

## VIVANCE DES 5 SENS

- Classification d'origine : Relaxation dynamique du 2<sup>ème</sup> degré.
- Définition : Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience des organes sensoriels.
- Description de l'exercice : Le sophronisé médite sur les organes sensoriels.
- Position de départ du sophronisé : Le sophronisé est assis, le dos droit, les épaules relâchées et les bras sont déposés naturellement sur les cuisses . La tête est droite et les yeux sont fermés.
- Consignes de l'exercice :
  1. Enchaînement à faire 1 fois : Relâcher mentalement son corps.
  2. Toucher son nez et imaginer sa fonction ;
  3. Toucher sa bouche et imaginer sa fonction ;
  4. Toucher ses oreilles et imaginer leur fonction ;
  5. Toucher ses yeux et imaginer leur fonction ;
  6. Toucher différentes textures et imaginer la fonction du toucher ;
  7. Emettre un souhait et l'ancrer ;
  8. Remettre son corps en mouvement