

EXERCICE DU CHAUFFAGE CORPOREL

- Classification d'origine : Relaxation dynamique du 1^{er} degré.
- Définition : Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de sa respiration abdominale.
- Description de l'exercice : Le sophronisé respire avec une main sur son ventre et une main sur ses lombaires.
- Position de départ du sophronisé : Le sophronisé est debout, les pieds parallèles écartés de la largeur du bassin et les genoux légèrement fléchis. Le dos droit, une main posée sur le ventre et l'autre main sur les lombaires, les épaules sont relâchées, la tête est droite et les yeux sont fermés.
- Consignes de l'exercice :
 1. Enchaînement à répéter 3 fois la tête droite :
 - _ Gonfler le ventre en inspirant profondément par le nez ;
 - _ Rentrer le ventre en soufflant par la bouche .
 2. Enchaînement à répéter 3 fois la tête penchée en arrière ;
 - _ Gonfler le ventre en inspirant profondément par le nez ;
 - _ Rentrer le ventre en soufflant par la bouche .
 3. Enchaînement à répéter 3 fois la tête penchée en avant :
 - _ Gonfler le ventre en inspirant profondément par le nez ;
 - _ Rentrer le ventre en soufflant par la bouche .