

MARCHE VIRTUELLE

- **Classification d'origine:** Relaxation dynamique du 1^{er} degré.
- **Définition:** Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de l'équilibre.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé marche sur place.
- **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 fermés.
- **Consignes de l'exercice:**

Enchaînement à répéter 3 fois:

- _ Marcher sur place en décomposant les mouvements;
- _ S'arrêter lorsque c'est inconfortable.