

EXERCICE RESPIRATOIRE N 4 OU MOULINETS

- **Classification d'origine:** Relaxation dynamique du 1^{er} degré.
- **Définition:** Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de la respiration thoracique.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé effectue des rotations de ses bras.
- **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 fermés.
- **Consignes de l'exercice:**

1. Enchaînement à faire 3 fois avec le bras droit:

- _ Inspirer par le nez;
- _ Bloquer la respiration;
- _ Effectuer plusieurs rotations vers l'avant;
- _ Relâcher le bras en soufflant;
- _ Inspirer par le nez;
- _ Bloquer la respiration;
- _ Effectuer plusieurs rotations vers l'arrière;
- _ Relâcher les bras en soufflant;
- _ Inspirer par le nez;
- _ Bloquer la respiration;
- _ Effectuer plusieurs rotations sans imposer le sens des rotations;
- _ Relâcher le bras en soufflant par la bouche.

2. Faire 3 fois l'enchaînement n°1 avec le bras gauche.

3. Enchaînement à faire 1 fois avec les deux bras:

- _ Inspirer par le nez;
- _ Bloquer la respiration;
- _ Effectuer plusieurs rotations sans imposer le sens de rotations;
- _ Relâcher les bras en soufflant par la bouche.