

Pratique de la sophrologie

Vous avez trouvé un petit créneau pour pratiquer la sophrologie au quotidien ? De courte durée et selon vos disponibilités, ces exercices permettent un entraînement tout en douceur. A vous d'être créatifs ! À vous de trouver le bon tempo pour découvrir la sophrologie.

Lecture corporelle

Dans une posture assise, vous portez attention à votre environnement, aux sons à l'extérieur de la pièce, à l'intérieur de la pièce dans laquelle vous vous trouvez. Puis debout, dans une position confortable, bon écartement des pieds, vos genoux ni trop tendus, ni trop détendus, le bassin ni trop sur l'arrière ou sur l'avant, conscience des éventuelles tensions dans les épaules, votre tête dans le prolongement de votre colonne vertébrale, menton légèrement rentré. Les yeux fermés, prenez le temps de faire une petite « météo intérieure » pour accueillir et ressentir l'état du moment. Puis intéressez vous aux sensations de votre tête : surface de la peau de votre visage, les mâchoires. Puis les sensations de votre cou, de vos épaules. De cette manière, vous pouvez descendre jusqu'au bout de vos pieds et finir sur les sensations globales de tout votre corps. Peut être, constatez-vous la détente ? Des sensations agréables ? Pour finir, prenez une forte inspiration et laissez aller l'expiration. Etirez vous aussi longtemps que nécessaire et ouvrez les yeux ! Si vous le souhaitez, vous pouvez noter dans un carnet les ressentis de cette séance.

Prendre connaissance avec la respiration

A votre rythme, à votre convenance, assis ou debout, commencez à porter attention aux sensations de tout votre corps. Puis, tout en continuant à porter votre attention aux sensations corporelles, effectuez 12 respirations en prenant bien le temps de constater la période de l'inspiration, puis celle de l'expiration. Pour vous aider, vous pouvez synchroniser le mot « j'inspire » à l'inspiration, le mot « j'expire » à l'expiration. Finissez avec une attention au corps tout entier quelques secondes puis prenez une profonde inspiration et laissez aller l'expiration à votre guise ! Commencez à bouger, vos pieds, vos jambes, votre buste puis ouvrez les yeux quand bon vous semble !

Une autre manière d'expérimenter votre respiration : Restez debout une main sur le ventre et prenez conscience de votre façon de respirer. Nous tous, humains devrions avoir une respiration abdominale, c'est-à-dire une respiration où le ventre se gonfle à l'inspiration. Pendant quelques instants, cherchez à gonfler le ventre volontairement en allongeant un peu le temps de l'inspiration. L'expiration se fait tout à fait naturellement. Recommencez l'exercice trois ou quatre fois dans la journée pour commencer à créer un automatisme.

Présence aux sensations corporelles

Dans un premier temps, debout, prenez connaissance avec les points d'appui au sol. Pour continuer de renforcer la présence du corps, fermez les yeux et repérez l'équilibre en respiration libre. Puis, vous passez le poids du corps sur un pied. Vous inspirez, retenez l'air, puis, du côté du point d'appui,

vous tendez le bras à la verticale. Quand vous le décidez, vous rabaissez doucement le bras le long du corps tout en expirant. Une ou deux autres fois du même côté, puis de l'autre côté, le même nombre de fois à votre rythme. Pour finir, équilibre sur les deux pieds, inspiration, rétention, puis vous élevez les bras à la verticale les deux côtés en même temps et vous relâchez doucement les bras le long du corps en expirant. Pendant tout le temps de la pratique, vous ressentez les changements dans l'accueil des sensations de la tête aux pieds. Prenez conscience des différents phénomènes corporels. Puis, tout en repérant la chaise, asseyez vous doucement en continuant d'intégrer toutes les sensations corporelles et leur évolution pendant le temps que vous voudrez. Puis commencez à bouger les pieds, les jambes, le corps tout entier. Ouvrez les yeux quand bon vous semble !

Les tensions corporelles

Toutes les tensions ne sont pas inutiles, elles sont à écouter, elles ont quelque chose à nous dire. Néanmoins, il est difficile d'en prendre conscience parfois. Pour y remédier, nous pouvons utiliser un principe physiologique de détente par tension préalable. En effet, lorsque nous tendons un muscle, celui-ci a ensuite tendance à se relâcher avec un tonus plus bas que celui qu'il avait initialement. Installez-vous sur une chaise. Faites une inspiration plus longue que d'habitude, puis tout en retenant l'air, faites une douce tension du corps tout entier puis relâchez tous les muscles sur une longue expiration. Reprenez votre respiration normale. Vous pouvez reproduire l'exercice deux à trois fois tout en prenant connaissance des sensations positives lorsque vous détendez tout le corps.

Pendant vos déplacements à voiture, dans les transports en commun, à pied

Pendant vos déplacements, au lieu de réfléchir à un passé qui n'existe plus ou d'élaborer les projections d'un futur hypothétique et virtuel, pendant quelques secondes, quelques minutes, vous pouvez vous recentrer vous sur vous-même en prenant connaissance avec vos points d'appuis par exemple. Ou bien prendre connaissance et observer votre respiration et ses différents phénomènes corporels : son mouvement, son rythme, son amplitude. Enfin vous pouvez accueillir les sensations corporelles : Les picotements, les fourmillements, les points de fraîcheur, de chaleur etc.



Fabrice COOREMAN
Diplômé de l'Institut de Sophrologie du
Sud Ouest (ISSO)

Sophrologue

Tél. : 06 64 23 53 44
sophro.cooreman@gmail.com

www.sophrologue-a-toulouse.com