

34

Exercice n°4 des jambes

Sentir la solidité des jambes

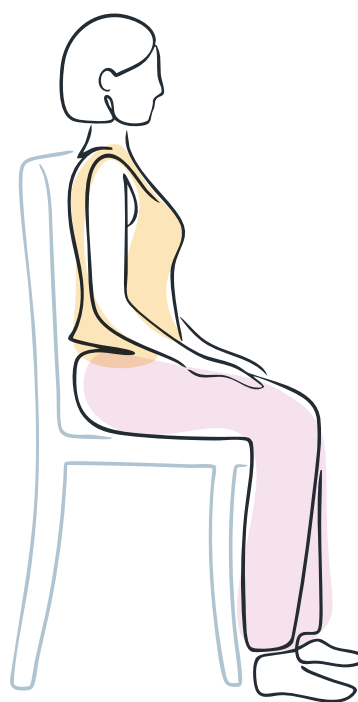


Cet exercice permet au sophronisé de prendre conscience de la densité des jambes. Pour ce faire, le sophronisé se concentre sur ses jambes.

L'exercice n°4 des jambes peut être utilisé avec différentes intentions: sentir la solidité, la densité, la légèreté, la confiance, la force, le calme etc. des jambes; maîtriser les mouvements des jambes; stimuler la mobilité des jambes; ressentir la force des jambes...

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]).



O1

O2 Jambe droite

- Inspirez profondément par le nez.
- Levez lentement votre jambe droite à l'horizontale en retenant quelques instants votre respiration [PPI].
- Laissez votre jambe droite redescendre doucement en soufflant par la bouche.

- Reprenez votre respiration naturelle [PPI].
- Accueillez les sensations du mouvement de votre jambe droite [PPI].
- Prenez conscience du poids de votre jambe droite (pause phronique de totalisation [PPT]).

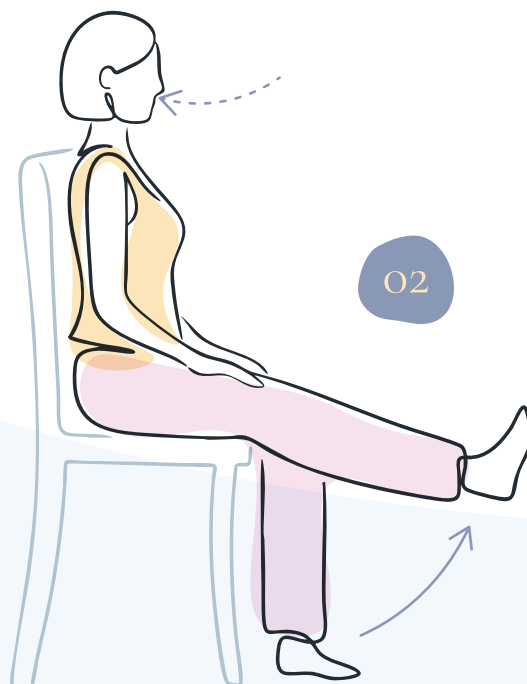
- Recommencez une seconde fois.
- Inspirez profondément par le nez.
- Levez lentement votre jambe droite à l'horizontale en retenant quelques instants votre respiration [PP].
- Laissez votre jambe droite redescendre doucement en soufflant par la bouche.
- Reprenez votre respiration naturelle [PPI].
- Accueillez les sensations de solidité de votre jambe droite [PPI].
- Prenez conscience du volume de votre jambe droite (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 jambe droite [PPI].
- Sentez la différence avec votre jambe gauche [PPI].
- Prenez conscience de la solidité de votre jambe droite [PPT].



O2

03 Jambe gauche

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

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

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

Inspiration forte du sophrologue.

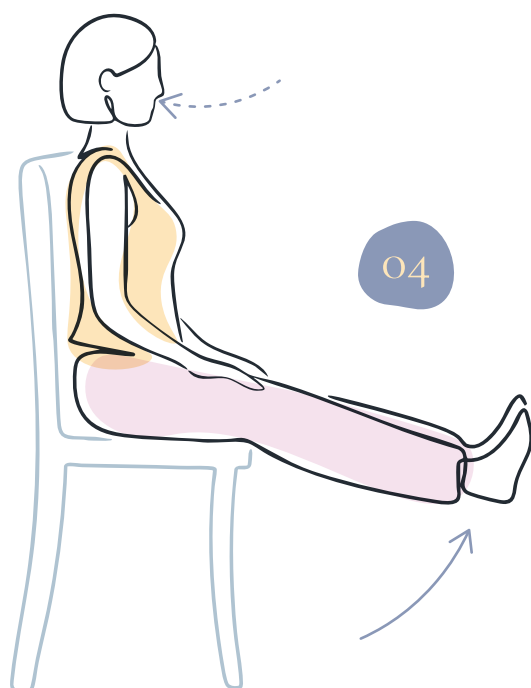
Expiration forte du sophrologue [PPI].

- Retrouvez votre respiration naturelle [PPI].
- Accueillez toutes les sensations dans votre jambe gauche [PPI].
- Sentez la différence avec votre jambe droite [PPI].
- Prenez conscience de la solidité de votre jambe gauche [PPT].



04 Les deux jambes

- Inspirez profondément par le nez.
- Levez doucement vos deux jambes à l'horizontale en retenant quelques instants votre respiration [PPI].
- Laissez redescendre lentement vos deux jambes en soufflant par la bouche.
- Reprenez votre respiration naturelle [PPI].
- Accueillez l'ensemble de vos ressentis dans vos deux jambes [PPI].
- Prenez conscience de la solidité de vos jambes [PPT].



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