

*Guide de l'Académie Equilibresante*

# Le Guide

## Sophro Relaxation



*Les Bienfaits des Exercices de Détente*

*Patrick Lelu*



**Prenons notre destinée en main !**



*« Nous n'avons pas ce que nous voulons,  
mais ce que nous sommes ! » - P. Lelu*



*Tous droits réservés. Aucune partie de ce livret ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit, mécanique, électronique, photographique, photocopie, enregistrement et autre moyen sans le consentement écrit de l'éditeur, à l'exception de courts extraits en mentionnant l'auteur.*

*Ce livret consultable par tout public apporte une aide pour améliorer son état en période de stress intense, mais ne remplace aucunement un suivi médical.*

*Le contenu de ce livret traite des généralités et offre des possibilités pour une reprise en main de la vie en fonction des objectifs de chacun.*

*Cette brochure ne peut servir à poser un diagnostic ni à traiter une maladie précise.*

*Dans le doute, et pour traiter un trouble particulier, il convient de se rapprocher d'un professionnel de santé.*



## *Avant-Propos*



Je suis Patrick Lelu, Praticien de santé diplômé en Médecines Naturelles de la Faculté de médecine Paris XIII. Exerçant sur la région de Montélimar, je me suis spécialisé en différentes méthodes pour accompagner mes patients.

Pour aider mes patients sur les différents plans, physique et émotionnel, après mes formations en nutrition et phyto aromathérapie, je me suis formé à différentes techniques manuelles, Bowen et ayurvédique.

Devant les différentes problématiques rencontrées, un dénominateur commun se présentait régulièrement chez mes patients: un état émotionnel perturbé.



C'est ainsi que je me suis plus particulièrement intéressé au stress, ses causes et ses conséquences en matière de santé.

Mon approche se fait donc à trois niveaux :

- Physiologique
- Psychologique
- Energétique

J'anime des stages et des formations en présentiel et en distanciel pour permettre au plus grand nombre de personnes de s'auto traiter.

Des enseignements sont dispensés auprès des praticiens de santé désirant maîtriser des « outils » complémentaires pour le suivi de leurs patients, quelque soit leurs spécialités.



## *Le but de ce livret*

Dans ce livret je vous propose des exercices de Sophro Relaxation faciles à réaliser.

Ce sont des exercices que je propose à mes patients lors de séances individuelles, en complément d'autres méthodes de libération des émotions perturbantes, comme l'EFT.

Car s'il est impossible de se libérer du stress, il est tout à fait possible de se libérer des causes à l'origine des émotions perturbantes et également de le gérer.

Vous pourrez ainsi réguler vos périodes de stress !

Vous transformerez votre stress en allié...

*Bonne lecture !*



## Sommaire

Introduction.....	8
Les atouts de la Sophro relaxation.....	12
Le chauffage corporel.....	13
<i>Premier exercice</i> .....	13
<i>Deuxième exercice</i> .....	14
<i>Troisième exercice</i> .....	15
<i>Quatrième exercice</i> .....	16
Effacer la fatigue avec l'éventail.....	17
Exercices du cou.....	17
<i>Premier exercice</i> .....	17
<i>Deuxième exercice</i> .....	18
<i>Troisième exercice</i> .....	19
<i>Quatrième exercice</i> .....	20
Le pompage des épaules.....	21
Le soufflet thoracique.....	22
Epilogue.....	23
Souhaitez-vous que je vous accompagne ?.....	24



## *Introduction*

Chacun aspire à une vie remplie de joie, de **sérénité**, de santé...

Chacun œuvre pour améliorer la qualité de sa vie.

Malheureusement la vie, avec ses hauts et ses bas, ne coule pas comme un fleuve tranquille.

Alors comment faire pour éliminer les bas ?

Difficile diront les uns, impossible diront les autres !

Il ya tant d'émotions qui se bousculent les unes derrière les autres, peur, colère, culpabilité...

Vous vous sentez prisonniers de ces évènements et devenez fatalistes par la force des choses en vous répétant que vous n'avez pas de chance, que le sort s'acharne contre vous, que vous êtes né sous une mauvaise étoile...

Il vous arrive même d'en vouloir à votre entourage.

Pour se libérer de l'emprise du stress provoquée par ces différentes émotions, certaines personnes trouvent une compensation dans des comportements destructeurs comme le tabac, l'alcool, la nourriture, les drogues.

Il vous semble donc impossible de gouverner votre vie.



A présent, imaginez vous lever chaque matin avec une grande envie de vivre la journée qui s'annonce. Une grande sérénité est en vous en pensant à tout ce que vous allez découvrir et accomplir ce jour.

Imaginez que dès le matin vous savez que tout va bien se dérouler dans votre journée, au travail, en famille, que des solutions à vos problèmes et des réponses à vos interrogations vont vous parvenir ; vous êtes convaincu qu'il ne peut pas en être autrement !

**La vie vaut bien la peine d'être vécue, alors pourquoi penser que tout est mis en place pour être malheureux, pour souffrir du manque ou bien rater ce que l'on entreprend, alors que tout semble être bien équilibré au sein de la nature.**

.....  
***Nous venons au monde pour  
carburer au plaisir !***  
.....

*Candace Pert*

Et si finalement nous n'avions jamais appris à vivre sereinement !

Et si finalement nous vivions avec des idées fausses sur la vie !

Et si finalement nous avons accès au bonheur !

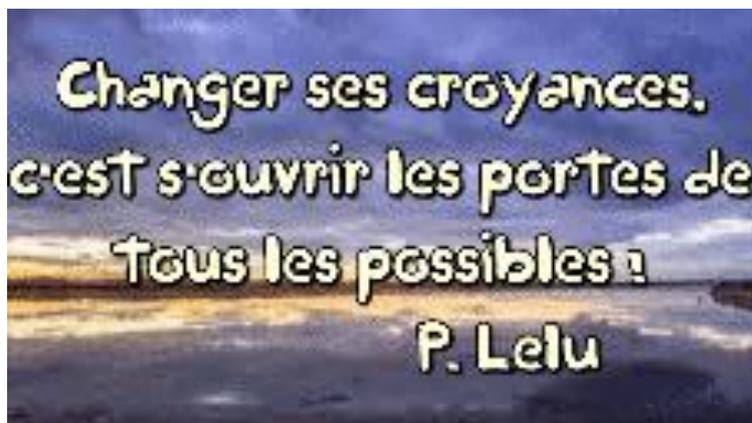


Avant de comprendre pourquoi et comment je fonctionnais et de telles ou telles manières, j'étais empreint de doutes, de sentiments d'impuissance et je réagissais à tout ce qui me semblait être une attaque contre moi.

J'avais ce sentiment que souvent le sort s'acharnait sur mon compte et malgré mes efforts je n'arrivais pas à surmonter certains obstacles.

Je pensais ne pas avoir de chance et faire partie de la catégorie de ceux qui doivent souffrir un peu plus de la moyenne pour réussir.

**Mais tout cela c'était AVANT !**



Je vous invite à découvrir les **moyens simples et efficaces** pour maîtriser le stress et rester serein en toute circonstance.



Dans ce livret je vous livre quelques exercices que je vous suggère de pratiquer régulièrement.

C'est dans la **régularité et la persévérance** que l'on accède aux changements !

Je suis certain que parmi toutes ces propositions, chacun trouvera celles qui lui correspondent le mieux.

A chacun d'utiliser ce qui lui semble être le meilleur.

**La seule obligation : AGIR !**





## *Les atouts de la Sophro Relaxation*

La Sophro Relaxation agit sur les plans émotionnel et physique.

Elle est à la portée de tout le monde et s'applique tant en période de stress prolongé, qu'en prévention des épisodes de stress.

Les bienfaits de la Sophro Relaxation sont donc considérables, ils interviennent notamment dans :

- La diminution de l'impact des contrariétés du quotidien
- L'amélioration des petits maux du quotidien
- L'aide au retour du sommeil récupérateur
- L'aide à la préparation des épreuves, scolaires, sportives, médicales
- La mise en place des objectifs clairs et précis

La Sophro Relaxation permet de prendre du temps pour s'occuper de soi !

Qui prend suffisamment de temps pour soi ?

Et vous, avez-vous conscience de vous offrir ou non assez de temps pour vous ?

Alors voici différentes façons de vous occuper de vous !



## *Le chauffage corporel*

**But :** Intégrer le calme intérieur.

**Intérêts :** Dénouer la boule au ventre.

**La position :** Debout, pieds écartés largeur du bassin, fléchir légèrement les genoux, la tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale, jambes et bras détendus.

Poser une main sur le ventre et la seconde dans le bas du dos, (niveau lombaires), et fermer les yeux.

**Premier exercice :**

### *Tête bien droite*

*=> Inspirer par le nez profondément en gonflant le ventre*

### *Puis*

*=> Souffler par la bouche profondément en rentrant le ventre*

*Répéter cet exercice 3 fois*



**Deuxième exercice :**

***Tête penchée en avant***

*=> Inspirer par le nez profondément en gonflant le ventre*

***Puis***

*=> Souffler par la bouche profondément en rentrant le ventre*

***Répéter cet exercice 3 fois***

**Troisième exercice :**

***Tête penchée en arrière***

*=> Inspirer par le nez profondément en gonflant le ventre*

***Puis***

*=> Souffler par la bouche profondément en rentrant le ventre*

***Répéter cet exercice 3 fois***



**Quatrième exercice :**

***Tête bien droite***

*=> Inspirer par le nez profondément en gonflant le ventre en mentalisant la phrase "J'inspire la détente"*

***Puis***

*=> Souffler par la bouche profondément en rentrant le ventre en mentalisant la phrase "Je diffuse la détente dans tout mon corps"*

***Répéter cet exercice 3 fois***

A la fin de ces exercices, relâchez les bras le long du corps et restez attentif à la sensation de calme et de détente à tous les niveaux de votre corps.



## *Effacer la fatigue avec l'éventail*

**But :** Effacer la fatigue.

**Intérêts :** Retrouver la vitalité.

**La position :** Debout, pieds écartés largeur du bassin, fléchir légèrement les genoux, la tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale, jambes et bras détendus.

Tendre les bras devant soi à l'horizontal.

**L'exercice :**

### *Yeux fermés*

*=> Agiter les 2 mains comme si vous effaciez un tableau, en bloquant la respiration tout en repliant les bras jusqu'au moment où les mains se retrouvent au niveau des épaules*

### *Puis*

*=> Détendre les bras en respirant normalement et ressentir la détente et l'apaisement*

***Répéter cet exercice 3 fois***



## *Exercices du cou*

**But :** Maîtriser le stress.

**Intérêts :** Retrouver le calme.

**La position :** Debout, pieds écartés largeur du bassin, fléchir légèrement les genoux, la tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale, jambes et bras détendus.

Tendre les bras devant soi à l'horizontal.

**Premier exercice :**

*Yeux fermés*

*=> Inspirer par le nez*

*Puis*

*=> Bloquer la respiration*

*Puis*

*=> Tourner la tête à droite, puis à gauche comme pour dire "non" 2 fois*

*Puis*

*=> Replacer la tête bien droite et souffler tranquillement par la bouche*

*Répéter cet exercice 3 fois*



**Deuxième exercice :**

*Yeux fermés*

*=> Inspirer par le nez*

*Puis*

*=> Bloquer la respiration*

*Puis*

*=> Relever la tête, puis baisser la tête comme pour dire "oui" 2 fois*

*Puis*

*=> Replacer la tête bien droite et souffler tranquillement par la bouche*

*Répéter cet exercice 3 fois*



**Troisième exercice :**

*Yeux fermés*

*=> Inspirer par le nez*

*Puis*

*=> Bloquer la respiration*

*Puis*

*=> Faire 2 rotations avec la tête sur la droite*

*Puis*

*=> Replacer la tête bien droite et souffler tranquillement par la bouche*

*Répéter cet exercice 3 fois*



**Quatrième exercice :**

*Yeux fermés*

*=> Inspirer par le nez*

*Puis*

*=> Bloquer la respiration*

*Puis*

*=> Faire 2 rotations avec la tête sur la gauche*

*Puis*

*=> Replacer la tête bien droite et souffler tranquillement par la bouche*

*Répéter cet exercice 3 fois*

A la fin de chacun des 4 exercices, restez attentif à la sensation de calme et de détente à tous les niveaux de votre corps.



## *Le pompage des épaules*

**But :** Détendre les tensions du haut du corps.

**Intérêts :** Alléger le poids des épaules.

**La position :** Debout, pieds écartés largeur du bassin, fléchir légèrement les genoux, la tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale, jambes et bras détendus.

**L'exercice :**

*Tête bien droite*

*=> Inspirer par le nez profondément*

*Puis*

*=> Boquer la respiration*

*Puis*

*=> Hausser rapidement les épaules plusieurs fois*

*Puis*

*=> Souffler fortement par la bouche en relâchant les bras*

*Répéter cet exercice 3 fois*



## *Le soufflet thoracique*

**But :** Détendre la poitrine et le dos.

**Intérêts :** Eliminer les sensations d'oppressions thoraciques.

**La position :** Debout, pieds écartés largeur du bassin, fléchir légèrement les genoux, la tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale, jambes et bras détendus.

**L'exercice :**

### *Tête bien droite*

*=> Inspirer par le nez profondément en gonflant la poitrine*

### *Puis*

*=> Souffler lentement par la bouche en dégonflant totalement la poitrine*

*Répéter cet exercice 3 fois*

Relâchez les bras le long du corps et restez attentif à la sensation de calme et de détente à tous les niveaux de votre corps.



## *Epilogue*

Félicitations ! Vous avez parcouru tout le livret et je vous en remercie.

Je suis persuadé que vous avez pu en tirer des enseignements positifs pour vous aider à vivre plus sereinement.

Être l'acteur de sa vie est certainement le plus important pour chacun; cela permet d'être en harmonie avec les Lois Universelles et d'accéder à tous ses rêves et objectifs à tous les niveaux, santé, social, professionnel...

**ACTEUR** signifie être dans l'action, et je vous encourage à **AGIR** dès à présent.

**Vous savez que personne ne détient les rênes de votre destinée sinon VOUS-MÊME !**

SI ON SE SENT VICTIME,

ON L'EST DE SES PROPRES CROYANCES

Patrick Lelu



## *Souhaitez-vous que je vous accompagne?*

Changer ses **HABITUDES** est difficile et je sais de quoi je parle !

Nos programmes, (inconscients), sont tellement ancrés que la volonté, (consciente), est souvent mise à mal face fonctionnement automatique que nous adoptons chaque jour. Nous retombons rapidement dans les anciennes **HABITUDES**.

**L'inconscient gère 90 à 95% de notre fonctionnement !**

Cette difficulté pour mettre en place de nouvelles mesures renforce nos cadres de références.

**Si vous le souhaitez, je peux vous accompagner dans votre quête du mieux être.**

- Des consultations privées à mon cabinet
- Des consultations privées par Zoom
- Des stages et formations

**Restons en contact**, vous aurez régulièrement des nouvelles sur mes activités.



Vous abonner à mon Bulletin Infos sur mon blog <https://formation-equilibresante.fr> est la garantie de recevoir les articles, les astuces, les techniques pour rester zen toute l'année.

Vous avez la possibilité de me joindre à travers mon blog <https://formation-equilibresante.fr> pour me poser vos questions et également m'informer sur le problème que vous aimeriez me voir traiter à travers mes articles et formations.

**A bientôt de vous retrouver pour d'autres échanges !**