



EXERCICE RESPIRATOIRE N°3 ou POMPAGE DES EPAULES

Description : hausser et baisser les épaules ≠ fois successivement.

Position de départ :

- ✓ Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- ✓ Genoux légèrement fléchis.
- ✓ Redresser le dos, abaisser les épaules, relâcher les bras le long du corps + mains ouvertes.
- ✓ Aligner la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- ✓ Fermer les yeux.

Consignes :

Enchaînement à répéter 3 fois :

- ✓ Inspirer par le nez et bloquer la respiration.
- ✓ Hausser les épaules plusieurs fois, bras tendus et poings fermés
- ✓ Relâcher le long du corps les épaules, les bras et les mains, doigts bien écartés & tendus, en soufflant fortement par la bouche.
- ✓ Accueillir les sensations corporelles.