

## FICHE 1 -RELAXATION DYNAMIQUE : **pour un relâchement et un apaisement global**

Voici un exercice de relaxation dynamique associé aux mouvements de bras.  
(Exercice déjà pratiqué en fin de nos cours de stretching/relaxation).

La série comprend 3 phases décrites comme suit :



**1.** Debout, jambes légèrement fléchies, écart bassin, fermez les poings, et en même temps, pliez légèrement les avant-bras tout en les gardant à la verticale, inspirez par le nez.

**2.** Bloquez la respiration, poings serrés à hauteur de bassin et effectuez le mouvement de pompage (de haut en bas à hauteur de bassin bras à la verticale, en comptant jusqu'à 5, avec légère flexion et légère extension des bras)



**3.** Expirez **assez fortement par la bouche** de manière à vouloir faire de la buée sur vos lunettes en même temps que l'extension des bras et des mains.

Reproduire l'exercice 3 fois.