



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

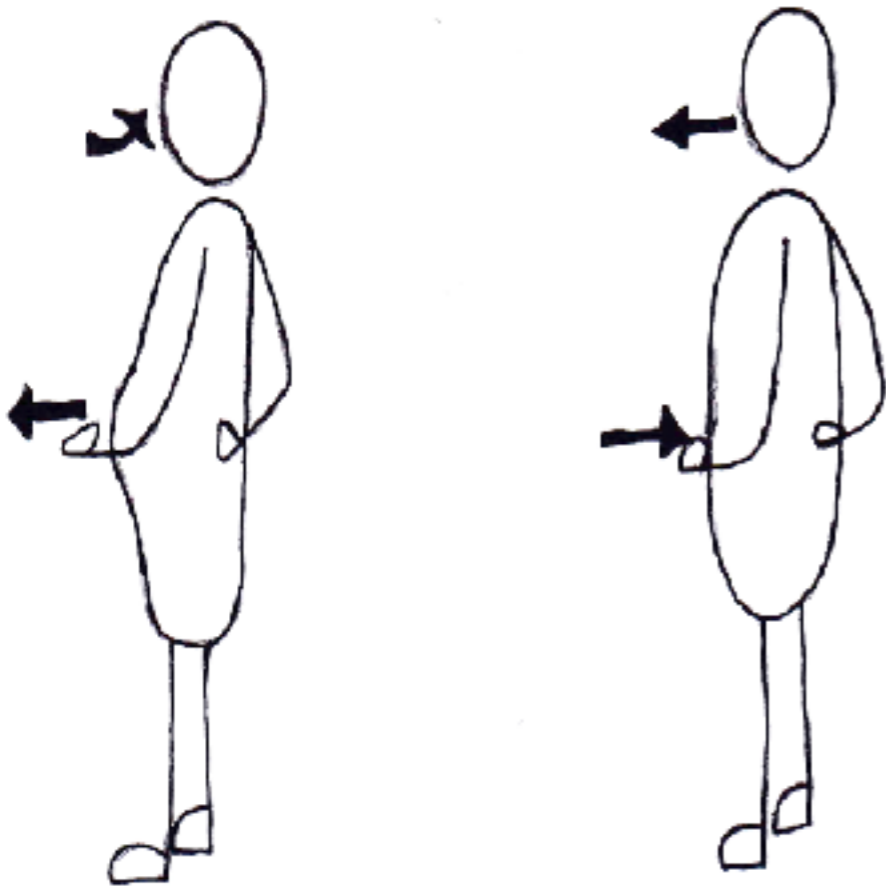
01 Chauffage corporel

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

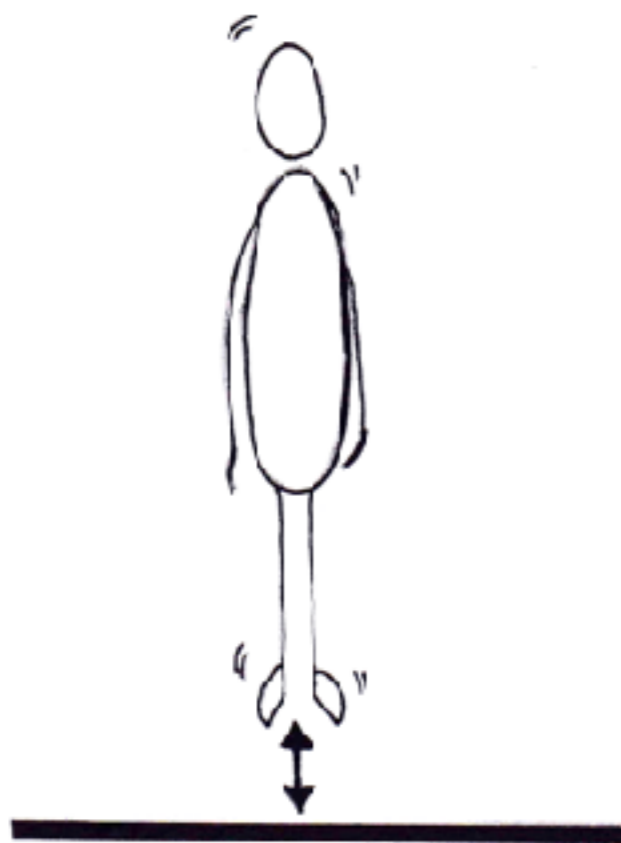
02 Polichinelle

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

03 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

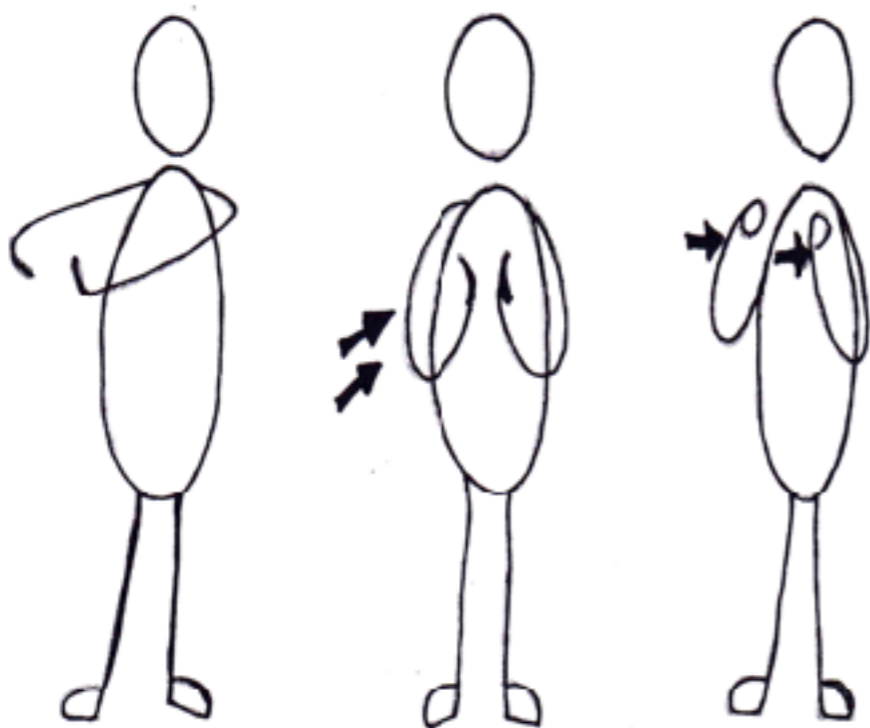
- Inspirer par le nez, bloquer la respiration, fermez les poings
- Hausser les épaules plusieurs fois
- Relâcher les épaules en soufflant fortement par la bouche et en ouvrant les mains

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

05 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

- Gagner 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

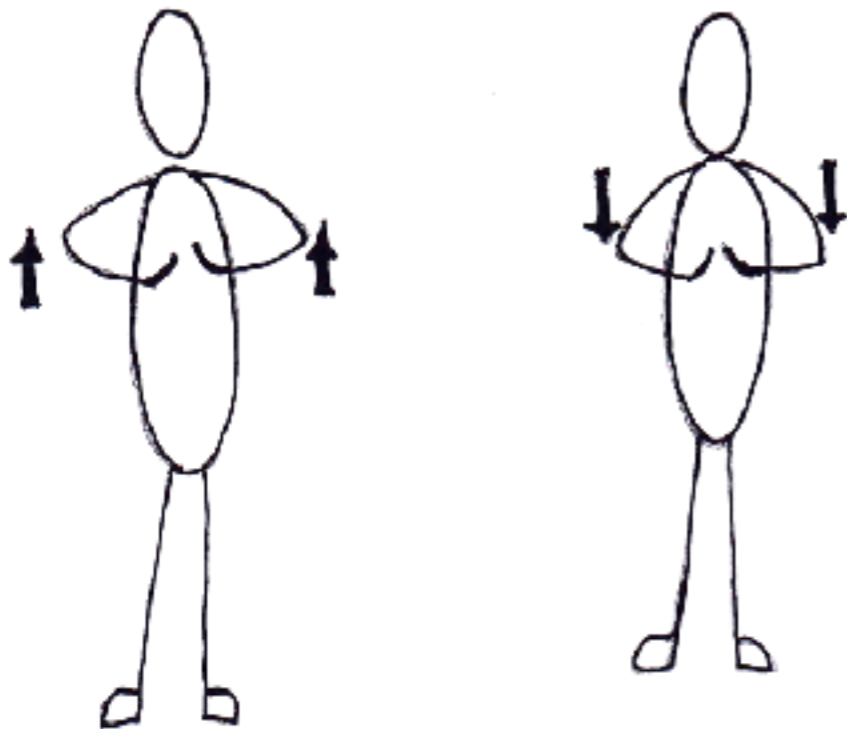
06 Soufflet thoracique

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