

OBJET DE CONCENTRATION

- **Classification d'origine:** Relaxation dynamique du 1^{er} degré.
- **Définition:** Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de la concentration.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé focalise son attention sur un élément virtuel.
- **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.