



Mon instant sophro

Florence RICHE-HERTAULT
Sophrologue
06.62.81.67.45

LA BONNE POSTURE DEBOUT

Vous pouvez pratiquer cette posture d'ancrage à tout moment de votre journée pour installer une stabilité physique et psychologique : plus d'assurance et de confiance en vous !

Placez-vous en appui sur vos deux pieds en les écartant de la largeur de votre bassin ; fermez les yeux et prenez conscience du poids de votre corps au niveau des pieds. Percevez la plante des pieds, les talons, les orteils....

Imaginez vos pieds comme des ventouses collées au sol et visualisez-vous en train de vous enfoncer dans le sol....

Votre corps reste bien droit, les genoux déverrouillés légèrement pliés, le ventre et les fessiers sont agréablement relâchés, le dos décambé, les épaules, les bras et les doigts sont détendus, vos mâchoires desserrées, le menton un peu fléchi vers le bas, les yeux clos sans tension...

Ressentez comme un fil invisible qui étire votre tête vers le ciel.

Puis quand vous le souhaitez, exercez-vous à déporter le poids du corps sur l'avant, l'arrière, les côtés, pour trouver votre centre d'équilibre... votre corps va le trouver, écoutez-le... sentez à nouveau la plante des pieds plaqués au sol comme si des racines poussaient sous vos pieds et s'enfonçaient dans la terre. Votre corps reste souple tel un arbre enraciné et balancé par le vent...

Imaginez cet arbre et ressentez sa force et sa puissance...

Placez vos mains sur votre ventre en respirant calmement ; votre ventre se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration... Au fil de vos cycles respiratoires, vous ressentez la stabilité de votre posture... **ceci est votre ancrage !**

Profitez de cet instant, puis remerciez-vous... étirez-vous... et ouvrez les yeux

Je reste à votre écoute...