Exercice respiratoire N°3



Cet exercice va vous permettre de prendre conscience de **votre respiration haute.**

Pour cela, vous hausserez et baisserez les épaules plusieurs fois successivement.

L'intention de l'exercice est de jeter les tensions.

Installez-vous debout, les pieds écartés de la largeur du bassin.
Fléchissez légèrement les genoux.
Redressez votre dos.
Abaissez vos épaules.
Relâchez vos bras le long du corps.
Alignez votre tête dans le prolongement de votre colonne vertébrale.
Fermez les yeux.

Enchainement à répéter 3 fois :

Inspirez par le nez en fermant vos poings.
Bloquez votre respiration.
Et haussez les épaules plusieurs fois.
Relâchez vos épaules.
Et ouvrez vos mains en soufflant fortement par la bouche.

© 2026 Martine Adamo — Tous droits réservés.
Ce document accompagne le pack audio de sophrologie "Chasser les tensions". Usage personnel uniquement. Reproduction, diffusion ou partage non autorisés.