

Polichinelle



Polichinelle

Définition :

Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de ses appuis.

Description de l'exercice :

Le sophronisé sautille sur place.

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 ouverts.

Consignes de l'exercice :

1. Enchaînement à faire 1 fois :

1. Faire un maximum de petits sauts sur place en relâchant le haut du corps (thorax, bras et tête.)
2. Le bas du corps reste tendu pour assurer les appuis.
3. S'arrêter lorsque c'est inconfortable.

Relaxation dynamique du 1er degré