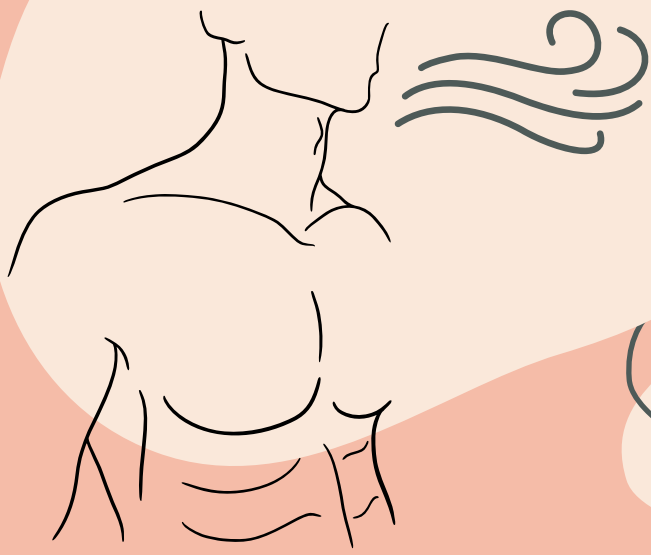




Sophrologie Exercices Respirations

Respiration carrée

- Inspirer profondément par le nez sur 4 secondes
- Retenir l'air poumons plein sur 4 sc
- Expirer l'air par la bouche sur 4 sc
- Rester poumons vides sur 4 sc
- Recommencer le cycle autant que nécessaire

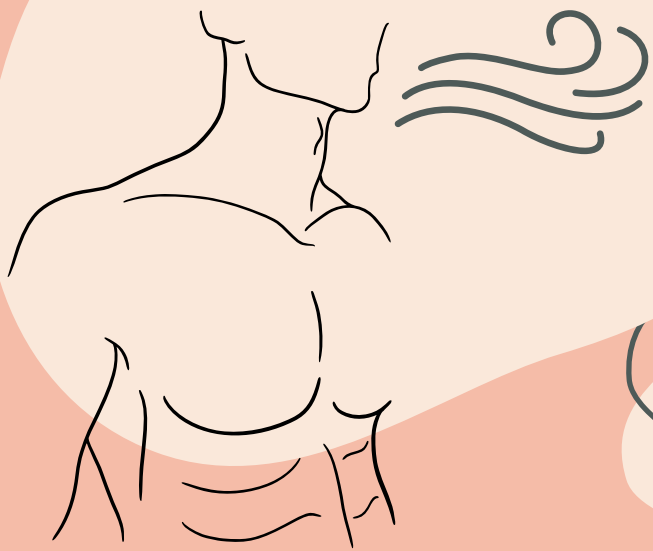
Respiration double

- Prendre une moitié d'inspiration par le nez
- Marquer une pause
- Prendre la deuxième moitié d'inspiration
- Expir : grand soupir de relachement par la bouche

Respiration chasser le négatif

- Inspirer profondément par le nez
- Retenir l'air poumons pleins
- Expirer l'air par la bouche en imaginant expirer le négatif

© Manon Bosc - Sophrologue



Sophrologie Exercices Respirations

Respiration alternée

- Boucher la narine droite avec le pouce de la main droite.
- Boucher la narine gauche avec l'index de la main droite.
- Inspirer narine droite puis la bloquer avec le pouce
- Expirer narine gauche
- Inspirer narine gauche, puis la bloquer avec l'index.
- Expirer narine droite.
- Inspirer narine droite
- Enchaîner les cycles.
- On inspire toujours par la narine qui vient d'expirer





Sophrologie Exercices Dynamiques

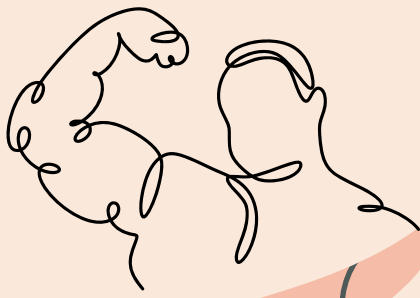
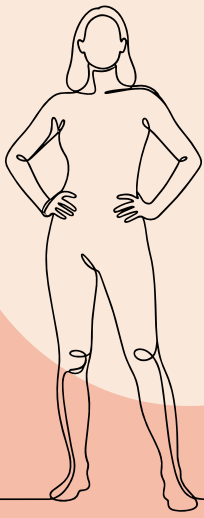
Tension-détente

- En position assise, prendre une profonde inspiration.
- Sur l'apnée contracter tout le corps en tendant bras et jambes devant soi
- Expiration relâcher le corps en avant, aucune tension nuque, épaule, bras.
- Répéter 3 fois.

**Tout votre corps est maintenant détendu,
relâché, relax.**

Lâcher poings fermés

- Placer dans vos poings tout ce dont vous souhaitez vous débarrasser.
- Prendre une profonde inspiration par le nez
- Sur l'apnée ouvrir les doigts plusieurs fois comme pour jeter ce qui se trouve à l'intérieur
- Expirer relâcher les bras le long du corps



Sophrologie Exercices Dynamiques

Posture puissance

- En position debout imaginer une personne que vous admirez pour ses qualités et valeurs
- Imaginez-là poser sur vous un regard bienveillant
- Imaginez qu'elle se tienne à la manière de Wonder Woman, adoptez la même posture.
- Prendre une profonde inspiration
- Sur l'apnée pensez à une valeur ou qualité dont vous avez besoin aujourd'hui
- Expirer par la bouche.
- Répéter 3 fois.

Mantra des 3 valeurs

- En position debout ou assis, penser à trois valeurs dont vous auriez besoin (ex : confiance, détermination, discipline, gestion, maîtrise etc.)
- Inspirer profondément en vous les répétant mentalement.
- Expirer par la bouche