

Les CD « SE LIBERER DU STRESS » sont au nombre de 9, chacun autour d'un thème.

Leur durée est de 60 min environ. Les exercices peuvent être sélectionnés et assemblés en fonction des préférences, des besoins et du temps souhaité.

Ces CD sont destinés autant aux débutants qui souhaitent s'initier à ces techniques pour mieux gérer leur équilibre et leur stress qu'à des professionnels pour enrichir leurs pratiques.



Martine ORLEWSKI

Docteur en médecine
CES de Psychologie médicale
Master en sophrologie clinique Caycedienne
Directrice pédagogique et fondatrice de l'École de Sophrologie du Languedoc
Consultante en gestion du stress et en communication.

Tous les exercices de ces CD ont été conçus par Martine ORLEWSKI. Ils ne peuvent être utilisés comme matériel pédagogique sans une autorisation écrite de l'auteur.

Pour tous renseignements : Ecole de Sophrologie ESL, 2 rue Rabelais, 92170 Vanves - Site : www.esl-sophrologie.com
Tél: 01.46.44.63.73 – Port : 06.07.70.69.05 - Email : sophroesi@orange.fr

COMMENT CONSTRUIRE VOTRE SEANCE ?

Pour construire votre programme vous devez vous reporter au répertoire des titres de la jaquette.

Une séance se vit en 3 étapes qui sont indiquées par des couleurs :

- **L'induction** □ sert à entrer en état de relaxation.
- **L'activation** Δ permet de travailler autour du thème choisi
- **La reprise** O correspond au retour à l'état d'éveil.

La programmation d'une séance s'effectue **toujours dans le même ordre**, comme l'exemple suivant vous l'indique :

Induction + Activation + reprise

"Présence à soi" + "respiration de 1 à 10" + "reprise courte"

Certains exercices comportent une induction et une activation (i + a).

Il est possible de programmer plusieurs activations à la suite d'une induction.

Un petit jingle signale la fin de chaque séquence.

L'AUTEUR

Martine ORLEWSKI

Docteur en médecine,
CES de Psychologie médicale,
Master en sophrologie clinique Caycedienne,
Directrice pédagogique et fondatrice de
L'École de Sophrologie du Languedoc,
Consultante en gestion du stress et en communication.

Tous les exercices de ce CD ont été conçus par Martine ORLEWSKI. Ils ne peuvent être utilisés comme matériel pédagogique sans une autorisation écrite de l'auteur.

Pour tous renseignements:
Ecole de Sophrologie ESL, 2 rue Rabelais, 92170 VANVES
Et 14 Place Gambetta 30600 VAUVERT FRANCE
Site : www.esl-sophrologie.com tél: 01464463 73

CD 1 – SE CALMER

- 1) Conseils position allongée
- 2) Présence à soi [allongé]
- 3) Relaxation de l'intérieur vers l'extérieur [allongé]
- 4) Respiration à l'intérieur [libre]
- 5) Appuis, repérage rapide [allongé]
- 6) Contour [allongé]
- 7) Conseils changement de position (allongé/assis)
- 8) Concentration sur un objet neutre [assis]
- 9) Relaxation étagée sur l'expiration [assis]
- 10) Respiration de 1 à 10 [libre]
- 11) Détente des yeux (Palming) [assis]
- 12) Conseils changement de position (assis/debout)
- 13) Espace personnel [debout]
- 14) Toucher du corps [debout]
- 15) Moulinets : les 2 bras une fois [debout]
- 16) Le pantin [debout]
- 17) Reprise courte
- 17) Thème musical

CD 2 – GERER SES EMOTIONS PAR LA RESPIRATION

- 1) Conseils position assise
- 2) Déplacement du négatif par l'expiration [assis]
- 3) Respiration narine alternée [assis]
- 4) Nettoyage par le souffle [assis]
- 5) Conseils changement de position assis -> allongé
- 6) Conseils position allongée
- 7) Respiration sur le cercle [allongé]
- 8) Respiration avec couleurs calmes et toniques [allongé]
- 9) Respiration synchronique avec calme [allongé]
- 10) Découvrir sa respiration [allongé]
- 11) Abdomen, centre d'énergie [allongé]
- 12) Respiration en étoile [allongé]
- 13) Changement de position allongé -> debout
- 14) Conseil position debout

- 15) Respiration avec images de flux et de reflux [debout]
- 16) Exercice respiratoire 1[debout]
- 17) Barattage abdominal [debout]
- 18) Reprise matin/soir

CD 3 - EVACUER SES TENSIONS

- 1) Conseils position debout
- 2) Parcours intérieur [debout]
- 3) Rotation du corps debout [debout]
- 4) Epoussetage [debout]
- 5) Haussement des épaules [debout]
- 6) Exercice respiratoire 2 [debout]
- 7) Les ailes, les mains en éventail [debout]
- 8) Conseils changement de position debout —> assis
- 9) Mouvements de la tête [assis]
- 10) Grimace [assis]
- 11) Flexion des avant-bras [assis]
- 12) Exercice de contraction [assis]
- 13) Reprise courte
- 17) Thème musical

CD 4 – SE DYNAMISER

- 1) Se tonifier [debout]
- 2) Percevoir ses pieds en jouant avec une balle [debout]
- 3) Réveil du corps [debout]
- 4) Etirements vers le haut [debout]
- 5) Prana [debout]
- 6) Karaté [debout]
- 7) Conseils changement de position debout -> assis
- 8) Flexion de la tête par petits paliers [assis]
- 9) Libérer la nuque et les trapèzes [assis]
- 10) Ouverture de la fleur [assis/debout]
- 11) Energie entre la terre et le ciel [debout]
- 12) L'arbre [debout]

- 13) Pantin joyeux [debout]
- 14) Conseil changement de position debout -> allongé
- 15) Respiration à travers le corps [allongé]
- 16) Reprise tonique

CD 5 – VIDER SA TETE

- 1) Conseils préalables
- 2) Relaxation étagée sur l'expire [assis]
- 3) Concentration, chiffre, carré [assis]
- 4) Toilette du visage et de la tête [assis]
- 5) Dessiner avec son nez [assis]
- 6) Fixation d'un point et balancement de la tête [assis]
- 7) Enroulement de la colonne vertébrale [debout]
- 8) Le regard intermittent [libre]
- 9) Concentration, premiers exercices [assis]
- 10) Concentration, chronomètre [assis]
- 11) Concentration, les chiffres [assis]
- 12) Concentration sur l'objet [assis]
- 13) Lieu agréable [assis]
- 14) Moment positif [assis]
- 15) SAP [assis]
- 16) Devenir spectateur [assis]
- 17) Respiration en huit [assis]
- 18) Reprise très tonique
- 19) Introduction Sophro protection liminale du sommeil
- 20) Sophro protection liminale du sommeil

CD 6 – PENSER POSITIF

- 1) Explications des bénéfices du matin et du soir
- 2) Positions fondamentales du corps :
 - Phase couchée
 - Phase assise
 - Phase debout
- 3) Respiration synchronique avec la confiance [assis]
- 4) Visualiser une situation future [assis]

- 5) Le jardin de la conscience [assis]
- 6) Expansion de la conscience [assis]
- 7) Scène positive et reprise courte
- 8) Reprise courte

CD 7 – SE PREPARER AUX SITUATIONS

- 1) Itinéraire à l'intérieur du corps [assis]
- 2) Relaxation minute anti-stress [assis]
- 3) Evacuation par le souffle [libre]
- 4) Contemplation [assis]
- 5) L'écran en noir et blanc [assis]
- 6) Scène à reculons [assis]
- 7) Ancrage explications
- 8) Ancrage [libre]
- 9) Corriger un geste [libre]
- 10) Trouver une porte [assis]
- 11) Retour au calme [assis]
- 11) Pompage des épaules [debout]

CD 8 – ETRE ATTENTIF A SON CORPS ET A SES PERCEPTIONS

- 1) Enracinement, verticalité et équilibre (debout)
- 2) Toilette du Samouraï [debout]
- 3) Les 5 sens [assis]
- 4) Reprise courte

CD 9 – VOYAGE AU CŒUR DE SON CORPS

- 1) La photographie de son corps [libre]
- 2) La bouche [libre]
- 3) La langue [libre]
- 4) Le palais
- 5) L'arbre respiratoire
- 6) Le cœur
- 7) Le tube digestif
- 9) Reprise tonique