

# Les cartes de la détente/minute

Plus de 100 gestes pour détendre votre corps et calmer votre esprit



Nathalie Bergeron-Duval & Géraldine Lemoine



POUR S'Y RETROUVER

## Le sommaire

DO-IN SOPHRO

POUR S'Y RETROUVER

## Le sommaire

DO-IN SOPHRO

NATURE ET SPORT

- Fiches N°1-4 **Se détendre en marchant dans un lieu de nature** (balade en forêt, dans un parc ou au bord de la mer)
- Fiches N°5-9 **Se détendre avant et après le sport**

À LA MAISON

- Fiches N°1-3 **À la maison, pour se préparer à dormir**
- Fiches N°4-5 **À la maison, le matin pour se mettre en route**

DEBOUT

- Fiches N°1-2 **Debout en extérieur** (file d'attente : bus, Poste, supermarché...)
- Fiches N°3-4 **Debout en extérieur en mouvement** (en allant à un rendez-vous à pied)
- Fiches N°5-6-7 **Debout en public dans un lieu fermé, statique** (transport en commun, ascenseur...)
- Fiches N°8-9-10-11 **Debout seul dans un lieu privatif** (bureau isolé, toilettes, salle d'attente...)

ASSIS

- Fiches N°1-3 **Assis dans les transports en commun**
- Fiches N°4-6 **Assis dans un avion**
- Fiches N°7 **Assis dans sa voiture**
- Fiches N°8-11 **Assis au bureau dans un espace collectif**
- Fiches N°12-19 **Assis dans un bureau privé**
- Fiches N°20-21 **Assis pour un repas d'affaires**
- Fiches N°22-23 **Assis entre amis autour d'une table**



POSITION / SITUATION

## À la maison, pour se mettre en route le matin

Nos matins se ressemblent : course contre la montre pour la famille, départ à l'école, dossier à consulter... Prenez 7 minutes pour faire le plein d'énergie ! Si vous avez un peu plus de temps, faites les exercices très toniques des fiches azur n° 8 à 11 ou la respiration alternée, très agréable le matin (fiche olive n° 4).

DO-IN

### COURT ENCHAÎNEMENT POUR SE LEVER DU BON PIED !

- Assis sur le bord de votre lit, bras gauche relâché, posé sur la cuisse et main ouverte ; **avec le poing de la main droite, frappez doucement l'intérieur du bras, jusqu'à la paume**, tournez votre bras gauche, toujours reposé sur la cuisse, puis remontez, toujours en tambourinant doucement, jusqu'à l'épaule ; *faites cela 3 fois.*



- Pétrissez ensuite votre bras, de haut en bas et de bas en haut, *3 fois.*

.../...

4



POSITION / SITUATION

## Debout dans un lieu fermé, statique

Dans les transports en commun, dans un ascenseur...

Les situations d'enfermement dans un espace clos peuvent vite devenir désagréables. Dans un train bondé ou bien un ascenseur, occupez-vous de votre corps et de votre esprit avant de sentir l'oppression vous envahir !

DO-IN



### ALLÉGEZ VOS JAMBES EN TOUTE DISCRÉTION !

- Les bras le long du corps, les paumes de main sur l'extérieur des cuisses, **massez, en rond, dans le sens des aiguilles d'une montre, la zone qui se trouve juste sous votre index sur l'extérieur de vos cuisses** ; attention, ce point peut être légèrement douloureux, justement si vos jambes sont courbatures ou gonflées !

#### *Le petit +*

*Levez alternativement les orteils et les talons : vous éviterez ainsi les crampes dans le bas des jambes et procéderez à un automassage de vos plantes de pied.*

6

Lieu  
privé

POSITION / SITUATION

## Debout, seul dans un lieu privatif

Bureau isolé, toilettes, salle d'attente...

Seul, vous pouvez vous autoriser des mouvements, des attitudes difficiles à assumer en public ! Utilisez ces exercices tonifiants pour vous défaire de vos tensions. Vous êtes debout, les deux pieds écartés de la largeur de votre bassin, les bras le long du corps. Pour profiter encore mieux des exercices de sophrologie, fermez les yeux.

SOPHRO

### LE COUP DE POING



- Faites un pas en avant avec votre pied droit et placez votre corps légèrement de biais.
- Inspirez, placez votre bras droit à l'horizontale posé sur l'air devant vous, **faites des moulinets** avec le bras gauche. Retenez votre air quelques instants, pliez le coude et armez votre bras gauche en arrière au niveau de l'épaule, poings fermés.
- **Expirez fortement** par la bouche (style cocotte-minute !) en projetant votre bras gauche en avant et **en envoyant un coup de poing dans l'air**.
- *Faites 3 fois d'un côté, puis de même de l'autre côté.* Terminez par les deux bras projetés ensemble, les deux pieds parallèles.

#### *Le petit +*

*Si cette image vous aide, visualisez vos soucis en face de vous et envoyez-leur un coup de poing.*

11