

## **EXERCICE DU COU**

- **Classification d'origine:** Relaxation dynamique du 1<sup>er</sup> degré.
- **Définition:** Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de la souplesse du cou.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé effectue des mouvements de la tête.
- **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 relâchées, les bras le long du corps et les mains ouvertes. La tête est droite et les yeux fermés.

### **Consignes de l'exercice:**

1. Enchaînement à répéter 3 fois:

- \_ Inspirer par le nez;
- \_ Tourner la tête sur les côtés, respiration bloquée;
- \_ Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche.

2. Enchaînement à répéter 3 fois:

- \_ Inspirer par le nez;
- \_ Hocher la tête, respiration bloquée;
- \_ Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche.

3. Enchaînement à répéter 3 fois:

- \_ Inspirer par le nez;
- \_ Effectuer des rotations de la tête, respiration bloquée;
- \_ Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche.

4. Enchaînement à faire 3 fois:

- \_ Inspirer par le nez;
- \_ Crisper les muscles antérieurs du cou, respiration bloquée;
- \_ Relâcher les muscles en soufflant par la bouche.