

EXERCICES DE SOPHROLOGIE

EXERCICE ANTI-STRESS

LA RESPIRATION RECTANGULAIRE

Je vous propose un exercice de respiration qui va vous permettre de calmer un état de stress ou d'agitation trop intense et de retrouver un calme intérieur avec un mental plus apaisé.

CONSEILS AVANT DE DÉBUTER L'EXERCICE

Le principe de cette respiration rectangulaire est d'inspirer sur 4 temps, de bloquer son souffle sur 2 temps, d'expirer sur 4 temps et ensuite de rester poumons vides sur 2 temps.

Les temps peuvent correspondre à des secondes, ou peut-être même à des pulsations cardiaques ou des mots que vous prononcez mentalement ... Vous pouvez alors compter dans votre tête les secondes, ou bien répéter mentalement un mot, ou encore écouter le tic-tac d'une horloge, ou ressentir les battements de votre cœur....

De même les temps peuvent être réaménagés en fonction de votre capacité respiratoire... Vous pouvez augmenter les temps si vous préférez (8/4-8/4), mais il ne faut pas trop forcer pour que cela reste naturel et agréable... De même il est inutile d'inspirer trop profondément pour tenir ensuite l'apnée car cela crée des tensions inutiles. Inspirer seulement sur 4 temps sans bloquer la gorge lors de la rétention du souffle. Pour débuter nous pouvons respirer en utilisant seulement la moitié ou les 2/3 de notre capacité respiratoire.

PRATIQUE DE L'EXERCICE

Je m'installe bien confortablement dans ma posture assis ou debout. Je peux fermer les yeux pour mieux me concentrer.

Si je suis debout, je prends le temps d'écarter mes pieds de la largeur de mon bassin, de ressentir le contact de mes pieds contre le sol, de fléchir légèrement les genoux si besoin, de garder le dos droit avec les épaules et les bras détendus. Je peux imaginer que des racines partent de mes pieds pour m'enraciner solidement au sol et qu'un fil invisible part de ma tête pour m'étirer vers le haut. Je suis ni trop tendu, ni trop relâché.

Si je suis assis, je prends le temps de ressentir tous les points de contact de mon corps contre la chaise.... de mes pieds contre le sol.... Je peux également ressentir les vêtements sur ma peau... Je prends le temps de ressentir toutes ces sensations de contact... Présence de mon corps...

Je vais rendre mon corps encore plus présent en faisant une tension de tout le corps... J'inspire.. je retiens mon souffle .. je contracte tout mon corps...je relâche en expirant... Et j'accueille un instant la présence de mon corps (mes sensations, tous les phénomènes)...

EXERCICES DE SOPHROLOGIE

Puis je vais expirer profondément en vidant mes poumons... J'inspire lentement par le nez sans forcer sur 4 temps.. je retiens ma respiration poumons pleins sur 2 temps... J'expire lentement par le nez sur 4 temps.. je retiens mon souffle poumons vide sur 2 temps...

Je répète ces cycles respiratoire un dizaine de fois ou plus si je le souhaite.

Et au rythme de ces respirations je prends le temps de ressentir tout ce qui se passe en moi... Chaque phénomène....

Je retrouve ensuite ma respiration naturelle... J'accueille tout ce que je ressens.... Puis je vais prendre le temps pour retrouver mon tonus habituel en m'étirant, en remuant mes mains, mes pieds, en baillant et en rouvrant mes yeux....

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

La respiration est un formidable outil pour améliorer son équilibre général et lutter contre le mauvais stress. Elle permet de ré-oxygéner le corps, de le détendre et d'accroître la vitalité.

La respiration « rythmique » apporte également un apaisement du mental (pendant que nous sommes concentrés sur un rythme à tenir, les pensées s'effacent naturellement), une meilleure oxygénation du cerveau et donc une meilleure qualité de concentration. Elle permet aussi mieux prendre conscience de notre diaphragme et de développer notre capacité respiratoire avec la pratique régulière.

Elle aide aussi à l'endormissement.

EXERCICE ANTI-FATIGUE

LA RESPIRATION DYNAMISANTE

Je vous propose un exercice de respiration qui va vous permettre de retrouver instantanément du tonus et de la vitalité en cas de coup de fatigue, de coup de pompe ou de manque de concentration.

PRATIQUE DE L'EXERCICE

Je m'installe bien confortablement dans ma posture assis ou debout. Je peux fermer les yeux pour mieux me concentrer ou bien les laisser ouvert. Je pose une main sur le ventre, une main sur le thorax.

Puis je vais expirer profondément en vidant mon ventre, mes poumons... J'inspire lentement par le nez en gonflant le ventre, puis les poumons et jusqu'aux épaules qui s'ouvrent...

Je suspens mon souffle quelques secondes...

Et j'expire fort par la bouche comme si je voulais éteindre plusieurs bougies d'un coup.

EXERCICES DE SOPHROLOGIE

Recommencez 3 ou 4 fois....

Et au rythme de ces respirations je prends le temps de ressentir tout ce qui se passe en moi...
Chaque phénomène....

Si j'en ressens le besoin, je peux continuer jusqu'à ressentir l'énergie circuler».

Si vous avez des difficultés pour inspirer en gonflant le ventre je vous invite à revoir l'exercice de « la respiration abdominale ».

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

La respiration est un formidable outil pour améliorer son équilibre général et lutter contre le mauvais stress. Elle permet de ré-oxygéner le corps, de le détendre et d'accroître la vitalité.

La respiration dynamique, contrairement à la respiration abdominale qui est apaisante, apporte de l'énergie et de la vitalité. Elle est particulièrement utile au travail lors de grosses journées avec des rendez-vous qui s'enchaînent ou pour retrouver une meilleure concentration en fin de journée.

Elle ne remplace évidemment pas le sommeil, qui est le meilleur remède antifatigue, mais permet de remobiliser ses capacités.

EXERCICE DE RESPIRATION

LA RESPIRATION ABDOMINALE

Voici un exercice qui vous permettra de mieux prendre conscience de votre respiration et de développer une respiration abdominale.

PRATIQUE DE L'EXERCICE

Je m'installe bien confortablement dans ma posture allongée, assis ou debout. Je peux fermer mes yeux pour mieux me concentrer. Et je prends le temps de ressentir tous les points de contact de mon corps contre la chaise, le fauteuil ou le matelas.... Si je suis assis ou debout je peux également prêter attention au contact de mes pieds contre le sol.... Je peux également ressentir les vêtements sur ma peau ... Présence de mon corps...

Et je vais poser une main sur mon ventre et porter toute mon attention sur ma respiration.... Je peux ressentir l'air frais que j'inspire.. L'air chaud que j'expire... Je peux également ressentir ou imaginer le trajet de l'air à travers les narines, la gorge, les poumons... Puis je vais ralentir ma respiration... Je vais ralentir l'inspiration et l'expiration... Je les étire sans forcer.... Et progressivement je vais laisser mon ventre se gonfler à l'inspiration et se dégonfler sur l'expiration... Comme un ballon qui se gonfle et se dégonfle au rythme de mes respirations...

EXERCICES DE SOPHROLOGIE

Et toujours au rythme de ces respirations abdominales j'accueille tout ce que cela me procure... Je continue sur plusieurs respirations à mon rythme....

Puis je vais prendre le temps pour retrouver mon tonus habituel en m'étirant, en remuant mes mains, mes pieds, en baillant et en rouvrant mes yeux....

LES BIENFAITS D'UNE RESPIRATION ABDOMINALE

La respiration abdominale apporte une meilleure oxygénation du corps et une meilleure vitalité. Elle est aussi très efficace pour mieux gérer le stress, les manifestations physiques des émotions et pour relâcher les tensions corporelles inutiles. Elle permet également de calmer le mental et favorise la concentration.

RELAXATION DE BASE

Voici un exercice pour relâcher le tonus musculaire, dénouer les tensions corporelles, se recentrer sur son corps, ses sensations et apaiser le mental.

PRATIQUE DE L'EXERCICE

Je m'installe bien confortablement dans ma posture allongée ou assise. Je peux fermer mes yeux pour mieux me concentrer. Et je prends le temps de ressentir tous les points de contact de mon corps contre la chaise, le fauteuil ou le matelas.... Si je suis assis je peux également prêter attention au contact de mes pieds contre le sol.... Je peux également ressentir les vêtements sur ma peau ... Présence de mon corps...

Je prends un temps pour apaiser mon mental en laissant passer mes pensées, mes préoccupations, les bruits extérieurs.... Pour m'aider je peux me concentrer sur ma respiration et si besoin la ralentir un peu....

Puis je vais prendre le temps de relâcher chaque partie de mon corps.... Je vais commencer par ma tête et mon visage.... Je relâche tous les muscles du visage.. le front...les yeux...les joues.. mes mâchoires se desserrent... Je ressens ma tête et mon visage qui se détendent... Puis je relâche le cou... la nuque.. les épaules... les bras.. les mains... les tensions s'effacent... La détente se diffuse dans le thorax...le haut du dos...les tension se libèrent...

Puis je relâche mon ventre, je le laisse devenir plus souple.... Le bas de mon dos se détend... Et enfin je détend tout le bas de mon corps.. mes hanches.. mes jambes jusqu'aux pieds... Tout mon corps est maintenant bien détendu, bien relâché... Et je prends le temps de ressentir chacune de mes sensations, peut-être des sensations de poids ou légèreté.. de détente.. de chaleur, de fraîcheur, ou toute autre sensation... Je ressens pleinement ce qui se passe dans mon corps....

Et quand j'en aurais envie je prendrais tout mon temps pour sortir de cet état de détente en m'étirant, en remuant mes mains, mes pieds, en baillant et en rouvrant mes yeux....

EXERCICES DE SOPHROLOGIE

LES BIENFAITS DE LA RELAXATION

Ce exercice pratiqué régulièrement développe la qualité d'écoute du corps, la capacité à se détendre, à lâcher prise, améliore la concentration et relâche les tensions inutiles. Très efficaces également le soir juste avant de se coucher pour faciliter l'endormissement.

TENSIONS ET RELÂCHEMENT

Je vous propose un exercice de stimulation corporelle à base de tensions et de relâchements du corps. L'objectif de cet exercice est de redécouvrir les sensations corporelles et de relâcher le corps et le mental.

PRATIQUE DE L'EXERCICE

Je m'installe bien confortablement dans ma posture assise ou allongée. Je peux fermer mes yeux pour mieux me concentrer. Et je prends le temps de ressentir tous les points de contact de mon corps contre la chaise, le fauteuil ou le matelas.... Si je suis assis je peux également prêter attention au contact de mes pieds contre le sol.... Je peux également ressentir les vêtements sur ma peau... Je prends le temps de ressentir toutes ces sensations de contact... Présence de mon corps...

Puis je vais expirer profondément en vidant mes poumons... J'inspire lentement sans forcer....Je retiens ma respiration poumons pleins et je contracte doucement tout mon corps de la tête jusqu'aux pieds en oubliant aucune partie...Je maintiens la contraction quelques secondes et je relâche tout mon corps en expirant par la bouche.... Je prends le temps de ressentir toutes les sensations dans mon corps... Peut-être de la détente, une douce chaleur, des picotements, de la lourdeur ou toute autre sensation... J'accueille simplement tout ce qui se passe dans mon corps, chaque phénomène.... Et je peux recommencer encore deux ou trois fois... en prenant bien le temps d'accueillir mes sensations corporelles après chaque relâchement (environ 20sec)

Puis je vais prendre le temps pour retrouver mon tonus habituel en m'étirant, en remuant mes mains, mes pieds, en baillant et en rouvrant mes yeux....

LES BIENFAITS DES TENSIONS/RELÂCHEMENTS

Pratiqué régulièrement cet exercice permet de se recentrer sur le corps, sur les sensations et de vivre pleinement le moment présent. Il favorise également la concentration, le relâchement physique et mental, et la libération des tensions inutiles dans le corps.

APAISER LE MENTAL PAR LA VISUALISATION

Nous sommes constamment traversés par des pensées la journée, lors de nos activités, parfois même le soir avant de se coucher... Les pensées sont là sans même avoir été invitées.

EXERCICES DE SOPHROLOGIE

La visualisation s'avère alors être un excellent outil pour calmer le rythme et l'intensité des pensées. Toute notre attention est focalisée sur une image, tout notre être s'en imprègne, rien d'autre n'a d'importance à ce moment-là.

Je vous propose un exercice de visualisation qui vous permettra de calmer votre mental et d'installer un sentiment de paix et de sérénité en vous.

VISUALISATION D'UN LAC

Avant de débiter l'exercice

Installez-vous confortablement en posture assise. Prenez le temps de ressentir tous les points de contact de votre corps contre la chaise ou le fauteuil Prêtez attention au contact de vos pieds contre le sol.... Vous pouvez également ressentir les vêtements sur votre peau ... Présence de votre corps...

Puis vous pouvez faire quelques respirations abdominales . La respiration oxygène le cerveau, permet calmer le mental et favorise la concentration.

Si besoin vous pouvez aussi faire trois ou quatre tensions/relâchements de tout votre corps. Cela favorise également la concentration, le relâchement physique et mental, et la libération des tensions inutiles dans le corps.

Vous êtes prêt pour débiter la visualisation

Les yeux fermés, laissez venir dans votre tête un paysage où se trouve un grand lac... peut-être un paysage que vous connaissez ou que vous pouvez inventer....

Prenez le temps de visualiser le lieu où se trouve le lac... La beauté du paysage, les couleurs... peut-être même les bruits de la nature, les odeurs etc....

Vous pouvez alors imaginer que vous vous trouvez assis face à ce lac complètement lisse... Sans aucune vague.. aucune ride.... Imprégnez-vous de son calme... Observez le paysage qui se reflète sur l'eau.... Et c'est peut-être comme si tout votre être fusionnait avec ce lac calme.... Vous pouvez prendre le temps de le contempler quelques instants...

Imaginez alors que sur chacune de vos inspirations vous vous imprégnez davantage du calme de ce lac... Comme si vous l'absorbiez sur chaque inspiration..... Rien d'autre n'a d'importance...

Accueillez toutes vos sensations... tous vos ressentis... tout ce qui se passe en vous...

Puis quand vous en aurez envie laissez l'image s'effacer progressivement... Prenez le temps de respirer, de vous étirer, de bailler et d'ouvrir les yeux avec un regard peut-être légèrement différent maintenant...

EXERCICES DE SOPHROLOGIE

LES BIENFAITS DE CET EXERCICE DE VISUALISATION

Pratiqué régulièrement cet exercice permet de **se recentrer**, d'apaiser le mental, de focaliser son attention plus facilement et donc de se détacher plus rapidement de tout ce qui parasite la concentration. La mémoire est alors dynamisée, les apprentissages sont facilités, nous sommes plus efficace dans ce que nous faisons, c'est un gain de temps et d'énergie.

Cet exercice installe également un sentiment de bien-être et de sérénité, le système nerveux s'apaise, la respiration se ralentit, tout le corps s'imprègne de calme.

Avec la pratique régulière, il vous suffira de quelques secondes pour recréer cette image mentale et ressentir immédiatement le calme en vous.

MIEUX DORMIR

Je vous propose un exercice pour relâcher le corps et le mental et ainsi faciliter l'endormissement.

PRATIQUE DE L'EXERCICE

Je m'installe bien confortablement dans mon lit dans la posture qui me permet de m'endormir facilement... Je ferme mes yeux... Et je prends le temps de ressentir tous les points de contact de mon corps contre le matelas et de ma tête contre l'oreiller.... Je peux également ressentir les vêtements sur ma peau ...La douceur des draps ou le moelleux de la couette...

Puis je prends un temps pour apaiser mon mental en laissant passer mes pensées, mes préoccupations de la journée, les bruits extérieurs.... Pour m'aider je peux me concentrer sur ma respiration et si besoin la ralentir un peu....

Je vais maintenant prendre le temps de relâcher chaque partie de mon corps.... Je vais commencer par ma tête et mon visage.... Je relâche tous les muscles du visage.. le front...les yeux...les joues.. mes mâchoires se desserrent... Je ressens ma tête et mon visage qui se détendent...

Puis je relâche le cou... la nuque.. les épaules... les bras.. les mains... les tensions s'effacent... La détente se diffuse dans la cage thoracique.. la région abdominale... puis tout le bas de mon corps jusqu'aux pieds...

Tout mon corps est maintenant bien détendu, bien relâché... Et je prends le temps de ressentir pleinement ce qui se passe dans mon corps....

Et parmi toutes les sensations présentes, je vais me concentrer sur le poids de mon corps... Sur les points de contact de mon corps contre le matelas... Tout mon corps se laisse aller à son propre poids et je vais accentuer cette sensation en me disant que sur chaque expiration mon corps s'enfonce de plus en plus dans le matelas... A chaque expiration un peu plus....

Puis je peux prononcer dans ma tête deux mots synonymes de sommeil, il peut s'agir des mots repos, fatigue, dormir, calme, relax ou tout autres mots symbolise le sommeil.... Je prononce

EXERCICES DE SOPHROLOGIE

ces deux mots mentalement à chaque inspiration et à chaque expiration Jusqu'à ce que je m'endorme paisiblement....

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE POUR LE SOMMEIL

Il est très difficile de trouver le sommeil et de passer une nuit calme quand notre corps est tendu et que nos pensées se bousculent dans la tête...

Ce exercice permet de relâcher le corps et de calmer le mental en se concentrant sur des sensations corporelles agréables et sur des mots à prononcer. C'est ainsi très efficace pour faciliter l'endormissement.

AMÉLIORER SA CONCENTRATION

Notre attention est sollicitée en permanence que ce soit par des bruits environnants, des personnes qui nous entourent, des pensées, des préoccupations, des émotions, etc.

Pour pouvoir se concentrer nous avons besoin de faire abstraction de toutes ces distractions afin de se focaliser sur une tâche. Une bonne concentration nous permet d'être plus efficace dans la réalisation de ce que l'on doit faire, de booster notre mémoire, d'être plus attentif en cours et lors des révisions pour les étudiants, et dans toutes les tâches du quotidien.

Je vous propose des exercices de concentration pour développer votre attention et la renforcer au quotidien, puisque tout comme nous pouvons muscler notre corps, nous pouvons également « muscler » notre concentration. Il faut pour cela le décider et s'entraîner !

EXERCICES POUR AUGMENTER VOTRE CONCENTRATION

Avant de commencer assurez-vous d'être dans un environnement propice à la concentration pour faciliter l'application des exercices surtout les premières fois (pièce calme, rangée, bureau ordonné etc.)

Installez-vous confortablement en posture assise. Prenez le temps de ressentir tous les points de contact de votre corps contre la chaise ou le fauteuil Prêtez attention au contact de vos pieds contre le sol.... Vous pouvez également ressentir les vêtements sur votre peau ... Présence de votre corps...

Puis vous pouvez faire quelques respirations abdominales. La respiration oxygène le cerveau, permet calmer le mental et favorise la concentration.

Vous êtes prêt pour débiter les exercices

Focalisez votre attention sur un objet

Observez pendant une minute un objet posé en face de vous (un stylo, un cahier, ou tout autre objet neutre...) et laissez passer les pensées, les bruits, tout ce qui n'a pas d'importance

EXERCICES DE SOPHROLOGIE

pour le moment.... Vous pouvez détailler cet objet (observer sa forme, ses couleurs, ses détails etc.). Si cela est compliqué portez en même temps votre attention sur votre respiration...

Vous pouvez commencer par une minute (ou 30 secondes) puis au fur et à mesure vous pourrez augmenter les temps d'observation 1m30, 2 min, 3 min... (je vous conseille de programmer un petit réveil ou une alarme pour définir votre temps et vous chronométrer sans avoir à y penser pendant l'exercice).

Élargir son champs d'attention

Fixez un objet durant 1 min puis progressivement élargissez le champs de d'observation, vous regardez ce qui se trouve à côté de l'objet, ce qui l'entoure, puis progressivement vous observez les meubles, les murs, tout ce qui vous entoure... Toujours en étant bien présent à ce que vous observez (en chassant les idées parasites). Cela fait travailler la concentration et la créativité.

Recréer une image mentale

Observez un objet neutre pendant 30 seconde puis fermer les yeux et reconstituer son image mentalement le plus longtemps possible.

Réciter des tables de multiplication en se concentrant sur sa respiration :

Inspirez en récitant mentalement par exemple $2 \times 1 = 2$, et expirez en récitant $2 \times 2 = 4$ et continuez jusqu'à 2×10 . Puis vous pouvez si vous le souhaitez continuer en récitant une autre table toujours en association avec la respiration.

LES BIENFAITS DES EXERCICES DE CONCENTRATION

Pratiqués régulièrement ces exercices permettent de se recentrer, d'apaiser le mental, de focaliser son attention plus facilement et donc de se détacher plus rapidement de tout ce qui parasite la concentration. La mémoire est alors dynamisée, les apprentissages sont facilités, nous sommes plus efficace dans ce que nous faisons, c'est un gain de temps et d'énergie.

FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

Je vous propose un exercice pour remplir votre corps d'énergie !

PRATIQUE DE L'EXERCICE

Je m'installe bien confortablement dans ma posture assis ou debout. Je peux fermer les yeux pour mieux me concentrer.

Si je suis debout, je prends le temps d'écarter mes pieds de la largeur de mon bassin, de ressentir le contact de mes pieds contre le sol, de fléchir légèrement les genoux si besoin, de

EXERCICES DE SOPHROLOGIE

garder le dos droit avec les épaules et les bras détendus. Je peux imaginer que des racines partent de mes pieds pour m'enraciner solidement au sol et qu'un fil invisible part de ma tête pour m'étirer vers le haut. Je suis ni trop tendu, ni trop relâché.

Si je suis assis, je prends le temps de ressentir tous les points de contact de mon corps contre la chaise.... de mes pieds contre le sol.... Je peux également ressentir les vêtements sur ma peau... Je prends le temps de ressentir toutes ces sensations de contact... Présence de mon corps...

Puis je vais expirer profondément en vidant mes poumons... J'inspire lentement par le nez sans forcer en prononçant mentalement le mot ÉNERGIE (tout autre mot qui symbolise pour moi l'énergie) et j'expire lentement par la bouche en prononçant mentalement le mot VITALITÉ. Je continue une minute ou deux en imaginant que sur chacune de mes respirations tout mon corps se remplit de ces deux mots.... Tous mes muscles, mes organes, mes cellules... A chaque respiration un peu plus... Et au rythme de ces respirations je prends le temps de ressentir tout ce qui se passe en moi... Chaque phénomène....

Puis je termine en entrecroisant les doigts de mes mains, paumes tournées vers l'extérieur, je lève mes bras sur l'inspiration en les étirant vers le ciel toujours paumes tournées vers l'extérieur en prononçant mentalement le mot ENERGIE, une fois mes poumons pleins je retiens mon souffle quelques secondes et je relâche mes bras et mes mains en expirant.... Puis je savoure les sensations présente...

Et je recommence ces étirements encore deux ou trois fois à mon rythme....

Je ressens tout ce qui se passe en moi....

Puis je vais prendre le temps pour retrouver mon tonus habituel en m'étirant, en remuant mes mains, mes pieds, en baillant et en rouvrant mes yeux....

LES BIENFAITS DE L'EXERCICE

Cet exercice d'évocation mentale des mots ENERGIE et VITALITÉ associé à la respiration fonctionne comme de l'autosuggestion et permet de calmer le mental et de se recentrer sur le corps, sur les sensations induites par l'évocation de ces mots. L'étirement à la fin permet de ressentir d'autant plus l'énergie en étirant la colonne vertébrale.