Fiche d'accompagnement
Pack audio de sophrologie : Chasser les tensions

Intention du pack
Ce pack vous accompagne pour relâcher les tensions accumulées et retrouver plus de légèreté.
À travers 4 exercices de relaxation dynamique, ce pack vous propose de mobiliser le corps, la respiration et l'attention pour expulser, jeter, exploser puis mettre à distance les tensions.

Ce pack comprend 4 exercices
1. L'exercice du polichinelle - expulser les tensions
Petits sauts sur place, en respiration libre, pour sentir les appuis et laisser les tensions s'évacuer progressivement.
2. L'exercice respiratoire n° 3 - jeter les tensions
Respiration haute et mouvements d'épaules, pour relâcher ce qui pèse dans le haut du corps.
3. L'exercice du karaté - exploser les tensions
Coup de poing dans le vide vers une cible imaginaire, pour donner une direction aux tensions et les libérer.
4. L'exercice des rotations axiales - mettre à distance les tensions
Rotations du haut du corps, pour retrouver de la mobilité, de l'espace et une sensation de distance intérieure.

Avant de pratiquer
Avant de commencer, prenez un instant pour ressentir ce que vous portez en ce moment.
Installez-vous dans un espace calme et suffisamment dégagé, où vous pouvez pratiquer debout en toute sécurité.
Ces exercices sollicitent l'ensemble du corps. Retirez ce qui pourrait vous gêner dans vos mouvements : lunettes, collier, ceinture, chaussures si besoin.
Laissez-vous guider par l'audio, sans chercher à bien faire. L'essentiel est de rester à l'écoute de vos sensations, de votre respiration et de ce qui se passe dans votre corps pendant la pratique.
Pratiquez à votre rythme : vous pouvez mettre l'audio en pause si besoin. Ne forcez jamais un mouvement ni une respiration.
En cas de douleur, de gêne physique ou de limitation de mobilité, ces exercices ne sont pas adaptés.
Cette pratique s'inscrit dans une démarche de bien-être et ne se substitue pas à un suivi médical ou psychologique.

Après la pratique
Prenez quelques instants pour accueillir ce qui est présent, sans chercher à analyser.
Vous pouvez simplement observer :

- les sensations dans votre corps ;
- votre respiration ;
- votre état intérieur ;
- votre niveau de tension ou de relâchement ;
- ce qui semble plus libre, plus fluide ou plus léger.

Quelques mots à noter
Ce que j'ai ressenti dans mon corps :
…
Ce que j'ai remarqué dans mon état intérieur :
…
Ce que je retiens de cette pratique :
…

Ce qui me semble moins lourd qu'avant :
…

© 2026 Martine Adamo — Tous droits réservés.
Ce document accompagne le pack audio de sophrologie "Chasser les tensions". Usage personnel uniquement. Reproduction, diffusion ou partage non autorisés.