

MIEUX DORMIR AVEC LA SOPHROLOGIE

Pratiques guidées pour relâcher les tensions :

A la fin la journée pour se libérer des tensions, du stress.

A n'importe quel moment pour se détendre, lâcher la pression.

Avant de se coucher pour se relâcher, se préparer au sommeil.

Pratique debout : (8 mn) :

Laissez-vous guider ►►► <https://youtu.be/BPSE6TRZmgU>

- * Debout, les pieds écartés de la largeur du bassin pour être stable
- * Les yeux ouverts ou fermés pour s'isoler du monde extérieur
- * Scan corporel de la tête jusqu'au pied en mouvement
- * 3 Mouvements de pompage des épaules pour relâcher la pression
Inspire rétention d'air, mouvement, expire, relâchement
- * Bouger, s'étirer pour sortir de la séance et ouvrir les yeux

Pratique assis : (12 mn) :

Laissez-vous guider ►►► <https://youtu.be/MqCN4exg9IQ>

- * Assis confortablement sur une chaise les yeux fermés pour s'isoler
- * Contraction progressive des différentes parties du corps 1 fois
Inspiration - Rétention d'air / Contraction - Expiration/ Relâchement

Tête – Visage - Cou	Poitrine
Epaules - Bras - Mains	Ventre - Fessiers
Dos	Jambes - Pieds

- Contraction du corps dans la totalité de la Tête jusqu'au pieds
- * Bouger, s'étirer pour sortir de la séance et ouvrir les yeux

Respiration apaisante (9 mn) :

Laissez-vous guider ▶▶▶ https://youtu.be/vNAFP_FLrMU

A faire le plus souvent possible pour s'apaiser.

Permet de retrouver une respiration ventrale plus profonde et efficace.

Relâche les tensions du dos et des épaules.

- * Se mettre debout, les pieds écartés de la largeur du bassin pour être stable
- * Les yeux ouverts ou fermés pour s'isoler du monde extérieur
- * Placer une main sur le ventre, une main sur la poitrine
- * Inspirer par le nez en soulevant la poitrine puis expirer par la bouche en la laissant redescendre (plusieurs fois)
- * Gonfler le ventre à l'inspiration puis le laisser se vider à l'expiration par la bouche (plusieurs fois)
- * Bouger, s'étirer pour sortir de la séance et ouvrir les yeux

Sieste Flash (13 mn) :

Laissez-vous guider ▶▶▶ <https://youtu.be/ipUwv80H2FE>

Relaxation musicale de récupération au bord du sommeil

A faire quand on a besoin de retrouver rapidement de l'énergie

Réapprend à glisser progressivement dans le sommeil

- * Assis confortablement sur une chaise les yeux fermés pour s'isoler
- * Respirer profondément
- * Relâcher progressivement le corps
- * Laisser venir une image apaisante
- * Bouger, s'étirer pour sortir de la séance et ouvrir les yeux