**RELAXATION DYNAMIQUE SPORT**

Fiche technique

Préparation mentale et physique

Version concentrative et contemplative

 **- les 3 respirations amples**

 **- conscience de la verticalité**

 **- sophronisation de base** *(posture 1er degré)*

 **- activation intra sophronique**

 **=** **présentation du corps à la conscience en IRTER 3X** *(posture 1er degré)*

 **= SDN** enSRS les mains sur chaque point d’intégration *(posture 1er degré)*

***=* SAV** *(posture 2ème degré)* ***activation vitale***

 **-concentration/substitution** *(en posture dynamique)*

 - concentration sur le sujet que je suis + concentration GT qui nous permet de nous sentir sujet au monde.

 - concentration sur l’objet de méditation

 - rotation de conscience, substitution objet/sujet et contemplation

Notre objet est toujours devant nous et à la place de cet objet nous allons y placer notre CSE et c’est elle maintenant qui se concentre sur notre corps devenu objet de contemplation.

 ***- vivance phronique du 1er système (la peau, les muscles, les os)***

 **= contemplation phronique externe passive** (posture debout)

-vivance de la forme du 1 er système par les 5 sens, par le toucher en respiration libre. Notre CSE à l’extérieur contemple l’éveil des 5 sens.

**Venir contracter en IRTER les muscles du 1er système (X3 et** ***expiration par le nez)***

 **= pause phronique d’intégration** (posture de relaxation)

Vivance de la présence des 5 sens et des tissus du 1 er système, **contemplation interne phronique senso-perceptive.** Notre CSE regagne son espace intérieure et découvre les sensations perçues…

VIPHI des muscles du 1er système, profond sentiment énergisant sur l’inspiration, d’un bonheur vital de diffusion sur l’expiration adressé à toutes nos cellules qui s’énergisent, à notre force vitale

 ***= futurisation sportive*** (posture de relaxation)

Projection future sportive positive avec pleine vivance des 5 sens et des tissus du 1er système. Vivance de l’énergie, de la conscience cellulaire et de la force vitale.

 ***- vivance phronique du 2ème système (la peau, les muscles, les os)***

**= contemplation phronique externe passive** (posture debout)

 -vivance de la forme du 2ème système, notre CSE à l’extérieur contemple la présence et les gestes.

 ***- MVT et GT,*** placer une main sur la base du cou en pressant légèrement la thyroïde,

- En IRTER mouvements de la tête d’avant en arrière, puis expiration par le nez ***(X1)***

- En IRTER mouvements de la tête de gauche à droite, puis expiration par le nez ***(X1)***

- En IRTER pompage des épaules, puis expiration par le nez ***(X1)***

***- venir exécuter un geste technique et physique de votre sport de prédilection en lien avec tout le 2ème système.***

 **= pause phronique d’intégration** (posture de relaxation)

 - CIPSP + VIPHI des tissus du 5ème système, profond sentiment énergisant sur l’inspiration, d’un bonheur vital de diffusion sur l’expiration.

 ***= futurisation sportive*** (posture de relaxation)

Projection future sportive positive avec pleine vivance des 5 sens et des tissus du 5ème système. Vivance de l’énergie, de la conscience cellulaire et de la force vitale.

 ***- vivance phronique du 3ème système (la peau, les muscles, les os)***

**= contemplation phronique externe passive** (posture debout)

 -vivance de la forme du 3ème système, notre CSE à l’extérieur contemple la présence et les gestes.

 ***- MVT et GT***

- En IRTER, à l’inspiration bras D à l’horizontal, inspir. Fermer le poing, R. , T de l’hémitorax D.

- En IRTER, à l’inspiration bras G à l’horizontal, inspir. Fermer le poing, R. , T de l’hémitorax G.

- En IRTER, à l’inspiration les 2 bras à l’horizontal, inspir. Fermer le poing, R. , T de thorax et du dos.

***- venir exécuter un geste technique et physique de votre sport de prédilection en lien avec tout le 3ème système.***

**= pause phronique d’intégration** (posture de relaxation)

 - CIPSP + VIPHI des tissus du 5ème système, profond sentiment énergisant sur l’inspiration, d’un bonheur vital de diffusion sur l’expiration.

 ***= futurisation sportive*** (posture de relaxation)

Projection future sportive positive avec pleine vivance des 5 sens et des tissus du 5ème système. Vivance de l’énergie, de la conscience cellulaire et de la force vitale.

***- vivance phronique du 4ème système (la peau, les muscles, les os)***

**= contemplation phronique externe passive** (posture debout)

 -vivance de la forme du 4ème système, notre CSE à l’extérieur contemple la présence et les gestes.

 ***- MVT et GT***

- en IRTER soufflet ventral, mouvement du diaphragme + mouvement du buste d’avant en arrière ***(X1)***

- en respi. Lente puis rapide + mouvement du buste d’avant en arrière ***(X1)***

***- venir exécuter un geste technique et physique de votre sport de prédilection en lien avec tout le 4ème système.***

**= pause phronique d’intégration** (posture de relaxation)

 - CIPSP + VIPHI des tissus du 5ème système, profond sentiment énergisant sur l’inspiration, d’un bonheur vital de diffusion sur l’expiration.

 ***= futurisation sportive*** (posture de relaxation)

Projection future sportive positive avec pleine vivance des 5 sens et des tissus du 5ème système. Vivance de l’énergie, de la conscience cellulaire et de la force vitale.

***- vivance phronique du 5ème système (la peau, les muscles, les os)***

 **= contemplation phronique externe passive** (posture debout)

 -vivance de la forme du 5ème système, notre CSE à l’extérieur contemple la présence et les gestes.

 ***- MVT et GT***

- venir décaler l’axe de verticalité à droite, en IRTER jambe gauche tendue devant soi talon décoller du sol, contraction… ***(X1)***

- venir décaler l’axe de verticalité à gauche, en IRTER jambe droite tendue devant soi talon décoller du sol, contraction… ***(X1)***

- poids du corps au centre, en IRTER, pieds au sol, contraction de tout le 5ème système. ***(X1)***

***- venir exécuter un geste technique et physique de votre sport de prédilection en lien avec tout le 5ème système.***

**= pause phronique d’intégration** (posture de relaxation)

 - CIPSP + VIPHI des tissus du 5ème système, profond sentiment énergisant sur l’inspiration, d’un bonheur vital de diffusion sur l’expiration.

 ***= futurisation sportive*** (posture de relaxation)

Projection future sportive positive avec pleine vivance des 5 sens et des tissus du 5ème système. Vivance de l’énergie, de la conscience cellulaire et de la force vitale.

***- vivance phronique de totalisation (la peau, les muscles, les os)***

**= contemplation phronique externe passive** (posture debout)

 -vivance de la forme du méga système, notre CSE à l’extérieur contemple la présence et les gestes.

 ***- MVT et GT***

- en IRTER, venir s’élever sur la pointe des pieds et monter les mains au-dessus de la tête dans l’axe des épaules, contraction, relâchement. ***(X3)***

***- venir exécuter un geste technique et physique de votre sport de prédilection en lien avec tout notre corps.***

**= pause phronique d’intégration** (posture de relaxation)

 - CIPSP + VIPHI des tissus du méga système, profond sentiment énergisant sur l’inspiration, d’un bonheur vital de diffusion sur l’expiration.

 ***= futurisation sportive*** (posture de relaxation)

Projection future sportive positive avec pleine vivance des 5 sens et des tissus du méga système. Vivance de l’énergie, de la conscience cellulaire et de la force vitale.

 **- renforcement des 3 qualités existentielles**

 **- désophronisation**

 **- phénodescription**