

Sophr

Info

N° 9
FEVRIER 2013

**BULLETIN DU GROUPEMENT POUR LA
PROMOTION DE LA SOPHROLOGIE
AIN & NORD ISERE**

*Claudine JASSEY Bourgoin Jailleu
06 25 45 92 85*

*Karine PALLEY Saint André de Corcy
06 70 37 34 57*



L'Alternance du rythme : Action juste et Détente juste

1-L'Action perpétuelle : un phénomène de société

- Nous vivons dans un monde où pour exister il faut produire, être actif, performer. S'accorder du repos, des pauses reste tabou alors que nous sommes censés disposer de plus de temps libre.
- Même les temps de détente sont synonymes de recherche de performance et d'obligation de faire. Faire du sport pour maigrir, pour rester beau et svelte, être à la mode...et le plaisir dans tout ça ? Ne rien faire est encore souvent assimilé à de la fainéantise...Même les vacances doivent être productives, rentables ; comme les achats de Noël effectués parfois au pas de charge. Ce qui initialement se propose d'être une fête peut vite se transformer en galère !

- Pourquoi une telle intensité de rythme, une telle pression ?
- C'est souvent nous, chacun d'entre nous, qui nous obligeons à un tel rythme effréné
Consciemment ou inconsciemment !
- La pratique de la sophrologie aide à revenir « maître de son temps » pour renouer avec un rythme plus serein et équilibré, plus humain !

2-L'Alternance du rythme un besoin physiologique

-Afin de conserver un bien-être, un équilibre, alterner les temps d'actions et les temps de pauses s'avèrent nécessaire, vital dans une vision à moyen et long terme. -L'être humain a besoin d'action et de repos. Se reposer c'est baisser la pression intérieure. Bailler dans la

journee est un moyen simple, naturel, à portée de tous... En effet le bâillement permet de revenir de façon quasi instantanée à un état de détente nerveuse. Bailler met en sourdine notre système sympathique, qui nous pousse à l'action, active nos émotions, pour déclencher notre système parasympathique qui lui, au contraire provoque la détente, ralenti le rythme intérieur. Chaque bâillement permet le relâchement de l'ensemble du corps et peut ainsi à lui seul être utile face aux coups de stress, aux émotions fortes.

Les séances de sophrologie déclenchent à coups sûrs de belles séries de bâillements

**L'Alternance du rythme
une question d'équilibre
physique, psychique et
émotionnel**

La pratique de la sophrologie va agir sur ces 3 plans

-Par où commencer pour s'installer dans un rythme qui nous est plus salubre...

Choisir l'alternance du rythme

Pour faire de nos pauses des moments de **DETENTE** rythme

JUSTE et poursuivre avec des notre

temps d'**ACTION JUSTE !**

-Apprendre à se poser physiquement, prendre le temps de respirer, savoir écouter son corps, apaiser ses pensées, s'autoriser à être soi, varier ses activités, être et apprécier l'ici et maintenant.

-Aider d'un sophrologue dans un premier temps, que vous soyez homme ou femme, mère au foyer,

chef d'entreprise ou étudiant

la Sophrologie s'intégrera dans votre quotidien en douceur avec efficacité.

Action juste

1- Qui a un sens pour soi

2- Concentration sur l'instant

l'instant

Présent

3- Gestion des priorités

4- Présence du plaisir

JOIE D'ETRE

+/-

Et de faire

a une profonde résonance sur la qualité de vie, la santé,

le bonheur.

Choisir l'alternance du

c'est se prémunir de

société qui s'affole, c'est pouvoir faire front plus aisément aux changements. Vivre l'alternance du rythme c'est aussi proposer à nos enfants, aux générations futures un autre modèle à vivre.

Détente juste

1- Quand le besoin est là

2- Concentration sur

Présent

3- Une activité faite en

Conscience : temps de lecture
exercice de sophro, sport

tonique, méditation, shopping
Contemplation de la nature...

Juste être là et se sentir vivant

4- Présence du plaisir



En Equilibre

Karine PALLEY
06 70 37 34 57
www.unequilibredevie.fr

Accompagnement
individuel
Sur RDV

Cours collectifs toute
l'année

Ateliers à thèmes à
consulter
Sur le site

Exercice pratique

Créer un autre rythme en soi afin de s'apaiser

1- *Détente et présence à soi*
Installer vous confortablement sur une chaise, les pieds à plat sur le sol si possible. Fermez les yeux. Relâcher vos épaules, installez-vous dans votre bassin. Contactez votre respiration, progressivement ralentissez son rythme.

2- *Contact avec votre ambiance intérieure*
Faites 3 profondes inspires et expires
Prenez conscience de votre Etat intérieur de l'instant. (Tendu, stressé, fatigué, tonique, électrique, blasé...)
Vous choisissez un autre état comme une vitamine ; un état agréable dont vous avez besoin...

3. *Installez ce nouvel état*
Laissez venir une image du passé qui correspond à cet état ou bien imaginez en une. Laissez aller les images pour sentir ici et maintenant les changements corporels...
Prenez votre temps...

Chaque matin demandez-vous quelle ambiance intérieure est la vôtre et si elle ne vous convient pas, décidez d'en changer en utilisant intelligemment votre temps quelques minutes pour faire cet exercice et vous nourrir d'une belle ambiance toute la journée.

Vous pouvez faire de même le soir avant de

L'actualité de votre Sophrologue

CONFERENCE

Les bienfaits de la Sophrologie Pour l'enfant et l'adolescent

Lundi 18 février 20h30

Dombes

Animée par Karine PALLEY

Organisée par l'APE, association des parents

Associations

d'élèves des écoles élémentaire et maternelle

Lieu : Villars Les

Maison des