

## **EXERCICE N°2 DE LA TÊTE**

- **Classification d'origine:** Relaxation dynamique du 2<sup>ème</sup> 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.