

33

Exercice n°3 des bras

Sentir la solidité des bras

Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de la solidité de ses bras.

01 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]).

02 Bras droit

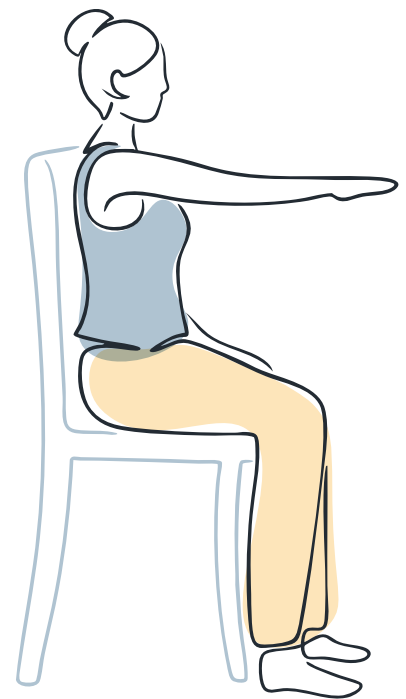
- Inspirez profondément par le nez.
 - Levez doucement votre bras droit à l'horizontale en retenant quelques instants votre respiration [PPI].
 - Laissez votre bras droit redescendre lentement en soufflant par la bouche.
 - Reprenez votre respiration naturelle [PPI].
 - Accueillez les sensations du mouvement de votre bras droit [PPI].
 - Prenez conscience du poids de votre bras droit [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 solidité de votre bras droit [PPI].
 - Prenez conscience de la forme et du volume de votre bras droit [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 la solidité de votre bras droit [PPT].



02

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 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 solidité de votre bras gauche [PPI].
 - Prenez conscience de la forme et du volume de votre bras gauche [PPT].

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

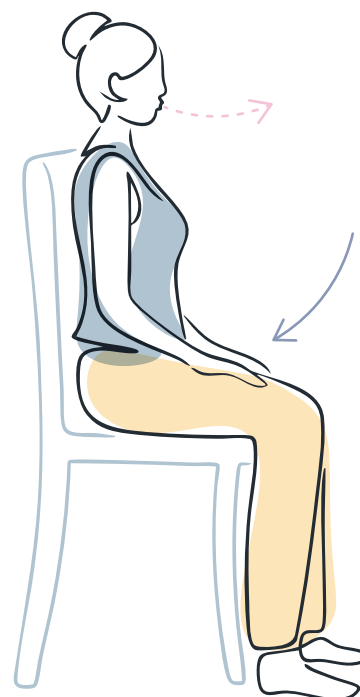
Inspiration forte du sophrologue.

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 la solidité de votre bras gauche [PPT].
- Prenez conscience du volume de votre tête (pause phronique de totalisation [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 l'ensemble de vos ressentis dans vos deux bras [PPI].
- Prenez conscience de la solidité de vos bras [PPT].



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