

30

Exercice n°2 de la tête

Sentir la légèreté de la tête



Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de la densité de la tête. Pour ce faire, le sophronisé se concentre sur sa tête.

L'exercice n°2 de la tête peut être utilisé avec différentes intentions: sentir la solidité, la densité, la légèreté, la fluidité, la sérénité etc. de la tête; maîtriser les mouvements de la tête; stimuler la mobilité de la tête, ressentir la force mentale...

O1 Position de départ

Asseyez-vous confortablement, le dos droit et les épaules relâchées. Déposez naturellement vos bras sur vos cuisses. Alignez votre tête dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Fermez les yeux (pause phronique d'intégration [PPI]).



O2 Tête penchée vers l'arrière

- Inspirez profondément par le nez.
- Penchez légèrement votre tête vers l'arrière en retenant quelques instants votre respiration [PPI].
- Ramenez lentement votre tête dans sa position initiale en soufflant doucement par la bouche.

Reprenez votre respiration naturelle [PPI].

- Accueillez les sensations du mouvement de votre tête [PPI].
- Prenez conscience du poids de votre tête (pause phronique de totalisation [PPT]).

- Recommencez une seconde fois.
- Inspirez profondément par le nez.
- Penchez légèrement votre tête vers l'arrière en retenant quelques instants votre respiration [PPI].
- Ramenez lentement votre tête dans sa position initiale en soufflant doucement par la bouche.
- Reprenez votre respiration naturelle [PPI].
- Accueillez les sensations du mouvement léger de votre tête [PPI].
- Prenez conscience de votre tête libérée [PPT].

- Refaites cet exercice une dernière fois, à votre propre rythme.

Inspiration forte du sophrologue.

Expiration forte du sophrologue [PPI].

- Retrouvez votre respiration naturelle [PPI].

- Accueillez toutes les sensations de votre tête [PPI].

- Prenez conscience de ce nouvel état de légèreté dans votre tête [PPT].



03 Tête penchée vers l'avant

- Inspirez profondément par le nez.
 - Penchez légèrement votre tête vers l'avant en retenant quelques instants votre respiration [PPI].
 - Ramenez lentement votre tête dans sa position initiale en soufflant doucement par la bouche.
 - Reprenez votre respiration naturelle [PPI].
 - Accueillez les sensations du mouvement de votre tête [PPI].
 - Prenez conscience du poids de votre tête (pause phronique de totalisation [PPT]).
-
- Recommencez une seconde fois.
 - Inspirez profondément par le nez.
 - Penchez légèrement votre tête vers l'avant en retenant quelques instants votre respiration [PPI].
 - Ramenez lentement votre tête dans sa position initiale en soufflant doucement par la bouche.
 - Reprenez votre respiration naturelle [PPI].
 - Accueillez les sensations du mouvement léger de votre tête [PPI].
 - Prenez conscience de votre tête libérée [PPT].
-
- Refaites cet exercice une dernière fois, à votre propre rythme.
- Inspiration forte du sophrologue.
Expiration forte du sophrologue [PPI].
- Retrouvez votre respiration naturelle [PPI].
 - Accueillez toutes les sensations de votre tête [PPI].
 - Prenez conscience de ce nouvel état de légèreté dans votre tête [PPT].



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