

SOPHRO CONTEMPLATION DU SCHEMA CORPOREL

- **Classification d'origine:** Relaxation dynamique du 2^{ème} degré.
- **Définition:** Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de la forme de son corps.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé contemple son corps mentalement.
- **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:**

Enchaînement à faire 1 fois:

- _ Imaginer tous les détails d'un élément virtuel;
- _ Faire pénétrer l'élément en soi et devenir le sujet de l'observation;
- _ Voir son corps sous différents angles (face, côté, dessus, dessous).