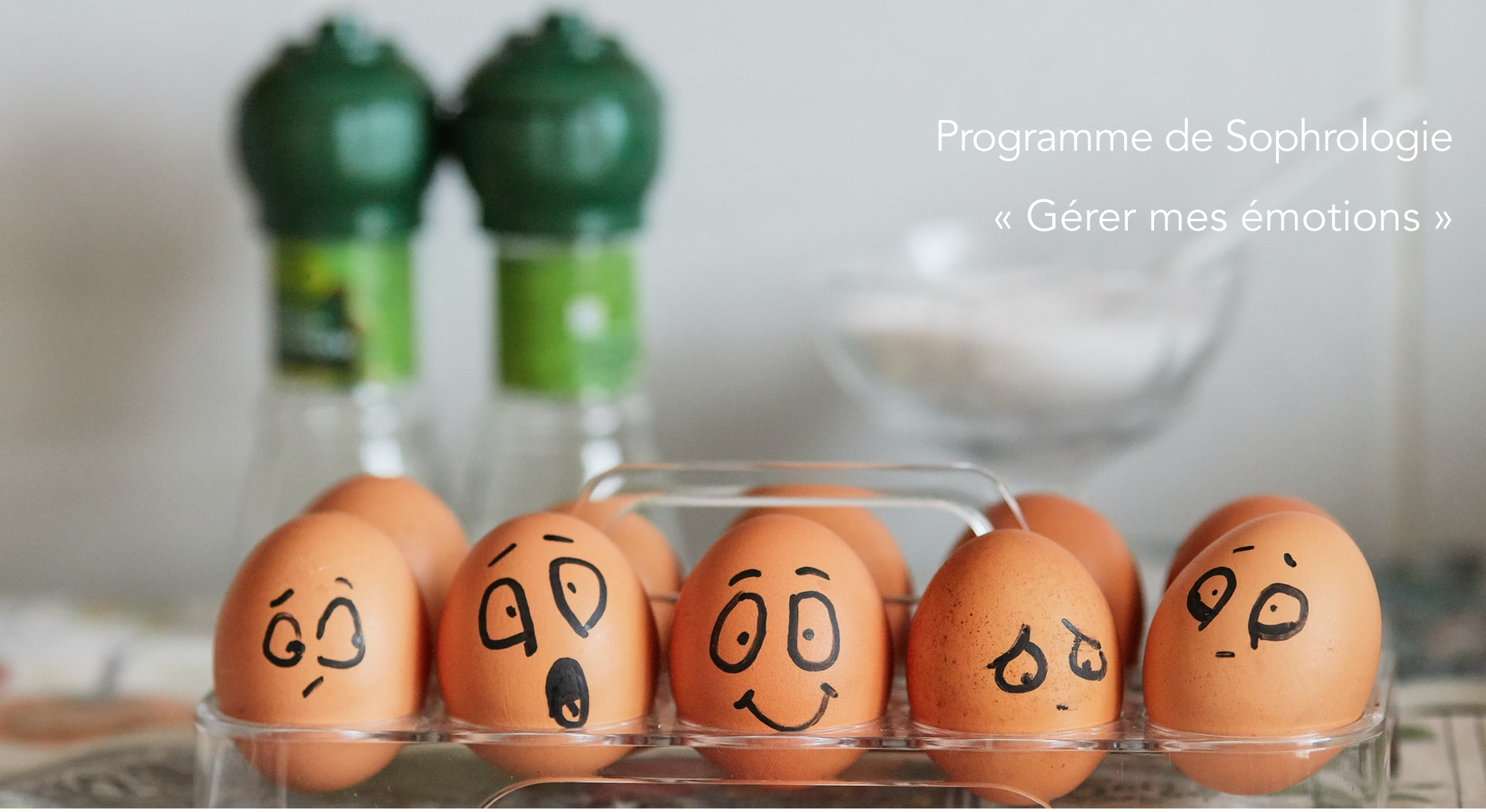
Programme de Sophrologie

« Gérer mes émotions »



Index

de la Relaxation Dynamique

Corinne Houilliez

Sophrologue certifiée RNCP

La relaxation dynamique

Avant de commencer

La relaxation dynamique de la méthode est en partie inspirée du yoga, mais il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué cette discipline pour accéder à la sophrologie.

Il s'agit de mouvements doux, accessibles et adaptable à tous. La notion d'adaptabilité est importante : sentez vous libre d'ajuster la position, l'amplitude et l'intensité du mouvement en fonction de vos capacités, de votre condition.

Ainsi par exemple, si vous êtes sujet aux vertiges, n'hésitez pas à pratiquer les exercices assis au lieu de les réaliser debout, ou de garder les yeux ouverts, lorsqu'il vous est proposé de les maintenir fermés.

Pour chaque exercice, ce livret vous présente la position de départ, la description du mouvement et une illustration très simple afin de vous aider à modéliser le geste et optimiser sa réalisation. Un exercice n'a de sens que lorsqu'on lui attribue une intention, « lorsqu'il raconte une histoire ». C'est ce que vous trouverez dans l'écoute des audios.

A ce propos, les audios de la relaxation dynamique alternent entre des temps de réalisation du mouvement et des temps de pause, pour écouter ce qui se produit dans votre corps, dans votre tête. Ces temps de pause se feront les yeux fermés, car il est ici plus facile de se concentrer sur les ressentis lorsqu'on a le regard tourné vers soi.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir dans votre pratique de la Sophrologie

Corinne

Sommaire

1. Chauffage corporel
2. Doigts en griffe
3. Éventails
4. Exercice du cou
5. Exercice n°1 des mains
6. Exercice n°2 de la tête
7. Exercice n°3 des bras
8. Exercice n°5 de tout le corps
9. Exercice respiratoire n°1
10. Hémicorps
11. Karaté
12. Marche virtuelle
13. Moulinets
14. Nauli
15. Polichinelle
16. Pompage des épaules
17. Prana
18. Rotations axiales
19. Sophro contemplation du schéma corporel
20. Soufflet thoracique
21. Tra-tac

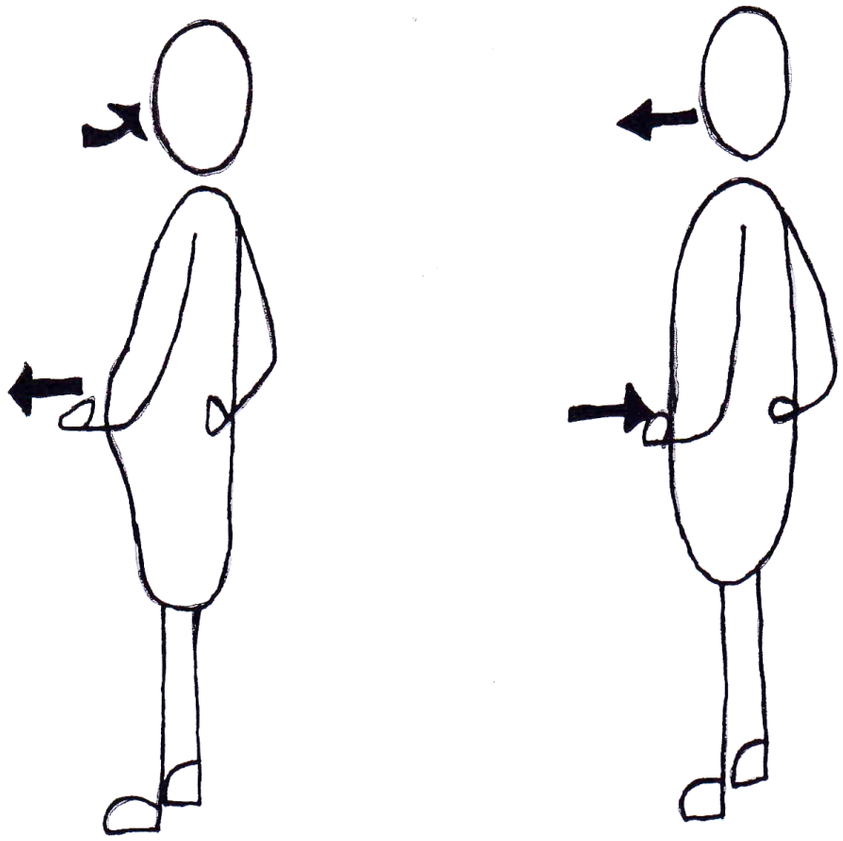
01 Chauffage corporel

Description

Respirer avec une main sur le ventre et une main sur les lombaires

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

1. À faire 3 fois la tête droite :
- Gonfler le ventre en inspirant profondément par le nez
- Rentrer le ventre en soufflant par la bouche

2. À faire 3 fois la tête en arrière :
- Gonfler le ventre en inspirant profondément par le nez
- Rentrer le ventre en soufflant par la bouche

2. À faire 3 fois la tête en avant :
- Gonfler le ventre en inspirant profondément par le nez
- Rentrer le ventre en soufflant par la bouche

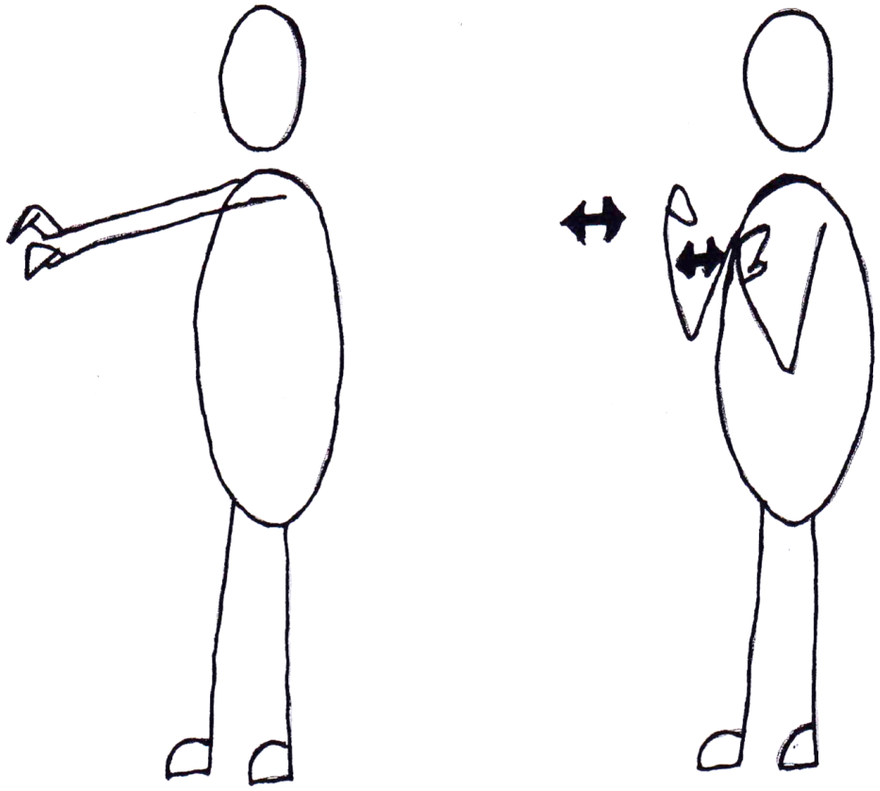
02 Doigts en griffe

Description

Agripper l'air avec les doigts

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

À répéter 3 fois

- Lever les bras à l'horizontale en inspirant par le nez
- Bloquer la respiration
- Contracter les doigts en griffe et ramener doucement les mains vers la poitrine
- Relâcher les bras le long du corps en soufflant par la bouche

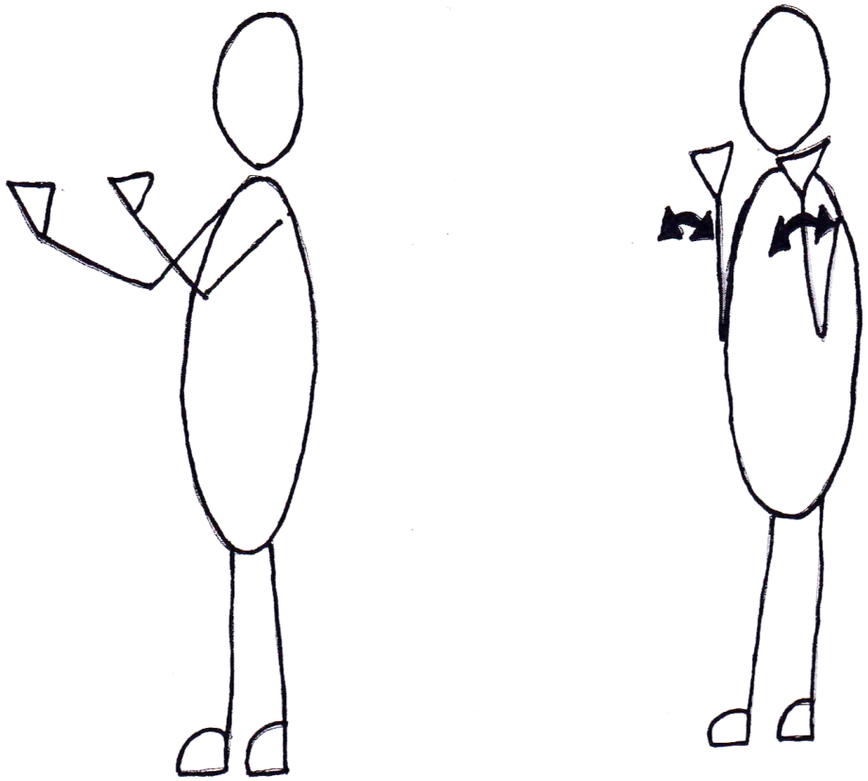
03 Éventails

Description

Secouer les mains devant soi

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

À répéter 3 fois

- Lever les bras à l'horizontale en inspirant par le nez
- Bloquer la respiration
- Secouer les mains en les ramenant vers la poitrine
- Relâcher les bras le long du corps en soufflant par la bouche

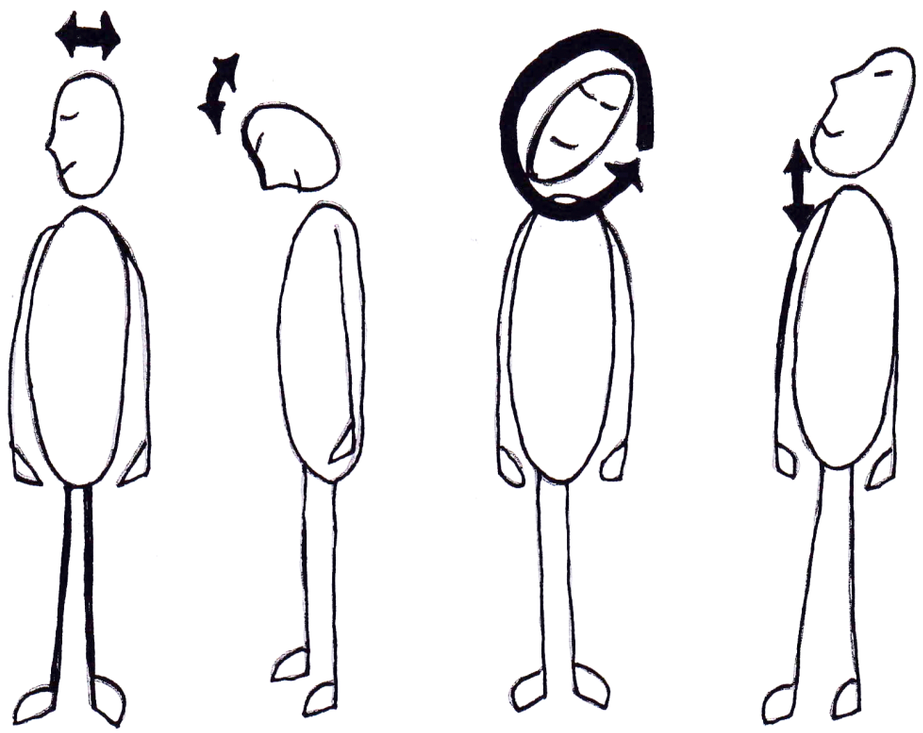
04 Exercice du cou

Description

Effectuer des mouvements de la tête

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

1. À répéter 3 fois
- Inspirer par le nez
- Tourner la tête de gauche à droite, respiration bloquée
- Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche

2. À répéter 3 fois
- Inspirer par le nez
- Hocher la tête de haut en bas, respiration bloquée
- Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche

3. À répéter 3 fois
- Inspirer par le nez
- Effectuer des rotations de la tête, respiration bloquée
- Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche

4. À répéter 3 fois
- Inspirer par le nez
- Crisper les muscles antérieurs du cou, respiration bloquée
- Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche

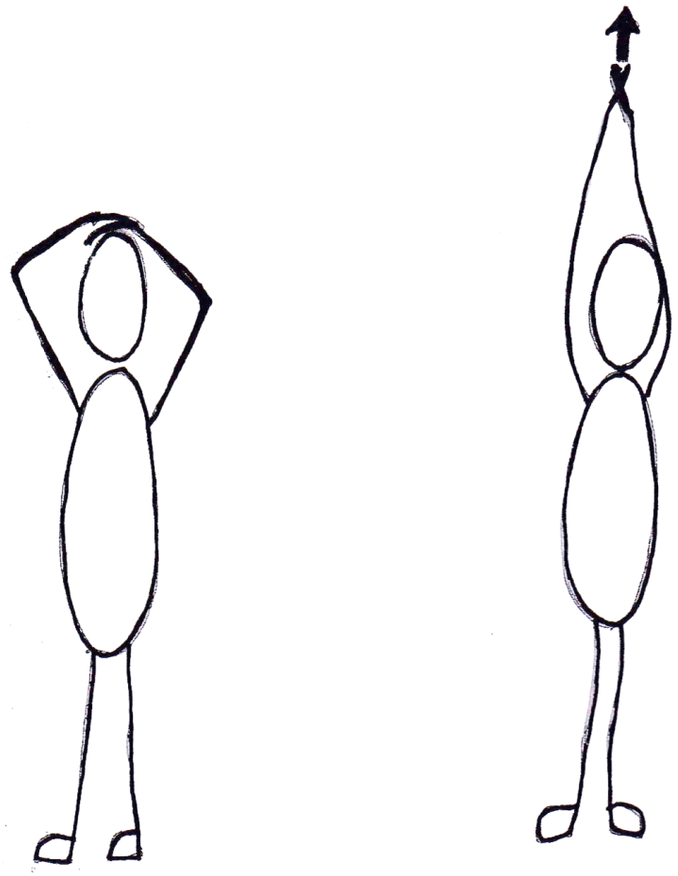
05 Exercice n°1 des mains

Description

Projeter l'image de son corps au passage de ses mains

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

1. À faire 1 fois
- Croiser les mains sur la tête en inspirant par le nez
- Maintenir la position quelques instants en bloquant la respiration
- Descendre lentement les mains devant soi en soufflant par la bouche et imaginer projeter l'image de son corps au passage des mains
- Continuer la descente des mains en reprenant une respiration naturelle

2. À faire 1 fois
- Croiser les mains en tendant les bras à la verticale, paume tournée vers le haut en inspirant par le nez
- Étirer son corps dans la position en bloquant la respiration quelques instants
- Descendre lentement les mains devant soi en soufflant par la bouche et imaginer projeter l'image de son corps au passage des mains
- Continuer la descente des mains en reprenant une respiration naturelle

3. À faire 1 fois
- Au choix, croiser les mains sur la tête ou tendre les bras à la verticale en inspirant par la nez
- Maintenir la position quelques instants en bloquant la respiration
- Descendre lentement les mains devant soi et imaginer projeter l'image de son corps au passage des mains
- Continuer la descente des mains en reprenant une respiration naturelle

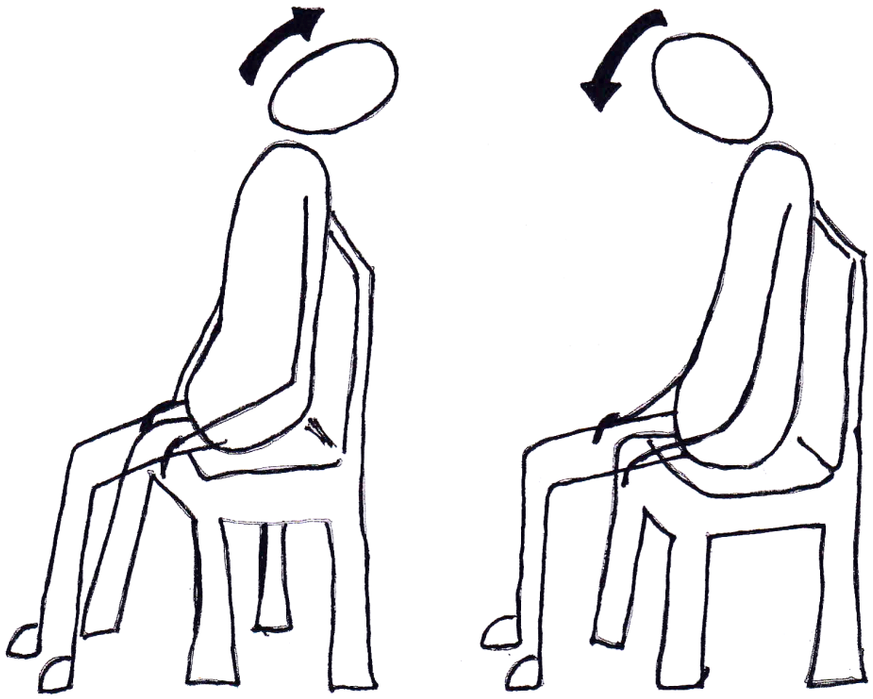
06 Exercice n°2 de la tête

Description

Se concentrer sur sa tête

Installation

Assis, dos droit, épaules relâchées, bras déposés naturellement sur les cuisses, mains ouvertes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

1. À répéter 3 fois

- Inspirer par le nez
- Pencher la tête en arrière en bloquant la respiration
- Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche

2. À répéter 3 fois

- Inspirer par le nez
- Pencher la tête en avant en bloquant la respiration
- Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche

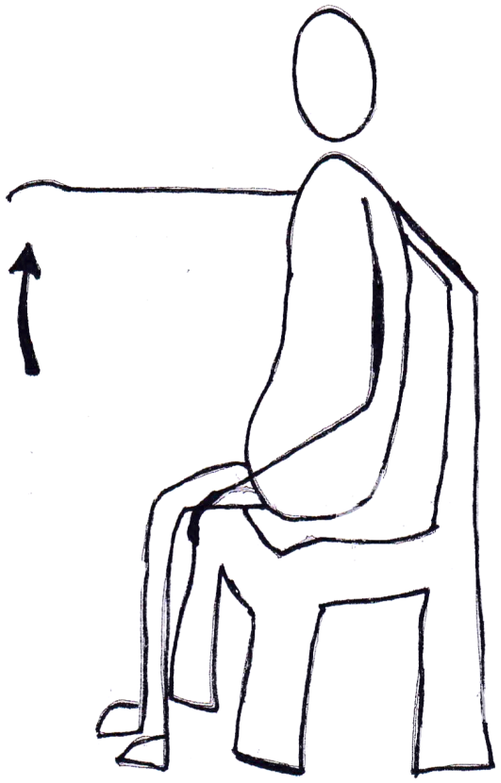
07 Exercice n°3 des bras

Description

Se concentrer sur ses bras

Installation

Assis, dos droit, épaules relâchées, bras déposés naturellement sur les cuisses, mains ouvertes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

1. À répéter 3 fois

- Inspirer par le nez
- Lever le bras droit à l'horizontal en bloquant la respiration
- Abaisser doucement le bras droit en soufflant par la bouche

2. À répéter 3 fois

- Inspirer par le nez
- Lever le bras gauche à l'horizontal en bloquant la respiration
- Abaisser doucement le bras gauche en soufflant par la bouche

3. À répéter 1 fois

- Inspirer par le nez
- Lever les bras à l'horizontal en bloquant la respiration
- Abaisser doucement les bras en soufflant par la bouche

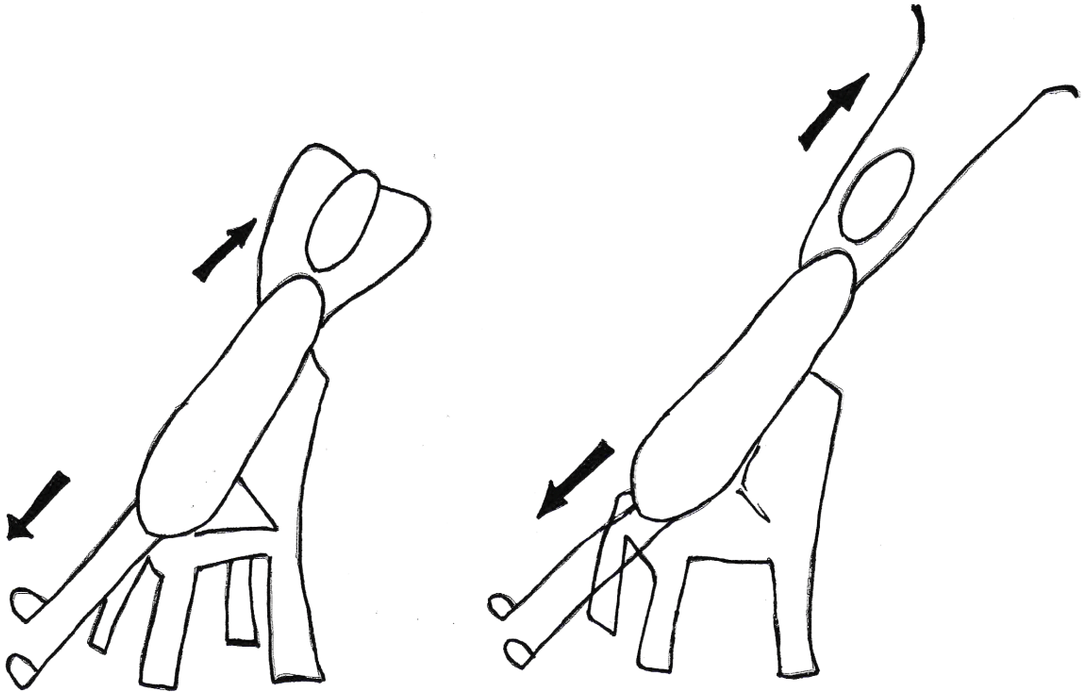
08 Exercice n°5 de tout le corps

Description

Contracter l'ensemble du corps

Installation

Assis, dos droit, épaules relâchées, bras déposés naturellement sur les cuisses, mains ouvertes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

1. À faire 1 fois

- Croiser les mains derrière la tête, tendre les jambes en inspirant par le nez
- Étirer doucement le corps en bloquant la respiration
- Revenir en position initiale en soufflant par la bouche

2. À faire 1 fois

- Tendre les bras au dessus de la tête, allonger les jambes en inspirant par le nez
- Étirer doucement le corps en bloquant la respiration
- Revenir en position initiale en soufflant par la bouche

3. À faire 1 fois

- Croiser les mains ou tendre les bras, tendre les jambes en inspirant par le nez
- Étirer doucement le corps en bloquant la respiration
- Revenir en position initiale en soufflant par la bouche

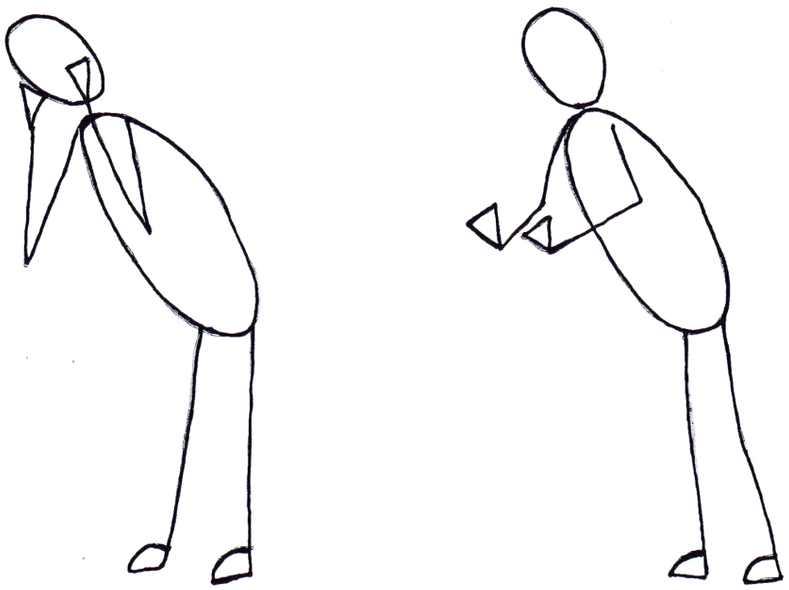
09 Exercice respiratoire n°1

Description

Boucher ses narines avec les pouces avant de souffler fortement par le nez

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

À répéter 3 fois

- Boucher les narines avec les pouces en inspirant par la bouche
- Bloquer la respiration
- Se pencher en avant et faire monter la pression dans les trompes d'Eustache
- Relâcher les bras le long du corps en soufflant fortement par le nez
- Se redresser doucement

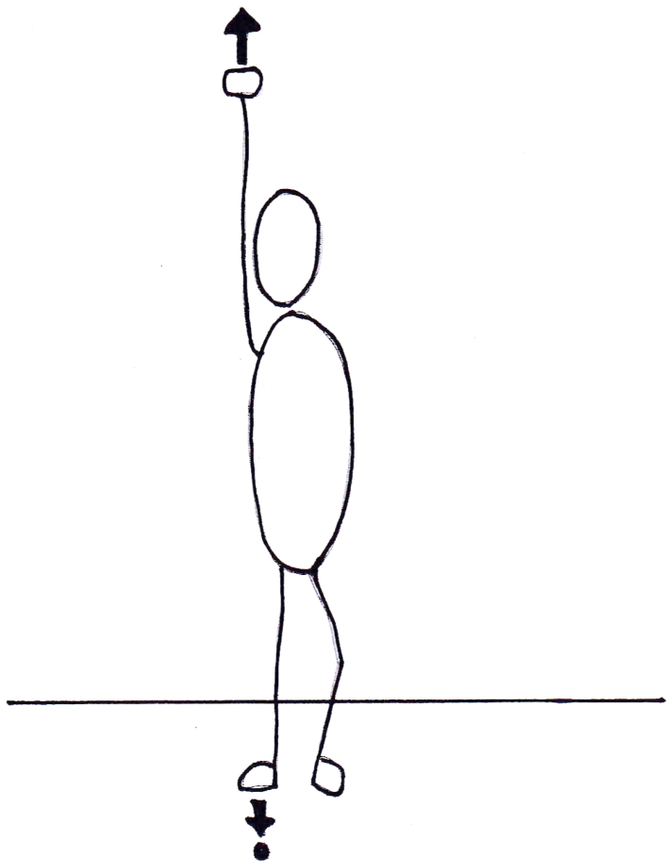
10 Hémicorps

Description

Étirer ses hémicorps

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement
fléchis. Dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

1. À répéter 3 fois

- Basculer le poids du corps sur le pied droit
- Lever le bras droit en inspirant par le nez
- Bloquer la respiration
- Étirer le côté droit en levant la main vers le ciel et en tendant la jambe
- Garder le côté gauche relâché
- Laisser redescendre le bras en soufflant par la bouche
- Revenir en appui sur les 2 pieds

2. Répéter 3 fois avec le côté gauche

3. À faire 1 fois

- Rester en appui sur ses 2 pieds
- Lever les bras en inspirant par le nez
- Bloquer la respiration
- Étirer le corps en levant les mains vers le ciel et en tendant les jambes
- Laisser redescendre les bras en soufflant par la bouche

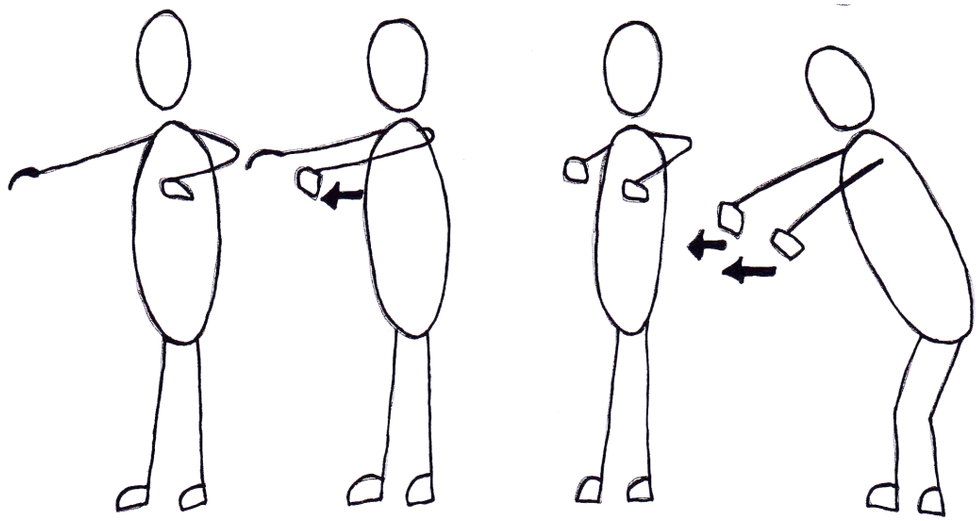
11 Karaté

Description

Donner un coup de poing dans le vide

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite, yeux ouverts.



Réalisation du mouvement

1. À répéter 3 fois

- Lever le bras gauche à l'horizontale, le bras et la main tendus
- Ramener le poing droit à la hauteur de l'épaule droite, le coude en arrière, en inspirant par le nez
- Bloquer la respiration quelques instants
- Lancer le poing droit vers l'avant en soufflant fortement par la bouche
- Relâcher les bras le long du corps, les mains ouvertes

2. Refaire 3 fois en inversant les bras

3. À faire 1 fois

- Ramener les 2 poings à hauteur des épaules, les coudes en arrière, en inspirant par le nez
- Bloquer la respiration quelques instants
- Lancer les poings vers l'avant en soufflant fortement par la bouche
- Relâcher les bras le long du corps, les mains ouvertes

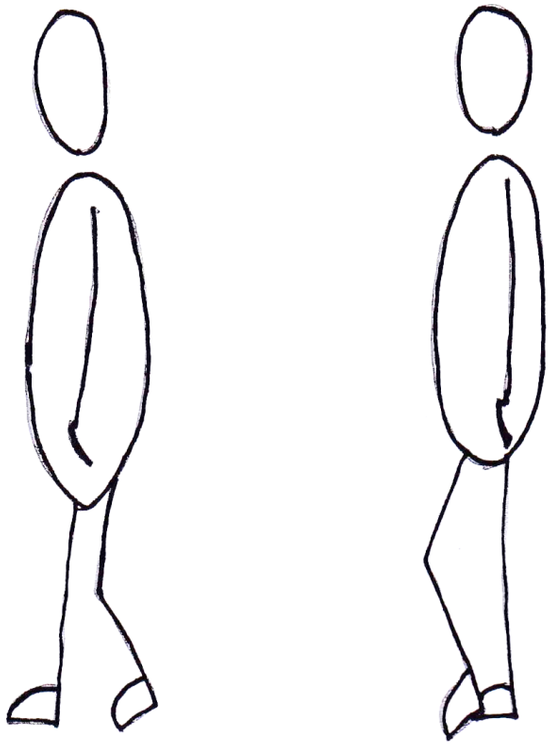
12 Marche virtuelle

Description

Marcher sur place

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

À répéter 3 fois

- Marcher sur place en décomposant les mouvements
- S’arrêter lorsque c’est inconfortable

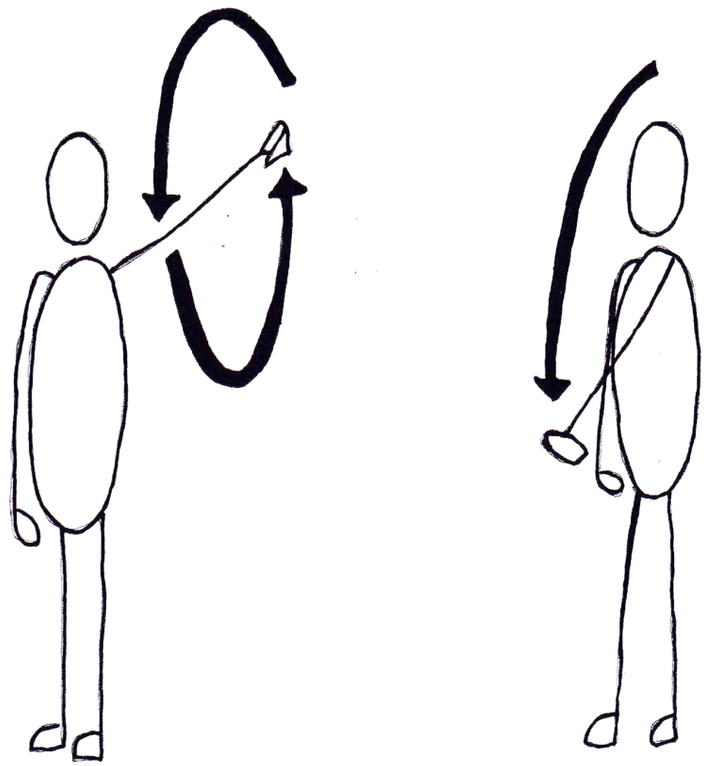
13 Moulinets

Description

Effectuer des rotations des bras

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

1. À faire 3 fois avec le bras droit
- Inspirer par le nez, bloquer la respiration
- Effectuer plusieurs rotations vers l'avant
- Relâcher le bras en soufflant par la bouche
- Inspirer par le nez, bloquer la respiration
- Effectuer plusieurs rotations vers l'arrière
- Relâcher le bras en soufflant par la bouche
- Inspirer par le nez, bloquer la respiration
- Effectuer plusieurs rotations sans imposer de sens de rotations
- Relâcher le bras en soufflant par la bouche

2. Faire 3 fois avec le bras gauche

3. À faire 1 fois avec les 2 bras
- Inspirer par le nez, bloquer la respiration
- Effectuer plusieurs rotations en choisissant le sens de rotations
- Relâcher les bras en soufflant par la bouche

14 Nauli

Description

Bouger le ventre d’avant en arrière

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

À répéter 3 fois

- Se pencher vers l’avant en soufflant par la bouche
- Bloquer la respiration
- Poser ses mains sur les genoux
- Sortir et rentrer le ventre plusieurs fois
- Inspirer par le nez en se redressant

15 Polichinelle

Description

Sautiller sur place

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite, yeux ouverts.

Réalisation du mouvement

À faire 1 fois :

- Faire un maximum de petits sauts sur place en relâchant le haut du corps (thorax, bras, tête)
- Le bas du corps reste tendu pour assurer les appuis
- S'arrêter lorsque c'est inconfortable

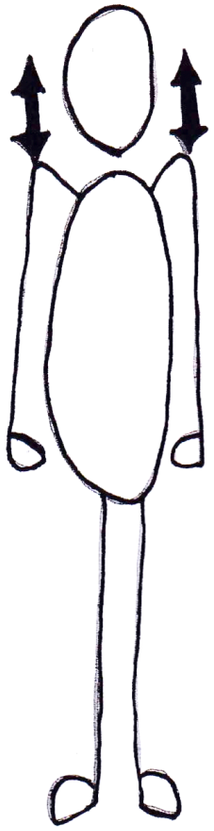
16 Pompage des épaules

Description

Hausser et baisser les épaules plusieurs fois successivement

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

À répéter 3 fois

- Inspirer par le nez, bloquer la respiration, fermez les poings
- Hausser les épaules plusieurs fois
- Relâcher les épaules en soufflant fortement par la bouche et en ouvrant les mains

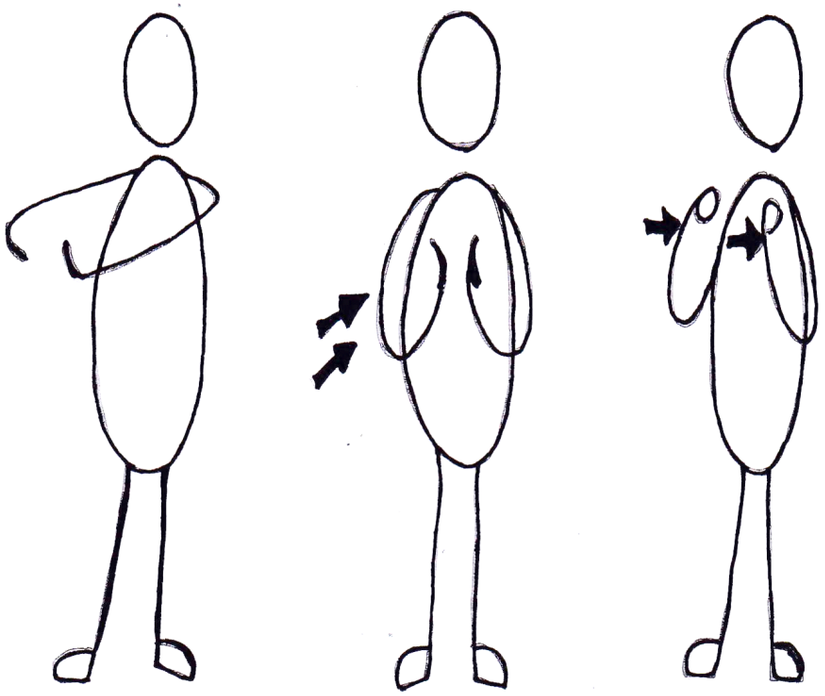
17 Prana

Description

Ramener les mains vers le thorax

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

1. À répéter 3 fois

- Lever les bras à l'horizontale en inspirant par le nez
- Bloquer la respiration
- Amener doucement les mains ouvertes vers le thorax, en contractant légèrement les avant-bras
- Relâcher les bras le long du corps, les mains ouvertes, en soufflant par la bouche

2. Répéter l'enchaînement n°1 en fermant les poings lorsque les mains reviennent vers le thorax

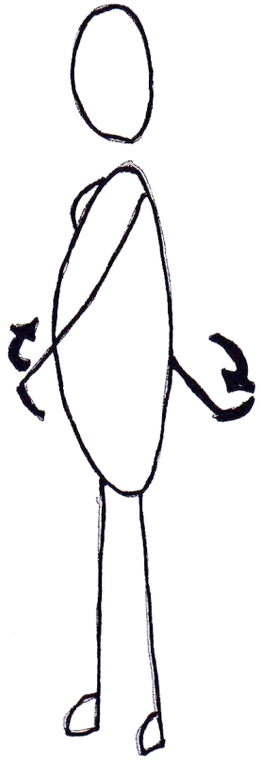
18 Rotations axiales

Description

Effectuer des rotations du haut du corps

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

À répéter 3 fois

- Gainer le bas du corps en inspirant par le nez
- Bloquer la respiration
- Effectuer des rotations du bassin en laissant les bras et la tête suivre le mouvement avec souplesse
- Revenir progressivement à la position de départ en soufflant par la bouche

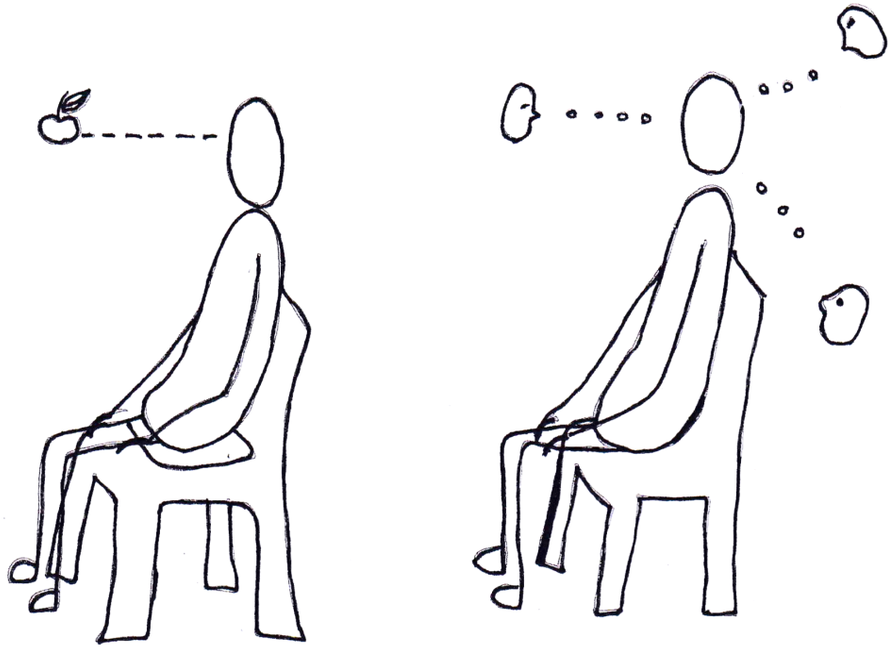
19 Sophro contemplation du schéma corporel

Description

Contempler son corps mentalement

Installation

Assis, dos droit, épaules relâchées, bras déposés naturellement sur les cuisses, tête droite, yeux fermés



Réalisation du mouvement

À faire 1 fois

- Imaginer tous les détails d'un élément virtuel
- Faire pénétrer l'objet en soi et devenir le sujet de l'observation
- Voir son corps sous différents angles (face, côté, dessus, dessous)

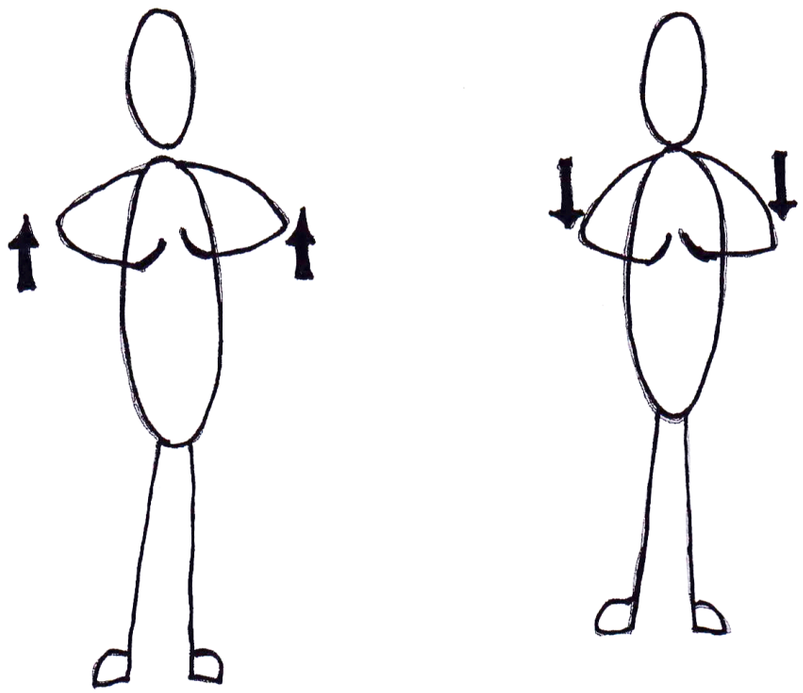
20 Soufflet thoracique

Description

Respirer avec les mains posées de part et d'autre des côtes

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Dos droit, épaules relâchées, mains posées sur les côtes, tête droite, yeux fermés.



Réalisation du mouvement

À répéter 3 fois

- Gonfler la poitrine en inspirant profondément par le nez
- Laisser la poitrine redescendre en soufflant par la bouche

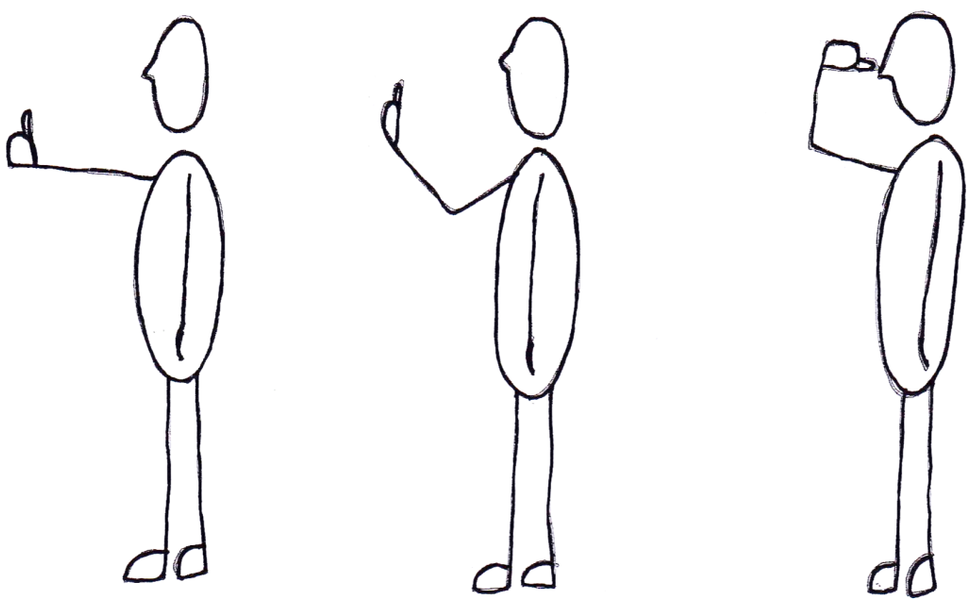
21 Tra-tac

Description

Focaliser son regard sur son pouce

Installation

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Dos droit, épaules relâchées, bras le long du corps, mains ouvertes, tête droite, yeux ouverts.



Réalisation du mouvement

À répéter 3 fois

- Lever le bras droit à l'horizontale, la main fermé et le pouce tendu vers le ciel en inspirant par le nez
- Fixer le regard sur le pouce, bloquer la respiration
- Amener doucement le pouce sur l'espace entre les sourcils
- Fermer les yeux lorsque la vue se trouble
- Lorsque le pouce touche l'entre-sourcil, relâcher le bras le long du corps en soufflant par la bouche