

VIVANCE DES 5 SENS

- Classification d'origine : Relaxation dynamique du 2^{ème} 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