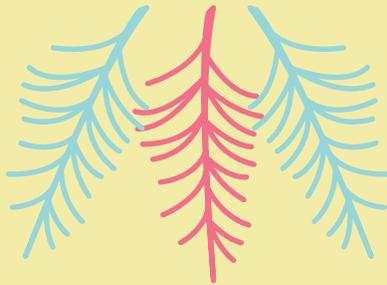


Marie-Odile Brus



50 exercices de

SOPHROLOGIE



● Éditions
EYROLLES

Exercice n°00 :

Ce livre est-il fait pour vous ?

Parmi les propositions ci-dessous, cochez celles qui vous correspondent.

- Vous êtes rapidement irrité par le bruit.
- Vous souhaitez mieux gérer vos émotions.
- Une brouille vous rend nerveux.
- Bien dormir est devenu un rêve.
- Vous avez des difficultés à rester concentré.
- Entretien et examen riment avec chagrin.
- Le manque de confiance en vous est votre talon d'Achille.
- Vous supportez mal le stress, mais comment lâcher prise ?
- Vous n'êtes pas à l'aise dans votre corps.
- Le quotidien vous étouffe.

Moins de 2 réponses : ce livre ne vous concerne pas.

2 à 5 réponses : en 50 exercices simples, vous prendrez conscience de votre corps et de vos émotions et utiliserez une respiration propice à la détente durable.

6 à 10 réponses : ce livre est fait pour vous ! Vous avez besoin de libérer les tensions qui vous habitent. À travers la sophrologie, l'harmonie corps-esprit vous permettra d'atteindre le lâcher-prise et de vivre enfin la présence à soi.

50 EXERCICES DE SOPHROLOGIE

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Christine de Geyer

Mise en pages: PCA

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN: 978-2-212-57135-6

Marie-Odile Brus

50 EXERCICES
DE SOPHROLOGIE

● Éditions
EYROLLES

Sophrologue et praticienne experte EFT (Emotional Freedom Technique), **Marie-Odile Brus** consulte en cabinet et crée des ateliers qu'elle anime. Elle est également formatrice et conférencière. Elle a écrit plusieurs livres de développement personnel.

Son site : www.theraneo.com/brus-marie-odile

I SOMMAIRE

Avertissement	8
Introduction	9
1. La conscience du corps	11
Exercice 1 : Avez-vous un corps ?	11
Exercice 2 : Je prends conscience de mon corps et de mes sensations.....	13
Exercice 3 : Ce que je sens et ce que je vois	14
Exercice 4 : J'apprends à me tenir debout	16
Exercice 5 : Le sapin de Noël	17
Exercice 6 : Je prends conscience de ma posture assise.....	18
Exercice 7 : J'apprends à m'asseoir « relax »	19
Exercice 8 : Moi, pharaon	20
Exercice 9 : Posture assise dite du « troisième degré ».....	22
Exercice 10 : Je prends conscience de mes pieds.....	24
Exercice 11 : J'approfondis mon ancrage au sol	25
Exercice 12 : Mon corps en mouvement, je reste ancré.....	26
Exercice 13 : Je respire pour me détendre	27
Exercice 14 : Je suis une algue	29
Exercice 15 : Je suis un polichinelle	32
Exercice 16 : Je prends conscience de ma respiration abdominale.....	34
Exercice 17 : Je réapprends à respirer comme un bébé	36

Exercice 18: Je pratique la sophro-respiration synchronique (SRS)	37
--	----

2. Calmer le mental: initiation au lâcher-prise et à la concentration

41

Exercice 19: Je refuse de lâcher	41
Exercice 20: Je fais l'expérience du juste contrôle	44
Exercice 21: Je sors du piège du contrôle	46
Exercice 22: J'accueille et j'observe mes pensées avec sérénité.....	47
Exercice 23: Je choisis le positif	49
Exercice 24: Je transforme mon ressenti négatif.....	51
Exercice 25: Je me concentre sur mon corps pour lâcher prise.....	53
Exercice 26: Je me concentre sur un objet pour lâcher prise	55
Exercice 27: Je libère mes tensions physiques avec Jacobson.....	57
Exercice 28: Je pratique le <i>training</i> autogène de Schultz	59

3. La séance de sophrologie caycédiennne.....

61

Exercice 29: Je construis ma séance de sophrologie	62
Exercice 30: J'active ma confiance en moi.....	65
Exercice 31: J'active l'harmonie physique et mentale en moi	67
Exercice 32: J'active l'espoir en moi	69
Exercice 33: Je vis ma première phénodescription	71
Exercice 34: Je fais ma première sophro de base vivantielle (SBV) avec pauses (<i>terpnos logos</i>).....	73
Exercice 35: Je découvre mon premier système.....	76
Exercice 36: Je découvre mon deuxième système	79
Exercice 37: Je découvre mon troisième système	81

Exercice 38: Je découvre mon quatrième système (<i>terpnos logos</i>).....	83
Exercice 39: Je découvre mon cinquième système	89
Exercice 40: Je totalise mon corps avec mes cinq systèmes et la SRS.....	93

4. Ma pratique sophronique: je découvre, j'approfondis et je crée

Exercice 41: J'organise ma pratique régulière.....	100
Exercice 42: Je remplace une sensation par une autre dans le présent	102
Exercice 43: Je m'assure un résultat positif, quelle que soit l'épreuve	104
Exercice 44: J'intègre le positif de mon passé	105
Exercice 45: Je renforce ma structure	107
Exercice 46: Et si j'étais une fleur?	109
Exercice 47: J'améliore ma mémoire	111
Exercice 48: Je dors d'un sommeil profond et récupérateur	113
Exercice 49: J'apprends avec facilité.....	115

Conclusion

Exercice 50: Je suis un projet en devenir.....	117
--	-----

Glossaire

Pour aller plus loin	123
----------------------------	-----

I AVERTISSEMENT

La sophrologie ne remplace pas une prise en charge médicale lorsque celle-ci est nécessaire. Particulièrement dans le cas de maladies mentales, il est indispensable d'avoir l'accord du médecin psychiatre référent pour la pratiquer. La sophrologie peut être contre-indiquée dans certaines pathologies psychiatriques, notamment en période de crise avec dissociation ou morcellement de la personnalité, ou perception perturbée du schéma corporel.

I INTRODUCTION

Créée en 1960 par le docteur Alfonso Caycedo, la sophrologie est devenue un recours classique, même si son contenu reste mystérieux pour beaucoup de personnes.

Cette méthode de relaxation et de gestion du stress largement reconnue offre des bénéfices tangibles qui améliorent nos vies personnelle et professionnelle.

La sophrologie originelle concernait spécifiquement la santé (préparation à la naissance, gestion de la douleur, amélioration de la qualité de vie pendant les maladies graves comme le cancer, etc.). Une autre branche s'est ensuite développée : la prophylaxie sociale, qui améliore le quotidien et le long terme, en aidant chacun à gérer le stress et les émotions.

Sa pratique régulière facilite les changements inévitables et les apprentissages indispensables tout au long de la vie. Elle permet notamment d'améliorer la mémoire ou le sommeil, de se libérer des addictions comme le tabac, ou encore, de mieux gérer son poids.

Elle aide aussi à surmonter diverses difficultés scolaires ou professionnelles, en préparant, entre autres, aux épreuves écrites ou orales (examen, concours, présentation, discours, entretiens d'évaluation ou de recrutement).

En vous redonnant énergie, confiance et dynamisme, elle vous invite à déployer votre créativité, à « lâcher les a priori » et à élargir votre conscience. Ainsi, elle favorise l'acceptation, la tolérance et la découverte de soi. Les valeurs qui sous-tendent votre vie sont alors fortement renforcées.

Inspirée des plus anciennes traditions de méditation, de concentration ou de contemplation, la sophrologie est phénoménologique.

Elle s'intéresse aux phénomènes qui émergent à la conscience : sensations, émotions, images, sans jugement, ni a priori. Elle est avant tout expérience de lâcher-prise, « autant que faire se peut », dans l'instant.

Grâce aux exercices proposés dans ce livre, vous pourrez apprendre à relâcher les tensions de votre corps, à calmer votre mental, à détendre votre esprit et à ainsi créer une zone de possibles dans votre conscience.

Je vous recommande d'avancer avec régularité, tranquillement et à votre rythme. Avec le temps, vous découvrirez en vous des ressources inexploitées pour vivre votre quotidien avec toujours plus de sérénité.

Plus positive, disponible et créative, votre personnalité pourra s'affirmer en toute confiance, ce qui vous aidera à dépasser les obstacles et à atteindre plus facilement vos objectifs.

Et en cas d'épreuve difficile dans votre vie, vous aurez un outil puissant pour vous accompagner et « passer la vague » : à vous d'aller maintenant chercher tous ces bénéfices !

En respectant l'ordre des exercices au fil des semaines, vous apprendrez, progressivement et par la répétition, les bases de la sophrologie. Vous intégrerez la structure-type d'une séance. Finalement, vous serez à même de créer vos propres séances par assemblage de certains des exercices pour organiser une pratique durable.

Merci de votre confiance pendant ce voyage.

CHAPITRE 1

LA CONSCIENCE DU CORPS

Le corps, grand oublié de nos sociétés modernes, est pourtant la clé pour résoudre de nombreuses difficultés physiques et émotionnelles. Dans ce premier chapitre, je vous propose d'apprendre à écouter vos sensations, ce qui est essentiel pour ce qui suivra.

Grâce à l'entraînement à la sophrologie, la conscience de soi va s'approfondir. Dans un premier temps, vous allez (re)découvrir la conscience de votre corps et vous l'approprier de plus en plus finement. Ensuite seulement, vous pourrez explorer les manières de calmer votre mental.

Découvrir ces deux plans de manière progressive va vous permettre d'intégrer les bases de la sophrologie avec simplicité et facilité. En prenant le temps de faire les exercices, vous vous garantissez l'efficacité de vos séances.



Exercice 1: Avez-vous un corps ?

Certes, la question peut surprendre ! Mais elle vaut le coup d'être posée, car la plupart des gens sont « dans leur tête », dans leurs propres représentations qu'ils ont d'eux-mêmes et des autres. Osez entrer en contact avec votre corps, maintenant.

Prenez une feuille de papier et un crayon. Asseyez-vous au calme, en veillant à ne pas être dérangé.

- 1 Fermez les yeux et ressentez votre corps : son contour, sa forme, sa mesure. Essayez de mémoriser cette sensation.
- 2 Installez-vous devant votre feuille, fermez les yeux et dessinez votre corps, sans chercher à bien faire, mais en suivant seulement votre ressenti.
- 3 Ouvrez les yeux, regardez les proportions, ce qui manque, etc. Accueillez sans juger.

Commentaire



Pensez à dater votre dessin. Je vous invite à le refaire une fois par semaine. De cette manière, vous pourrez mesurer l'évolution de la conscience que vous avez de votre corps. Accueillez les changements de perception sans juger.

Conseil



Pour cette séance et pour toutes les autres, veillez à ne pas être dérangé. Coupez votre téléphone, prévenez éventuellement votre entourage : ce moment vous appartient !