

## 32

## Exercice n°3 des bras

## Maîtriser ses gestes



Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de la densité des bras. Pour ce faire, le sophronisé se concentre sur ses bras.

L'exercice n°3 des bras peut être utilisé avec différentes intentions: sentir la solidité, la densité, la légèreté, la maîtrise, le calme etc. des bras, maîtriser les mouvements des bras, ses gestes, stimuler la mobilité des bras, ressentir la force des bras...

## 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 Bras droit

- Inspirez profondément par le nez.
- Levez doucement votre bras droit à l'horizontale en retenant quelques instants votre respiration [PPI].

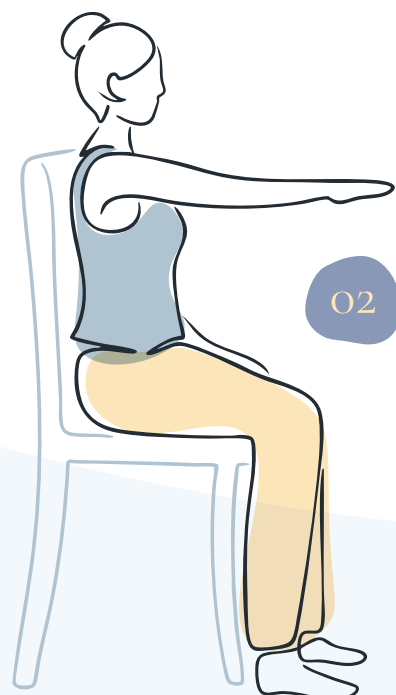
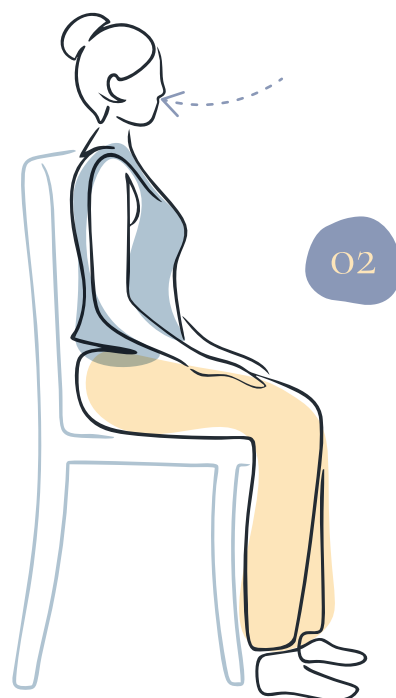
- Laissez votre bras droit redescendre lentement en soufflant par la bouche.
- Reprenez votre respiration naturelle [PPI].
- Accueillez les sensations du mouvement de votre bras droit [PPI].
- Prenez conscience de la forme, de la chaleur, du poids de votre bras droit (pause phronique de totalisation [PPT]).
- Recommencez une seconde fois.
- Inspirez profondément par le nez.
- Levez doucement votre bras droit à l'horizontale en retenant quelques instants votre respiration [PPI].
- Laissez votre bras droit redescendre lentement en soufflant par la bouche.
- Reprenez votre respiration naturelle [PPI].
- Accueillez les sensations de pesanteur de votre bras droit [PPI].
- Prenez conscience du volume de votre bras droit (pause phronique de totalisation [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 dans votre bras droit [PPI].
- Sentez la différence avec votre bras gauche [PPI].
- Prenez conscience de votre capacité à maîtriser les gestes de votre bras droit [PPT].



### 03 Bras gauche

- Inspirez profondément par le nez.
- Levez doucement votre bras gauche à l'horizontale en retenant quelques instants votre respiration [PPI].

- Laissez votre bras gauche redescendre lentement en soufflant par la bouche.
- Reprenez votre respiration naturelle [PPI].

Accueillez les sensations du mouvement de votre bras gauche [PPI]. Prenez conscience de la forme, de la chaleur, du poids de votre bras gauche [PPT].

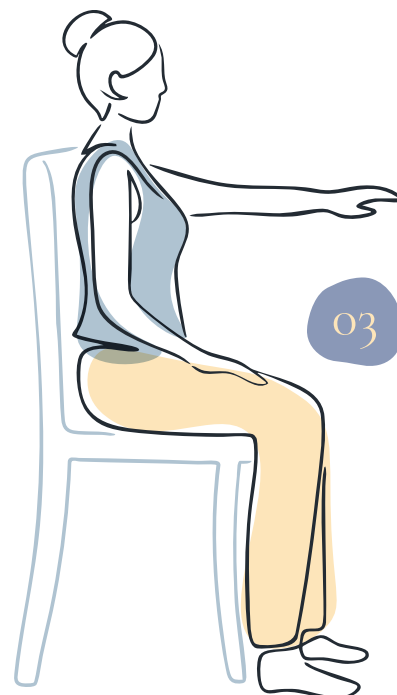
- Recommencez une seconde fois.
- Inspirez profondément par le nez.
- Levez doucement votre bras gauche à l'horizontale en retenant quelques instants votre respiration [PPI].
- Laissez votre bras gauche redescendre lentement en soufflant par la bouche.
- Reprenez votre respiration naturelle [PPI].
- Accueillez les sensations de pesanteur de votre bras gauche [PPI].
- Prenez conscience du volume de votre bras gauche [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 dans votre bras gauche [PPI].
- Sentez la différence avec votre bras droit [PPI].
- Prenez conscience de votre capacité à maîtriser les gestes de votre bras gauche [PPT].



### 04 Les deux bras

- Inspirez profondément par le nez.
- Levez doucement vos deux bras à l'horizontale en retenant quelques instants votre respiration [PPI].
- Laissez redescendre lentement vos deux bras en soufflant par la bouche.
- Reprenez votre respiration naturelle [PPI].
- Accueillez les sensations dans vos deux bras [PPI].
- Prenez conscience de votre capacité à maîtriser les gestes de vos bras [PPT].



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