

VIVANCE DE LA LIBERTE

- **Classification d'origine:** Relaxation dynamique du 3^{ème} degré.
- **Définition:** Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de la liberté.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé marche et médite sur la liberté.
- **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 faire 1 fois:

- _ Relâcher mentalement le corps;
- _ Poser un poing sur le ventre recouvert par l'autre main;
- _ Faire une contraction du corps.

2. Enchaînement à faire 1 fois:

- _ S'asseoir et se concentrer pour créer un espace de liberté;
- _ Avancer sur la chaise, poser un poing sur le ventre recouvert par l'autre main et faire 3 contractions du corps.

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 deux 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;
- _ Méditer sur sa place dans : Le groupe ; Le monde ; L'univers.

4. Enchaînement à faire 1 fois:

- _ S'asseoir et se concentrer à renforcer cet espace de liberté;
- _ Avancer sur la chaise, poser un poing sur le ventre recouvert par l'autre main et faire 3 contractions du corps les yeux semi-ouverts;
- _ Méditer sur cette nouvelle existence;
- _ Evoquer les capacités: Confiance; Harmonie; Espoir.

5. Enchaînement à faire 1 fois:

- _ Remettre son corps en mouvement.