

EXERCICE RESPIRATOIRE N°1

- **Classification d'origine:** Relaxation dynamique du 1^{er} degré.
- **Définition:** Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de la pression pulmonaire.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé bouche ses narines avec ses pouces 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 fermés.
- **Consignes de l'exercice:**

Enchaînement à répéter 3 fois:

- _ Boucher les narines avec les pouces en inspirant par la bouche;
- _ Bloquer la respiration;
- _ Se pencher en avant et faire monter la pression dans les trompes d'eustache;
- _ Relâcher les bras le long du corps en soufflant fortement par le nez;
- _ Se redresser doucement.