

# 1, 2, 3? pauses-détente !

Auteurs : RAMONNET Christine (Sophrologue) • RENAUDIN Stéphanie (Sophrologue)

Thématiques : Bien être - santé mentale



Entre rythmes biologiques et rythmes sociaux, préserver son énergie tout au long de la journée requiert parfois la mise en place d'une véritable stratégie.

De fait, favoriser une écologie de soi et renforcer ses capacités corporelles et mentales, peut aider à mieux vivre son travail. Et c'est possible en s'autorisant des pauses pour se ressourcer.

***Ainsi, le matin dès votre arrivée, nous vous invitons à vous laver les mains pour créer un SAS, mais attention, en conscience...***

Assis ou debout, le regard baissé ou fermé, nous vous proposons de souffler puis inspirez, frottez vos mains comme si vous les savonnerez ; suspension du souffle, rincez vos mains en imaginant l'eau qui glisse sur votre peau... ; expirez en séchant vos mains avec un mouvement d'éventail souple ; sensation peut-être de mettre à distance fatigue du transport, pensées parasites.

Répétez l'exercice plusieurs si vous en ressentez le besoin.

Quelques secondes ensuite d'immobilité pour favoriser la concentration et être dans vos sensations ; voilà, vous êtes prêt pour une journée toute en énergie !

## ***Puis dans la matinée, quand vous êtes dans une situation d'attente profitez-en pour vous donner la liberté d'un second exercice ...***

Par exemple devant votre ordinateur, lors d'un téléchargement, pieds bien à plat au sol, le dos droit, la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale, yeux fermés si vous le souhaitez, nous vous invitons à poser une main sur le ventre, à prendre conscience de votre respiration, des mouvements du corps qui y sont associés, de l'air qui passe par les narines,... et progressivement, vous descendez cette respiration au niveau abdominal avec le ventre qui se gonfle à l'inspiration, en repoussant votre main, et en soufflant, lentement par la bouche, le ventre se creuse avec la main qui appuie légèrement pour aider le mouvement ; vous poursuivez ainsi pendant 3 respirations si possible.

Ainsi vous avez favorisé relâchement et détente en quelques instants.

## ***Un peu plus tard, vient la fin de matinée avec parfois une baisse d'énergie. Pour vous restimuler et activer l'oxygénation du cerveau, vous pouvez dire « oui », à la façon sophrologique bien sûr !***

Assis ou debout, pieds bien ancrés au sol pour être bien en présence de votre corps, position confortable mais tonique – dos droit, tête dans l'alignement de la colonne vertébrale, mains posées à plat sur les cuisses ou le long du corps, vous soufflez puis vous inspirez ; gardez l'air dans vos poumons, et vous faites « oui » de la tête, suivant votre amplitude et votre rythme, toujours dans votre confort ; puis expirez quand c'est nécessaire ; vous ramenez alors la tête en position initiale ; reproduisez si possible 3 fois en prenant soin de ne pas forcer\* et rouvrez les yeux.

Vous vous êtes recentré en quelques secondes et vous pouvez poursuivre votre activité...

\*En cas de problème de vertiges ou de douleurs cervicales, soyez particulièrement vigilant à exécuter cet exercice en douceur, voire uniquement mentalement, ce qui aura un effet également bénéfique.