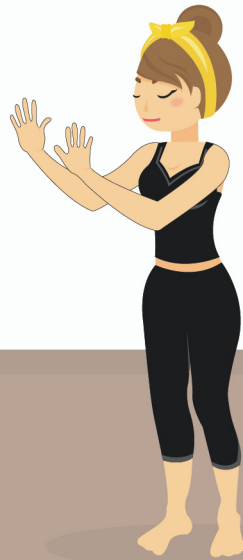
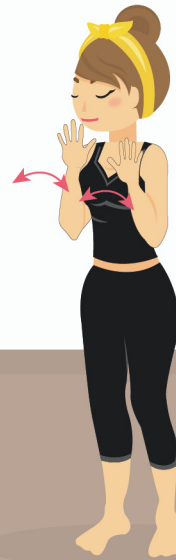


Éventails

1



2



Éventails

Définition :

Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience du lâcher-prise.

Description de l'exercice :

Le sophronisé secoue les mains devant lui.

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 répéter 3 fois :

1. Lever les bras à l'horizontale en inspirant par le nez.
2. Bloquer la respiration.
3. Secouer les mains en les ramenant vers la poitrine.
4. Relâcher les bras le long du corps en soufflant par la bouche.

Relaxation dynamique du 1er degré