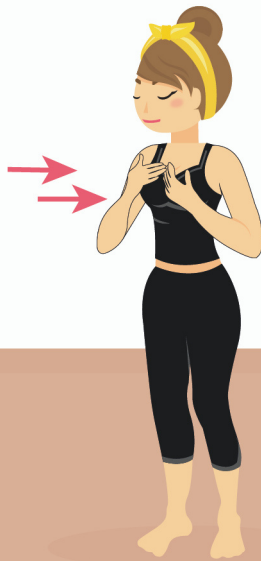


# Prana

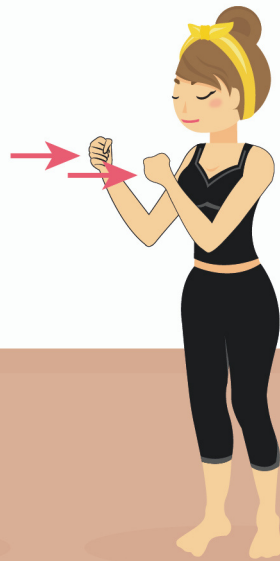
1



2a



2b



# Prana

## Définition :

Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de la préhension.

## Description de l'exercice :

Le sophronisé ramène les mains vers le thorax.

## 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. Lever les bras à l'horizontale en inspirant par le nez.
2. Bloquer la respiration.
3. Amener doucement les mains ouvertes vers le thorax en contractant légèrement les avants-bras.
4. Relâcher les bras le long du corps, les mains ouvertes en soufflant par la bouche.

### 2. Répéter l'enchaînement n°1 en fermant les poings lorsque les mains reviennent vers le thorax.

*Relaxation dynamique du 1er degré*