

EXERCICE N°5 DE TOUT LE CORPS

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

1. Enchaînement à répéter 3 fois:

- _ Croiser les mains derrière la tête et allonger les jambes en inspirant par le nez;
- _ Etirer doucement le corps en bloquant la respiration;
- _ Revenir en position initiale en soufflant par la bouche.

2. Enchaînement à répéter 3 fois:

- _ Tendre les bras au-dessus de la tête et allonger les jambes en inspirant par le nez;
- _ Etirer doucement le corps en bloquant la respiration;
- _ Revenir en position initiale en soufflant par la bouche.

3. Enchaînement à faire 1 fois:

- _ Croiser les mains ou tendre les bras et tendre les jambes en inspirant par le nez;
- _ Etirer doucement le corps en bloquant la respiration;
- _ Revenir en position initiale en soufflant par la bouche.