

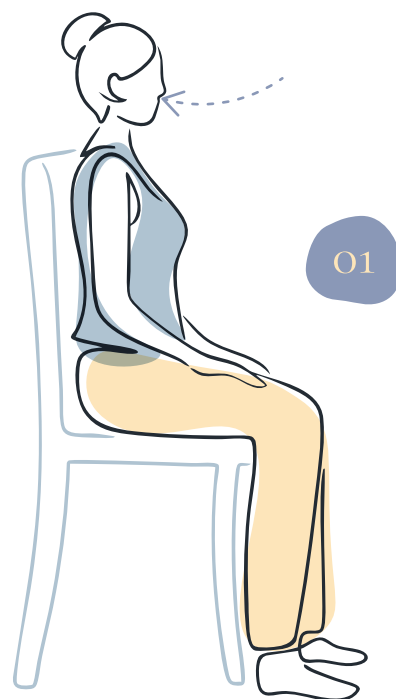
Exercice n°2 de la tête

Maîtriser les mouvements de la tête

Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience et de maîtriser les mouvements de sa tête.

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 lent de votre tête [PPI].
- Prenez conscience du volume de votre tête (pause phronique de totalisation [PPT]).

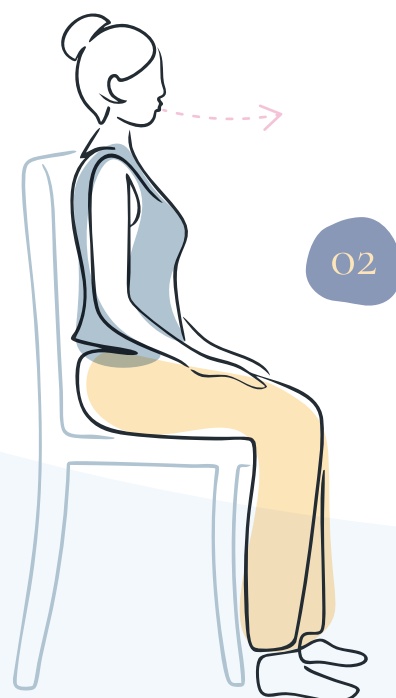
- Recommencez une seconde fois.
- Inspirez profondément par le nez.
- Penchez légèrement votre tête vers l'arrière en retenant quelques instants votre respiration [PPI].
- Ramenez lentement votre tête dans sa position initiale en soufflant doucement par la bouche.
- Reprenez votre respiration naturelle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



03 Tête penchée vers l'avant

- 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 lent de votre tête [PPI].
- Prenez conscience du volume 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 maîtrisé de votre tête [PPI].
- Prenez conscience du poids de votre tête [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 votre capacité à maîtriser les mouvements de votre tête [PPT].



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