



Mon instant sophro

Florence RICHE-HERTAULT
Sophrologue
06.62.81.67.45

JE BAILLE TRANQUILLEMENT

*Bâiller est naturel et procure une grande détente proche du lâcher-prise
Cela mobilise efficacement le diaphragme*

Installez-vous dans la posture de votre choix, debout ou assis en veillant bien à étirer votre tête, menton légèrement rentré, et à allonger votre dos... épaules basses, ventre et fesses détendus. Fermez les yeux... accueillez votre corps...

Entrelacez vos mains et placez-les derrière votre nuque en respirant lentement et profondément par la bouche. Balancez-vous latéralement sans tourner le buste. Amplifiez vos inspirations et vos expirations pour favoriser l'émergence des bâillements. Lorsqu'ils arrivent, laissez-les se développer le plus naturellement possible tout en continuant à vous balancer légèrement. Bâiller la bouche grande ouverte, vous pouvez même émettre un son si vous le désirez.

Puis retrouvez votre posture droite et relâchez les bras le long du corps. Respirez profondément en laissant d'autres bâillements arriver. Prenez quelques instants pour savourer les messages corporels....

Sur chaque expiration, prononcez mentalement le mot « relâche » en soufflant lentement par la bouche. Prenez conscience de la détente installée dans votre corps...

Profitez de cet instant, puis remerciez-vous... étirez-vous... et ouvrez les yeux comme si vous regardiez le monde qui vous entoure pour la première fois....

Je reste à votre écoute...