

RELAXATION DYNAMIQUE 1^e degré (a)

1. Exercice du chauffage corporel

En position debout, le sophronisé inspire en gonflant le ventre en orientant la tête en arrière, puis expire en rentrant le ventre et en penchant la tête en avant. Il le fait d'abord lentement, puis plus rapidement. Il peut aussi faire l'exercice de « barattage abdominal » en inspirant profondément, en retenant l'air et en favorisant le brassage abdominal par une activation du ventre d'avant en arrière.

2. Exercice du Tratac : convergence des yeux.

Il s'agit de projeter le pouce en avant, de le fixer en le ramenant vers le centre du front, au dessus du point de « glabella », situé entre les deux arcades sourcilières. Lorsque le pouce touche le front, on redescend le bras le long du corps. On fait l'exercice 3 fois, puis on laisse les yeux se fermer jusqu'à la fin de la séance.

3. Sophronisation de base debout.

4. Exercice respiratoire n° 1

On lève lentement les bras dans un geste harmonieux pour que les pouces viennent bloquer les narines. On retient l'air, puis on expire en se penchant en avant. On fait l'exercice 3 fois.

5. Exercice respiratoire n° 2

On lève lentement les bras pour conduire les mains près du visage. On bouche les oreilles avec les pouces. On pose les index sur les paupières. On bloque les narines avec les médius. On retient l'air, puis on expire en se penchant en avant. On fait l'exercice 3 fois.

6. Gestes du cou.

- On penche lentement le tête en avant puis en arrière en prenant conscience des muscles du cou et des effets de ce mouvement.
- On regarde à gauche puis à droite comme pour dire « non ».
- On enchaîne par de larges mouvements circulaires avec la tête comme si elle suivait un cercle imaginaire.
- On termine par une contraction des muscles du coup (sterno-cléido-mastoïdiens) une dizaine de fois.

7. Exercice respiratoire n° 3 : pompage des épaules .

On inspire profondément. On retient l'air. On active les épaules de haut en bas d'une façon énergique.

8. Geste de la cible.

Cet exercice consiste à laisser surgir une cible mentale devant soi. Cette cible symbolise quelque chose dont on aimerait se débarrasser. (exemple : un fumeur peut évoquer un paquet de cigarettes, un timide, ses inhibitions, etc....) On fait l'exercice 3 fois avec un bras, 3 fois avec l'autre bras, 3 fois avec les deux bras.

9. Geste des avants bras.

On élève les bras devant soi, paumes des mains ouvertes, comme si on voulait prendre beaucoup d'air. On ramène les mains au niveau des épaules avant de replacer les bras le long du corps. On fait l'exercice 3 fois. Lors du dernier mouvement, on ferme les poings, en contractant particulièrement les bras, avant de les relaxer de nouveau.

10. Exercice respiratoire n° 4 : Les moulinets.

On tend un bras à l'horizontale en serrant le poing. On retient l'air, cependant qu'on fait un mouvement de moulinet avec le bras. On expire violemment. On fait l'exercice 3 fois avec un bras, 3 fois avec l'autre, 3 fois avec les deux bras.

11. Allongé en décubitus dorsal.

On récupère cependant qu'on se concentre sur notre « Objet neutre ».

On termine par une SAP

12. Reprise.