

TEAMFLIX

Team Building • Team Working

SINCE 1998

EXERCICES DE SOPHROLOGIE

par Cécile Leroy, sophrologue

Réalisez les exercices en vous intéressant à vos ressentis, quels qu'ils soient, sans jugement. Vivez-les si possible les yeux fermés pour une meilleure concentration. Dans chaque exercice respectez vos limites musculaires et articulaires, soyez à l'écoute de votre corps.

Exercices pour se détendre, se recentrer ou reprendre de l'énergie...
Choisissez ceux que vous préférez, répétez-les régulièrement...
Et n'hésitez pas à créer votre propre enchaînement !

“POUR ME SENTIR ZEN”

J'OBSERVE MA RESPIRATION

Concentrez-vous sur votre respiration, sans chercher à la modifier, en prenant conscience de son rythme, de son amplitude, du trajet de l'air des narines jusqu'aux poumons à l'inspir et inversement à l'expir. Observez comment se fait le processus de la respiration.

- **Combien de temps** : autant que vous en avez envie ! 30 secondes, 2 minutes, 5 minutes...
- **Comment** : Debout, assis.e, allongé.e
- **Quand / Où** : le matin au réveil ou pour s'endormir. Ou dès que vous avez besoin de vous recentrer dans la journée.

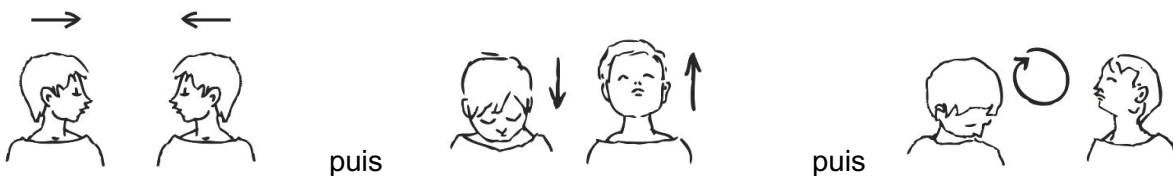
J'ÉVACUE LES TENSIONS

1. Inspirez
2. Retenez l'air / contractez doucement vos muscles
3. Expirez / relâchez vos muscles
4. Observez les sensations.

Reprenez une respiration naturelle en continuant à relâcher les tensions (nuque, mâchoires, épaules, mains...). Vous pouvez accentuer les expirations (souffler, soupirer), laisser venir les bâillements éventuels.

- **Combien** : 3 répétitions
- **Comment** : debout, assis.e, allongé.e
- **Quand / Où** : pour créer un sas au retour d'une journée de travail ou le soir au coucher par exemple.

JE DÉTENDS MA NUQUE



En respiration naturelle tournez lentement la tête de gauche à droite / de droite à gauche, plusieurs fois. Puis de haut en bas / de bas en haut, plusieurs fois. Puis faites des cercles de la tête dans un sens et dans l'autre, plusieurs fois. Observez les sensations éventuelles.

- **Combien** : un enchaînement.
- **Comment** : debout, assis.e
- **Quand / Où** : le matin au réveil, le soir au coucher. Dans la journée à votre poste de travail pour décontracter la nuque.

JE DÉTENDS MES ÉPAULES

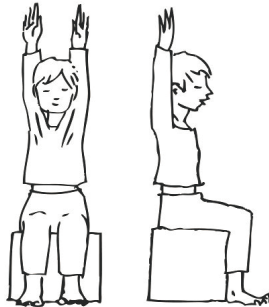


1. Inspirez
2. Retenez l'air / réalisez des petits cercles d'épaules vers l'arrière
3. Expirez / relâchez les épaules

4. Observez les sensations

- **Combien** : 3 répétitions, avec un temps de récupération si besoin.
- **Comment** : debout, assis.e
- **Quand / Où** : pour créer un sas au retour d'une journée de travail. Dans la journée à votre poste de travail pour décontracter les épaules.

JE DÉTENDS MON DOS



En position assise, dos droit, menton légèrement rentré :

1. Inspirez / étirez les bras vers le plafond
2. Retenez l'air / sentez le dos qui s'étire doucement
3. Expirez / ramenez les mains sur les cuisses
4. Observez les sensations

- **Combien** : 3 répétitions.
- **Comment** : assis.e
- **Quand / Où** : le matin au réveil ou le soir au coucher, assis sur votre lit. Dans la journée à votre poste de travail pour décontracter le dos.

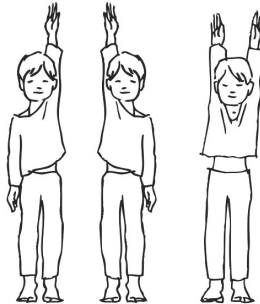
JE FAIS MON SCAN CORPOREL

Portez votre attention sur le sommet de votre tête, et accueillez toutes les sensations qui vous parviennent au niveau du cuir chevelu, du visage (vous pouvez vous concentrer sur les différentes parties de votre visage). Parcourez ainsi lentement tout votre corps jusqu'aux orteils, comme si vous réalisiez un scan, en étant bien attentif à vos ressentis. Plus vous ferez cet exercice, plus il deviendra facile.

- **Combien** : une fois de la tête aux pieds, environ 5 minutes.
- **Comment** : debout, assis.e, allongé.e
- **Quand / Où** : le matin au réveil, le soir pour s'endormir. Ou dès que vous avez besoin de vous recentrer dans la journée.

“POUR ME DYNAMISER”

JE DYNAMISE TOUT MON CORPS

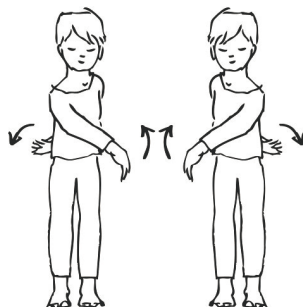


En position debout, portez le poids du corps légèrement d'un côté :

1. Inspirez / étirez le bras qui est du même côté vers le plafond
2. Retenez l'air / sentez le côté du corps qui s'étire doucement
3. Expirez / ramenez les bras le long du corps
4. Observez les sensations

- **Combien** : 3 répétitions d'un côté, puis 3 de l'autre côté, puis 3 avec les deux bras en même temps.
- **Comment** : debout
- **Quand / Où** : le matin au réveil. Dans la journée pour évacuer les tensions et reprendre de l'énergie.

JE DYNAMISE TOUT MON CORPS



En respiration naturelle laissez le mouvement de rotation partir du buste, et les bras suivre le mouvement. Pensez à respirer pendant le mouvement. Après une dizaine de rotations laissez progressivement ralentir le mouvement, jusqu'à vous arrêter. Observez les sensations éventuelles.

- **Combien** : 3 répétitions.
- **Comment** : debout

- **Quand / Où** : pour créer un sas au retour d'une journée de travail. Dans la journée pour vous redonner de l'énergie.

JE FAIS LA TOILETTE DU SAMOURAÏ

En position debout :

1. Frottez vigoureusement les mains l'une contre l'autre,
2. Cessez, ouvrez les mains paumes vers le ciel, et ressentez les picotements éventuels dans les mains,
3. Tapotez du bout des doigts la surface du crâne, du visage et du cou. A partir des épaules effectuer un brossage de tout le corps avec les mains, comme si un sac de farine vous avait été renversé dessus, et que vous vouliez vous en débarrasser,
4. Une fois terminé, ramenez les bras le long du corps et observez les sensations éventuelles.

- **Combien** : une fois de la tête aux pieds, environ 2 minutes.
- **Comment** : debout, assis.e
- **Quand / Où** : le matin au réveil ou après le déjeuner pour se dynamiser.

J'ACTIVE L'ÉNERGIE GRÂCE A L'IMAGERIE MENTALE

Pensez à quelque chose qui vous donne de l'énergie : image de pétilllements, de bulles champagne, couleur, sensation de chaleur ou de fraîcheur... Utilisez votre respiration pour vous emplir de sensations d'énergie : respirez lentement, en amplifiant les inspirations par rapport aux expirations. Cessez et observez les sensations éventuelles.

- **Combien** : une petite dizaine de cycles respiratoires.
- **Comment** : debout, assis.e, allongé.e
- **Quand / Où** : le matin au réveil (vous pouvez y ajouter une intention positive pour votre journée). Dans la journée pour vous redonner de l'énergie. Cet exercice est utilisé en préparation mentale par les sportifs de haut niveau.

MERCI !