

EXERCICE RESPIRATOIRE N 2

- **Classification d'origine:** Relaxation dynamique du 1^{er} degré.
- **Définition:** Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience des voies respiratoires.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé bouche ses oreilles, ses yeux et ses narines avec ses doigts avant de souffler fortement par le nez.
- **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 ouverts.
- **Consignes de l'exercice:**

Enchaînement à répéter 3 fois:

- _ Boucher les oreilles avec les pouces;
- _ Fermer les yeux avec les index;
- _ Boucher les narines avec les majeurs;
- _ Inspirer par la bouche;
- _ Bloquer la respiration;
- _ Se pencher en avant et faire monter la pression dans le nez;
- _ Relâcher les bras le long du corps en soufflant par le nez;
- _ Se redresser doucement.