



Le Parcours de la Détente Sophro-Shiatsu

Principe et approche pédagogique

Le Parcours de la Détente Sophro-Shiatsu propose un enchaînement d'une dizaine d'exercices de relaxation dynamique issus de l'automassage shiatsu (ou Do-in) et de la sophrologie.

Chaque exercice est expliqué sur une fiche individuelle incluant :

- un titre évocateur ou symbolique pour les exercices de sophrologie,
- une photo pour les exercices d'automassages,
- des consignes explicatives pédagogiques accompagnant pas à pas la personne qui souhaite faire l'exercice.

Les exercices font appel à des techniques de pression des mains sur certaines parties du corps, des techniques de respiration et des techniques de visualisation ; l'approche est sensorielle et holistique ; elle fait appel à la prise de conscience du lien entre corps et esprit et s'adresse à l'individu dans sa globalité.

L'approche pédagogique mise en œuvre permet à une personne néophyte de réaliser seule, tout ou partie des exercices proposés, après une explication transmise par des professionnelles des techniques utilisées. ; le parcours **s'adresse à tous sans aucune contre-indication hormis en cas de fièvre, d'infection, d'inflammation de la peau ou de fractures.**

Pour une première utilisation et un public débutant, nous recommandons de proposer **Le Parcours de la Détente Sophro-Shiatsu** comme un complément de séances collectives d'automassages et de sophrologie où les exercices auront été déjà expérimentés avec des professionnelles.

Le Parcours de la Détente Sophro-Shiatsu est néanmoins conçu pour être utilisé en libre-accès, avec présence ou non des conceptrices du parcours.

Mode opératoire et formats

Comme un parcours de santé, les consignes sont apposées à intervalle régulier, invitant à réaliser les exercices dans des positions assises ou debout.

Les participants peuvent choisir de faire tout ou partie du parcours ; certains exercices sont plus accessibles que d'autres à une personne débutante.

Le parcours est conçu pour être en accès libre dans une salle calme, permettant une qualité de concentration aux personnes souhaitant le suivre.

Les consignes sont imprimées sur des petites affiches format A4 plastifiées qui peuvent être aisément positionnées sur les murs d'une pièce de façon ponctuelle et existent en version française et anglaise.



Principaux bénéfices attendus pour les participants :

- une approche ludique de la détente qui favorise une autonomie et une responsabilisation de la personne,
- une prise de conscience de son corps, de ses zones de tension et de sa capacité à se détendre rapidement,
- une approche de la relaxation pouvant se pratiquer seul et dans un lieu public (lieu de travail, transports en commun, debout dans une file d'attente, ...),
- un ressourcement énergétique par des techniques éprouvées,
- une pause de calme et de bien-être en s'intéressant au corps sur le lieu de travail,
- un partage éventuel autour des notions de détente avec des collègues ou des amis dans une démarche à la fois individuelle et collective.

Exemple d'une combinaison d'exercices de do-in shiatsu et sophrologie dans le Parcours de la Détente Sophro-Shiatsu

Situation assise, au bureau ou en voyage (train, avion, ...).

Nuque – Tête

La nuque et le cou font la jonction entre le cerveau et ses exécutants que sont les bras et les jambes. En médecine traditionnelle chinoise, le cou est appelé « les fenêtres du ciel » ! A nous de les ouvrir...



Penchez votre tête légèrement en avant, menton vers le bas ; attrapez à pleine main votre nuque, comme si vous vouliez décoller la peau de l'arrière de celle-ci ; pétrissez doucement...cela peut être douloureux !



La tête toujours penchée en avant, croisez vos doigts derrière votre tête et placez vos pouces dans les creux que vous sentez à la base de votre crâne ; faites plusieurs pressions puis massez en tournant. A la fin de l'exercice, relevez doucement votre tête.

Détendez votre cerveau !

En position assise, fermez les yeux. Prenez conscience de la forme et du volume de votre tête, et détendez. Prenez conscience de l'emplacement de votre nuque et détendez. Placez votre attention sur votre front, sur le point entre les 2 yeux, juste au-dessus du nez. Visualisez ce point, respirez profondément. Détendez vos yeux, vos joues. Ouvrez

légèrement les lèvres, desserrez les mâchoires.

Visualisez maintenant à l'intérieur de votre bouche, la voûte de votre palais : votre cerveau repose sur cette voûte, bien à l'abri à l'intérieur de votre tête.

Visualisez votre cerveau en train de se détendre. Accueillez, prenez conscience et appréciez toutes vos sensations. Ouvrez les yeux.