

EXERCICE N°1 DES MAINS

- **Classification d'origine:** Relaxation dynamique du 2° degré.
- **Définition:** Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de sa verticalité.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé projette l'image de son corps au passage de ses mains.
- **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 sont fermés.

- **Consignes de l'exercice:**

1. Enchaînement à faire 1 fois:

- _ Croiser les mains sur la tête en inspirant par le nez;
- _ Maintenir la position quelques instants en bloquant la respiration;
- _ Descendre lentement les mains devant soi en soufflant par la bouche et imaginer projeter l'image de son corps au passage des mains;
- _ Continuer la descente des mains en reprenant une respiration naturelle.

2. Enchaînement à faire 1 fois:

- _ Croiser les mains en tendant les bras à la verticale, paumes tournées vers le haut en inspirant par le nez;
- _ Etirer son corps dans la position en bloquant la respiration quelques instants;
- _ Descendre lentement les bras devant soi en soufflant par la bouche et imaginer projeter l'image de son corps au passage des mains;
- _ Continuer la descente des mains en reprenant une respiration naturelle.

3. Enchaînement à faire 1 fois:

- _ Au choix, croiser les mains sur la tête ou tendre les bras à la verticale en inspirant par le nez;
- _ Maintenir la position quelques instants en bloquant la respiration;
- _ Descendre lentement les mains devant soi en soufflant par la bouche et imaginer projeter l'image de son corps au passage des mains;
- _ Continuer la descente des mains en reprenant une respiration naturelle.