

VIVANCE DES VALEURS

- **Classification d'origine:** Relaxation dynamique du 4^{ème} degré.
- **Définition:** Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de ses valeurs.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé évoque et s'imprègne de ses valeurs.
- **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 le corps.

2. Enchaînement à faire 1 fois:

- _ Evoquer la présence: Des êtres chers; Des objets aimés; Des projets positifs;
- _ Avancer sur la chaise, le regard intermittent, observer son environnement et son monde intérieur pendant 1 à 3 minutes;
- _ Se mettre debout, poser un poing sur le ventre recouvert par l'autre main;
- _ Tourner doucement la tête de droite à gauche les yeux semi-ouverts;
- _ Tourner doucement la tête de gauche à droite les yeux fermés;
- _ Lever doucement la tête les yeux semi-ouverts;
- _ Baisser doucement la tête les yeux fermés;
- _ Evoquer des valeurs;
- _ S'imprégner de ses valeurs en répétant 3 fois l'enchaînement (faire phénomène);
- _ Lever les bras à la verticale en « V » en inspirant par le nez;
- _ S'étirer en ouvrant les mains et en bloquant quelques instants la respiration;
- _ Pencher la tête légèrement en arrière en soufflant par la bouche;
- _ Maintenir la pause, le regard intermittent;
- _ Revenir en position initiale;
- _ S'asseoir et se concentrer sur ses valeurs.

3. Enchaînement à faire 1 fois:

- _ Se mettre debout, un poing posé sur le ventre recouvert par l'autre main et répéter l'enchaînement (marche phronique) pendant 5 à 20 minutes;
- _ Inspirer en avançant le pied droit;
- _ Maintenir l'équilibre sur les 2 pieds en bloquant la respiration;
- _ Souffler en amenant le pied gauche à hauteur du pied droit;
- _ Inspirer en avançant le pied gauche;
- _ Maintenir l'équilibre sur les deux pieds en bloquant la respiration;
- _ Souffler en amenant le pied droit à hauteur du pied gauche.

4. Enchaînement à faire 1 fois:

- _ S'asseoir et méditer sur: Sa place dans l'existence; Sa place comme sujet responsable;
- _ Evoquer les capacités de: Confiance; Harmonie; Espoir.

5. Enchaînement à faire 1 fois:

- _ Remettre son corps en mouvement.