

Pratique de la sophrologie

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