

EXERCICE N°2 DE LA TÊTE

- **Classification d'origine:** Relaxation dynamique du 2^{ème} degré.
- **Définition:** Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de la densité de la tête.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé se concentre sur sa tête.
- **Position de départ du sophronisé:** Le sophronisé est assis, le dos droit, les épaules relâchées et les bras sont déposés naturellement sur les cuisses. La tête est droite et les yeux sont fermés.

Consignes de l'exercice:

1. Enchaînement à répéter 3 fois:

- _ Inspirer par le nez;
- _ Pencher la tête en arrière en bloquant la respiration;
- _ Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche.

2. Enchaînement à répéter 3 fois:

- _ Inspirer par le nez;
- _ Pencher la tête en avant en bloquant la respiration;
- _ Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche.