



ORATEURS ACADÉMIE

LIBÉREZ VOS PRISES DE PAROLE
RETROUVEZ CONFIANCE EN VOTRE
COMMUNICATION ORALE

ORATEURS-ACADEMIE.COM

Trois exercices de sophrologie pour chasser le trac !

Violetta Wowczak, sophrologue certifiée et metteuse en scène, vous partage trois exercices de sophrologie particulièrement recommandés pour gérer votre trac...

1 – Respirez

Durant cet exercice, concentrez-vous sur votre respiration.

Debout, les pieds bien ancrés au sol (écartés de la largeur de votre bassin), une main posée sur votre ventre, l'autre sur les lombaires.

Fermez les yeux et respirez

1. Inspirez par le nez en gonflant le ventre comme si l'air s'y emmagasinait
2. Expirez en rentrant le ventre comme s'il chassait l'air mais sans forcer.

Répéter l'exercice à trois reprises et à chaque fois. Prenez conscience de votre respiration.

Sans jugement et en toute bienveillance.

La troisième fois, à l'inspiration, imaginez que vous vous emplissez de calme et de sérénité. A l'expiration, en revanche, imaginez que vous évacuez toutes vos tensions... Comme si ce simple processus physiologique avait le pouvoir de nettoyer chaque cellule de votre corps...

2 – Pompez

Debout, les pieds bien ancrés au sol (écartés de la largeur de votre bassin)

Les bras le long du corps. Fermez les yeux

1. A l'inspiration, serrez les poings sans crisper vos épaules.
2. Poumons pleins, retenez votre respiration. Respiration bloquée, pompez : secouez les épaules (en toute bienveillance avec vos propres limites) du haut vers le bas.
3. Expirez : soufflez fort en relâchant les épaules, les bras, les mains.
4. Revenez à la respiration naturelle. Accueillez toutes les sensations parcourant votre corps. Sans jugement...
5. Reprenez cet exercice trois fois de suite.... A votre rythme....
6. La troisième fois, lorsque vous expirez, pensez à quelque chose qui vous pèse, que vous avez sur les épaules et dont vous voulez vous libérer (la peur par exemple).

3 – Fixez la confiance

Debout, les pieds bien ancrés au sol (écartés de la largeur de votre bassin)

Les bras le long du corps. La tête dans l'alignement de votre colonne vertébrale, bien droite, les yeux ouverts

1. A l'inspiration, fermez le poing - pouce en l'air (comme pour faire du stop) - et levez le bras bien tendu, jusqu'à ce que le pouce atteigne la hauteur de vos yeux
2. Poumon plein, fixez votre pouce et rapprochez le lentement de vos yeux. Lorsque votre vue se trouble, fermez les yeux, tout en continuant votre mouvement jusqu'à ce que votre pouce atteigne le point au centre de vos sourcils.
3. Expirez par la bouche tranquillement, en faisant descendre le pouce le long de votre corps.
4. Revenez à la respiration naturelle. Accueillez toutes les sensations parcourant votre corps. Sans jugement...
5. Reprenez cet exercice trois fois de suite.... A votre rythme....
6. La troisième fois, imaginez une belle boule de confiance en vous posée sur votre pouce. Ramenez-la à vous et à l'expiration ancrez-la bien en vous.

Et pour aller plus loin, découvrez le programme !

**“Comment se sentir à l’aise
et bien parler en public ou face à la caméra”**

Quatre modules

Deux formules au choix

“Premium”

“A la carte”

