



Déstresser en 5 mn chrono

Soufflez votre nuage noir

Prenez une inspiration lente et profonde par le nez, en soulevant votre thorax puis soufflez progressivement par la bouche, en imaginant que vous faites sortir de la fumée. Continuez, avec l'intention d'évacuer vos tensions sur chacune de vos expirations : agitation mentale, jugements, culpabilité, peurs... Vous évacuez de plus en plus de fumée à chaque fois.

A chaque expiration, imaginez que vous remplissez un nuage noir qui s'étoffe au-dessus de votre tête : il devient plus épais, plus dense, plus lourd...

Une dernière fois, prenez une inspiration lente et complète par le nez et soufflez sur ce nuage pour le pousser. Imaginez qu'il traverse la pièce, le mur, passe par la fenêtre et va se disperser au loin...

Tensions-détentes

Assis ou même allongé, prenez quelques instants d'intériorisation en ralentissant votre souffle.

Inspirez en gonflant bien vos poumons et contractez le haut de votre corps (poings → épaules), comme si vous étiez un pantin de bois. Retenez votre souffle quelques instants, puis relâchez la tension musculaire en même temps que vous expirez. Faites la même chose avec le bas du corps (orteils → fessiers) ; puis le haut et le bas en même temps. Faites-le trois fois pour chaque série, en ayant conscience des contractions et relâchements successifs – et de plus en plus profonds – de vos muscles.

Détente des quatre zones-clefs

Dans la vie courante, quatre zones du corps sont sensibles aux surtensions inconscientes et inutiles :

- le front et les sourcils, que l'on a tendance à plisser lorsqu'on est soucieux, concentré – voire lorsque l'on a oublié ses lunettes !
- la mâchoire que l'on serre progressivement à mesure que l'on fait face à des difficultés. Cette manifestation inconsciente est particulièrement présente la nuit chez les anxieux.
- les épaules qui remontent imperceptiblement au fil de la journée et des tâches qui s'accumulent. Elles accentuent la pression sur les trapèzes, vite douloureux.
- le ventre que l'on serre pour résister face aux émotions qui nous traversent.

Détendre spontanément ces quatre zones-clefs –ou éviter de les maintenir en tension excessive, dans n'importe quel endroit et en n'importe quelle circonstance, est déjà un soulagement

Merci de votre attention ☺ Laurence Roux-Fouillet 06 07 08 86 88

- Une sophrologue dans votre iPhone ?

Retrouvez nos applis de respiration et relaxation dans App Store

Espace du Calme : se calmer, se décontracter, se recentrer, s'évader

- Retrouvez d'autres conseils, articles et vidéos sur le blog :

<http://espaceducalme.canalblog.com>

- Un atelier dans votre entreprise ? Avec joie ! C'est sur notre site :

www.espaceducalme.com

- Trois livres de Laurence Roux-Fouillet :

- La sophrologie au féminin (Presses de la Renaissance)
- La sophrologie au travail Livre + CD (Le Passeur Editeur)
- Ralentir pour mieux vivre dans ce monde qui s'emballe (Le Livre de Poche)