

## ROTATIONS AXIALES

- Classification d'origine : Relaxation dynamique du 1<sup>er</sup> degré.
- Définition : Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de l'axe vertébral.
- Description de l'exercice : Le sophronisé effectue des rotations du haut du corps.
- 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, les épaules sont relâchées, les bras le long du corps et les mains ouvertes. La tête est droite et les yeux sont fermés.
- Consignes de l'exercice :
  1. Enchaînement à répéter 3 fois :
    - \_ Gagner le bas du corps en inspirant par le nez ;
    - \_ Bloquer la respiration ;
    - \_ Effectuer des rotations du bassin en laissant les bras et la tête suivre le mouvement avec souplesse ;
    - \_ Revenir progressivement à la position de départ en soufflant par la bouche.