées derrière la tête ou bras levés au-dessus de la tête

- Refaites cet exercice une dernière fois, à votre propre rythme.
 - Prenez la position qui vous convient le mieux: mains croisées au-dessus de la tête ou mains croisées et les bras tendus.
- Inspiration forte du sophrologue.
Expiration forte du sophrologue [PPI].
- Retrouvez votre respiration naturelle [PPI].
 - Accueillez l'ensemble des émotions qui vous traversent [PPI].
- Prenez conscience de votre capacité à percevoir la confiance en vous [PPT].



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