

Soufflet thoracique



Soufflet thoracique

Définition :

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

Description de l'exercice :

Le sophronisé respire avec les mains posées de part et d'autre de ses côtes.

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 mains sont posées sur les côtes, les épaules relâchées. La tête est droite et les yeux sont fermés.

Consignes de l'exercice :

1. Enchaînement à répéter 3 fois :

1. Gonfler la poitrine en inspirant profondément par le nez.
2. Laisser la poitrine redescendre en soufflant par la bouche.

Relaxation dynamique du 1er degré