

Hémicorps



Hémicorps

Définition :

Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de la symétrie du corps

Description de l'exercice :

Le sophronisé étire ses hémicorps.

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. Basculer le poids du corps sur le pied droit.
2. Lever le bras droit en inspirant par le nez.
3. Bloquer la respiration.
4. Étirer le côté droit en levant la main vers le ciel et en tendant la jambe.
5. Garder le côté gauche relâché.
6. Laisser redescendre le bras en soufflant par la bouche.
7. Revenir en appui sur les deux pieds.

2. Répéter 3 fois l'enchaînement avec le côté gauche

3. Enchaînement à faire 1 fois :

1. Rester en appui sur ses deux pieds.
2. Lever les bras en inspirant par le nez.
3. Bloquer la respiration.
4. Étirer le corps en levant les mains vers le ciel et en tendant les jambes.
5. Laisser redescendre les bras en soufflant par la bouche.

Relaxation dynamique du 1er degré