

Se relaxer avec la sophrologie

La relaxation dynamique en sophrologie est un ensemble d'exercices inspirés du **yoga**. Elle est fondée sur la **détente** musculaire associée à des **respirations** contrôlées.

La relaxation dynamique n'est pas de la gymnastique mais un ensemble d'exercices de tension et de détente destiné à favoriser la prise de conscience de tout le corps.

Elle part du principe que vous serez plus détendu après qu'une partie de votre corps ait été sous tension.

Comme lorsqu'on joue au tennis. Il faut tendre son bras pour mieux lâcher son coup.

Notre équilibre mental est lié à notre équilibre corporel.

Corps et esprit, pile et face de la même pièce.

Lorsque vous vous sentez bien dans votre corps, vous êtes plus sûr de vous et vous pouvez ainsi réduire votre stressabilité.



Les hémicorps

L'exercice des Hémicorps est un classique de la sophrologie permettant de prendre conscience de l'ensemble de votre corps et de votre verticalité. Les Hémicorps sont les parties latérales du corps. En les étirant doucement, les pieds bien ancrés dans le sol, vous renforcez votre stabilité intérieure.

Intention

- Détendre tout le corps.
- Trouver le juste équilibre.
- Se recentrer.
- S'étirer, se grandir.
- Prendre sa place.

Méthodologie et conseils

- Veillez à relâcher complètement la partie du corps qui ne travaille pas.
- Pratiquez à votre rythme, sans forcer.
- Prenez conscience du bien-être à adopter une posture droite et stable.
- Au quotidien, tenez-vous droit, levez la tête, regardez les gens et souriez. Plus vous adopterez une attitude confiante, plus la confiance deviendra réelle.
- N'hésitez pas à vous observer dans la glace pour corriger votre posture.

Déroulement de la pratique

- Installez-vous, debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, bras le long du corps.
- La tête est droite, dans le prolongement de votre colonne vertébrale.
- Fermez les yeux et prenez un temps pour vous connecter à vos sensations corporelles.

- Basculez le poids du corps sur la jambe droite.
- Inspirez en levant votre bras droit à la verticale.
- Bloquez votre respiration et étirez tout votre côté droit, main vers le ciel et pied droit bien ancré dans le sol avec l'intention de vous grandir, de vous renforcer.
- Gardez le côté gauche de votre corps parfaitement relâché.
- Relâchez votre bras droit en soufflant par la bouche.
- Revenez en appui sur vos deux pieds.
- Reprenez une respiration naturelle.
- Prenez un temps pour observer vos ressentis.
- Effectuez cet exercice trois fois de chaque côté.
- Pour terminer, faites-le une fois au centre les deux bras levés en même temps.



Le prana

Intention

- Amener le calme en soi
- Contacter son dos
- Ouvrir l'horizon

Méthodologie et conseils

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, vous avez les genoux déverrouillés, le dos droit, la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale. Vos bras sont le long du corps, vos yeux sont fermés
Si vous sentez votre équilibre instable, vous pouvez les garder ouverts.

Déroulement de la pratique

- Prenez une profonde inspiration par le nez
- Montez les bras à l'horizontal en mettant vos mains devant le coccyx`
- Ouvrez les bras en prenant conscience de l'amplitude de votre mouvement, de votre dos et de vos omoplates
- Revenez par le même chemin sur une expiration, mains ouvertes, lentement comme si vous cherchiez à déplacer le moins d'air possible

L'exercice est à répéter trois fois.



Le pompage des épaules

Intention

- Aide à lâcher vos tensions
- Dynamise la circulation de l'énergie
- Oxygène le cerveau grâce à des échanges pulmonaires plus intenses

Méthodologie et conseils

Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, vous avez les genoux déverrouillés, le dos droit, la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale. Vos bras sont le long du corps, vos yeux sont fermés. Si vous sentez votre équilibre instable, vous pouvez les garder ouverts.

Déroulement de la pratique

- Inspirez par le nez et fermez les poings en imaginant rassembler dans vos mains vos tensions.
- Bloquez votre respiration et montez et descendez les épaules plusieurs fois comme si vous soupez ce que vous aviez dans vos mains.
- Puis soufflez fortement par la bouche en ouvrant les poings comme si vous lâchiez vos tensions que vous aviez prises dans vos poings.
- Reprenez une respiration naturelle, toujours les yeux fermés. Observez vos ressentis, dans votre nuque, le haut de votre dos, votre thorax peut-être vos bras, vos mains.
- Accueillez vos ressentis. Prenez conscience de votre capacité à lâcher vos tensions.

Refaites cette séquence 2 fois. Vous pouvez imaginer d'autres tensions ou reprendre les mêmes.

S'entraîner

Pour que les exercices soient efficaces, il est important de le pratiquer souvent, idéalement en répétant ces exercices tous les jours.