

# Exercice respiratoire n°3 ou Pompage des épaules



# Exercice respiratoire n°3 ou Pompage des épaules

## Définition :

Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de la respiration haute.

## Description de l'exercice :

Le sophronisé hausse et baisse ses épaules plusieurs fois successivement.

## 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 :

1. Inspirer par le nez et bloquer la respiration.
2. Hausser les épaules plusieurs fois.
3. Relâcher les épaules en soufflant fortement par la bouche.

Relaxation dynamique du 1er degré