

## **EXERCICE DES DOIGTS EN GRIFFE**

- **Classification d'origine:** Relaxation dynamique du 1<sup>er</sup> degré.
- **Définition:** Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de la préhension 1.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé agrippe l'air avec ses doigts.
- **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 répéter 3 fois:

- \_ Lever les bras à l'horizontale en inspirant par le nez;
- \_ Bloquer la respiration;
- \_ Contracter les doigts en griffe et ramener doucement les mains vers la poitrine;
- \_ Relâcher les bras le long du corps en soufflant par la bouche.

**\*1 Selon le *Petit Robert*, la préhension est « l'action de saisir ou de prendre ».**