

EXERCICES DE SOPHROLOGIE

bouger et respirer pour relâcher les tensions

La sophrologie est une discipline psychocorporelle qui combine respiration, relaxation et visualisation positive. Elle aide à se détendre, à libérer les tensions musculaires et le stress, et à soulager les petites douleurs liées aux tensions du quotidien.

Le pompage des épaules

Debout, j'inspire par le nez, puis je retiens mon souffle en fermant les poings, et j'effectue un mouvement souple de haussement et d'abaissement des épaules, comme si je gonflais une roue de vélo. À l'expiration, je souffle par la bouche, lèvres pincées comme avec une paille, et je libère les tensions. À répéter au moins 3 fois.

Se sentir comme un arbre

Je commence par quelques respirations ventrales, puis je porte mon attention sur le sol. À chaque expiration, j'imagine des racines qui se déploient sous mes pieds pour s'ancrer profondément. Plus j'expire, plus elles s'enracinent. À chaque inspiration, je fais monter en moi la force et la stabilité de la terre.

Le polichinelle

Le corps relâché, j'effectue de légers sautillements sur place. Je me visualise en train de faire tomber les appréhensions, les doutes, les craintes et tout ce qui m'alourdit, puis je viens les piétiner. La durée varie selon mes capacités physiques, jusqu'à sentir que j'ai déposé au sol ce dont je souhaitais me libérer.

Respirer la détente

Assis·e bien droit·e, les yeux fermés ou le regard posé sur un point fixe, je visualise une image qui m'aide à me détendre (un paysage, un souvenir, une couleur) ou simplement le mot « détente ». À chaque inspiration, l'image se précise ; à chaque expiration, je souffle en imagination vers la zone du corps que je souhaite relâcher.

La douche du samouraï

Des tapotements et des automassages pour relancer la circulation de l'énergie dans le corps et stimuler sa vitalité. Pour chaque partie du corps, du crâne jusqu'aux pieds :

1. Je m'étire pour réveiller mon corps.
2. Je tapote du bout des doigts chaque partie de mon corps.
3. Je frotte avec la paume de mes mains chaque partie de mon corps.
4. J'époussette avec des mouvements rapides toutes les parties du corps.

À savoir

- Ces exercices se pratiquent à votre rythme : adaptez l'amplitude des mouvements à votre corps du jour.
- Ils sont particulièrement utiles quand les tensions se logent dans le cou, la nuque et les trapèzes.

Le corps se détend, l'esprit suit.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr