

EXERCICE N°4 DES JAMBES

- **Classification d'origine:** Relaxation dynamique du 2^{ème} degré.
- **Définition:** Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de la densité de ses jambes.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé se concentre sur ses jambes.
- **Position de départ du sophronisé:** Le sophronisé est assis, le dos droit, les épaules relâchés 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:

- _ Inspirer par le nez;
- _ Lever la jambe droite à l'horizontale en bloquant la respiration;
- _ Abaisser doucement la jambe droite en soufflant par la bouche.

2. Enchaînement à répéter 3 fois:

- _ Inspirer par le nez;
- _ Lever la jambe gauche à l'horizontale en bloquant la respiration;
- _ Abaisser doucement la jambe gauche en soufflant par la bouche.

3. Enchaînement à faire 1 fois:

- _ Inspirer par le nez;
- _ Lever les jambes à l'horizontale en bloquant la respiration;
- _ Abaisser doucement les jambes en soufflant par la bouche.