

RD 2 (Relaxation Dynamique 2^{ème} degré)

Vivance Phronique Isocay de l'esprit par les 6 systèmes.

Entraînement à la contemplation

Découverte vivantielle du système musculaire.

Technique du 2^{er} degré : Futur.

Techniques préparatoires :

- Sophronisation de base vivantielle (SVB)
- Sophro déplacement du négatif (SDN)
- Sophro activation vitale (SAV)

Vivance sujet/objet (en posture du 2^{ème} degré)

- Concentration sur le sujet que je suis
- Concentration sur l'objet neutre
- Contemplation : substitution de l'objet par le sujet. Conscience contemplative.

Exercices de la RD 2

Pour chacun des 5 systèmes Isocay, nous répèterons le même protocole :

- Contemplation sensoperceptive externe
- Exercice de contemplation sensoperceptive interne, décrits ci-dessous.
- Pause phronique d'intégration : vivance phronique des tissus musculaires.
- Futurisation sophronique libre

- Exercice de contemplation sensoperceptive interne du 1^{er} système
« Prenons conscience de nos 5 sens que nous mettons en mouvement ».
Touchés spécifiques des organes des sens dans le premier système
 - Exercice de contemplation sensoperceptive interne du 2^{ème} système
En IRTER, tension douce des bras sur les cuisses, expiration en redressant la tête.
3 fois la tête en arrière à l'inspiration, 3 fois la tête en avant.
 - Exercice de contemplation sensoperceptive interne du 3^{ème} système
En IRTER, Bras à l'horizontal à l'inspiration, tension du bras et de l'hémi thorax, baissions le bras à l'expiration. 3 fois à droite, 3 fois à gauche, 3 fois les 2 bras ensembles.
 - Exercice de contemplation sensoperceptive interne du 4^{ème} système
Mouvements diaphragmatiques en respiration rapide, puis lente puis rapide à nouveau. 3 fois.
 - Exercice de contemplation sensoperceptive interne du 5^{ème} système
En IRTER, tension de la jambe et de l'hémi bas ventre, expiration en baissant la jambe.
3 fois à droite, 3 fois à gauche et 3 fois les 2 jambes ensembles.
 - Exercice de contemplation sensoperceptive interne du 6^{ème} système
En IRTER, les mains croisées derrière la nuque, les pieds bien à plat, tension douce de tout le corps en arrière, les pieds s'implantant au sol, les coudes vers l'arrière. Expiration en ramenant le corps. 3 fois.
- Pour le 6^{ème} système, nous remplaçons la futurisation par la formulation mentale d'un souhait en SRS (pour soi-même, pour les êtres que l'on aime, pour tous les êtres).
 - 3 qualités : confiance, harmonie, espoir.
 - Dé-sophronisation