

NAULI

- **Classification d'origine:** Relaxation dynamique du 1^{er} degré.
- **Définition:** Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de la ceinture abdominale.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé bouge son ventre d'avant en arrière.
- **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:**

1. Enchaînement à répéter 3 fois:

- _ Se pencher vers l'avant en soufflant par la bouche;
- _ Bloquer la respiration;
- _ Poser ses mains sur les genoux;
- _ Sortir et rentrer le ventre plusieurs fois;
- _ Inspirer par le nez en vous redressant.