

- VOTRE GUIDE GRATUIT -

Je vous souhaite de faire un bon usage de ce guide gratuit qui est en droite ligne avec l'approche par le ressenti.

Je reste bien sûr à votre écoute si vous avez des questions ou si vous souhaitez être accompagné dans cette aventure intérieure.



Libérez vos émotions pour une guérison profonde : 3 exercices de sophrologie pour explorer vos ressentis

La libération émotionnelle ne provient pas d'un effort mental mais davantage d'une discipline qui nous conduit à relâcher l'étreinte mentale.

Exercice 1 (1 min) – Rappel de Soi :

Cet exercice très rapide nécessite que **toute votre attention** soit disponible pour qu'il soit efficace. Il vous ramène dans la conscience corporelle vivante.

Il peut se pratiquer debout, allongé ou assis.

Il consiste à quitter l'espace mental des pensées qui racontent l'histoire de votre vie pour la vivre en direct sans passer par la pensée. Revenez au vivant !

Commencez pour vous dire intérieurement : « *La vie a toujours lieu maintenant, maintenant... le passé est définitivement révolu, l'avenir n'est pas encore là.* »

Accompagnez cette phrase de respirations (de préférence par le nez) conscientes.

Sentez l'air qui entre et sort, sa friction, sa température.

C'est un phénomène vivant, vital.

Continuez et rappelez-vous cette phrase « *Je suis là, maintenant.* »

NB : Ne soyez pas surpris de la puissance des pensées à vous ramener dans l'histoire mentale... Revenez simplement avec patience et bienveillance sur le souffle dès que vous vous en apercevez.

Exercice 2 (5 min ou moins) – Conscience et relâchement corporels :

Il peut être consécutif à l'exercice 1 qui va servir à vous mettre en condition perceptive.

Il peut se pratiquer debout, allongé ou assis, les yeux fermés.

Après avoir entraîné votre attention à percevoir clairement le souffle vivant de votre respiration, vous allez déplacer votre attention sur votre corps, vos appuis, votre température.

Vous allez sentir le souffle qui accompagne le déplacement de l'attention, et parcourir le corps de haut en bas (à vous de choisir le parcours qui permet de le visiter entièrement).

Chaque partie du corps ressentie sera perçue consciemment, et lors de l'expiration vous allez relâcher les tensions à cet endroit si c'est nécessaire.

Les mots qui vous guident pendant cet exercice : « *Ressentir et relâcher.* »

La posture intérieure est importante ! Vous prenez ce temps pour vous.

Faites simplement le constat du ressenti sans commentaire, sans jugement et sans discours sur ce qu'il faudrait ou non réussir...

Exercice 3 (5 min ou plus) – Accueil émotionnel :

Cet exercice est un peu différent des 2 autres, néanmoins il s'agit toujours de ramener l'attention sur le ressenti, et laisser ainsi le mental en sourdine. Il est particulièrement utile lorsqu'il y a de l'agitation ou un sentiment de mal-être.

Il est conseillé d'être assis(e) et de pouvoir reposer le dos en étant relativement droit.

Prenez le temps de quitter l'espace mental en fermant les yeux et dirigez votre attention sur le climat intérieur, cette ambiance dans laquelle vous baignez (pour cela l'exercice 1 peut être utile). Relâchez le corps (exercice 2 plus rapidement).

Laisser cette question se poser plusieurs fois : « *Comment est-ce que je me sens ? Là, maintenant ?* »

Ne chercher pas à y répondre mais laissez-vous quelques instants pour rester avec la question et sentir la réponse à travers les sensations, la météo intérieure.

Pas d'intention, ou de volonté d'en faire quelque chose mais juste le simple constat de la réalité vécue dans l'instant.

« *Comment est-ce que je me sens ? Là, maintenant ?* »

Ne cherchez pas à changer quoique ce soit mais laissez vivre ce que vous sentez le plus librement possible, même si les sensations sont désagréables.

Donnez-vous le droit de ne pas être bien sans lutter ou vouloir que les choses soient autrement.

Vous apprenez ainsi à vous lâcher la grappe !

Redonnez au corps intelligent par nature (il n'a pas besoin de notre intellect ou mental pour guérir les plaies, digérer les aliments,...) la possibilité de prendre en charge le mouvement intérieur sans que le mental ne reprenne le contrôle et ne s'en mêle... (Il peut y avoir des larmes, des crispations, des douleurs, tout est OK...)

Respirez la bouche légèrement ouverte pour mieux sentir le climat émotionnel et continuez de soutenir par votre présence ce qui est là maintenant.

Laissez passer ce mouvement intérieur car il n'y a rien qui dure éternellement, tout finit par changer.

Terminer l'exercice lorsque c'est le moment pour vous. Remerciez-vous de prendre ce temps de présence pour vous accueillir comme vous êtes.