

La relaxation dynamique

La sophrologie est une méthodologie basée sur l'entraînement, elle est donc avant tout pratique.

Un des grands objectifs de la sophrologie est l'autonomisation de l'élève, qu'on appellera couramment le « sophronisé ».

La théorie est réellement nécessaire à la pratique.

Prenons l'exemple du « niveau de conscience » et des « états de conscience » : il conviendra de communiquer sur ces sujets avec le sophronisé .

- **Les exercices dynamiques ou Relaxations Dynamiques (RD)**

Ceux-ci sont généralement placés en début de séance, et s'effectuent en position de verticalité (debout), créant une sensation d'enracinement, qui peut être conscientisée à l'aide du terpnos logos (discours du sophrologue pendant l'animation des exercices). Les yeux sont généralement fermés, sauf adaptation particulière. Il est donc très important de toujours expliquer et de montrer l'exercice dynamique, avant de le faire réaliser, car sinon la personne ayant les yeux fermés, pourra se demander si elle effectue l'exercice de façon juste ou non.

- Se placer confortablement dans la position (le plus souvent en position debout)
 - Sentir la présence du sol
 - Relâcher le corps grâce à la présence du sol
 - Sentir la respiration, telle qu'elle est
- Ces exercices peuvent parfois être utilisés en milieu de séance, pour produire d'autres phénomènes, comme augmenter le niveau d'énergie, ou encore produire des sensations physiques, ou encore dynamiser le corps pour ensuite parvenir à davantage de détente.

Dans ce cas, il est également possible de les réaliser en position assise, ou même, exceptionnellement, en position allongé.

- L'exercice dynamique est donc réalisé en harmonisant :

Le geste, Le souffle et La concentration, L'exercice est à chaque fois répété 3 fois

- Pratiquement tous les exercices dynamiques suivent le schéma **E-I-R-T-E-R-R**,

Expiration, inspiration, rétention, tension, expiration, relâchement, récupération

Après la répétition de la RD 3 fois, et l'observation des sensations, selon la séance choisie, il peut y avoir installation dans une autre position et SDB ou AIS, ou Désophronisation