

# 1/ Le haussement des épaules

Cet **exercice dynamique** permet d'**évacuer les tensions dans les épaules et les trapèzes** favorisant une **meilleure relaxation des épaules et du cou**.

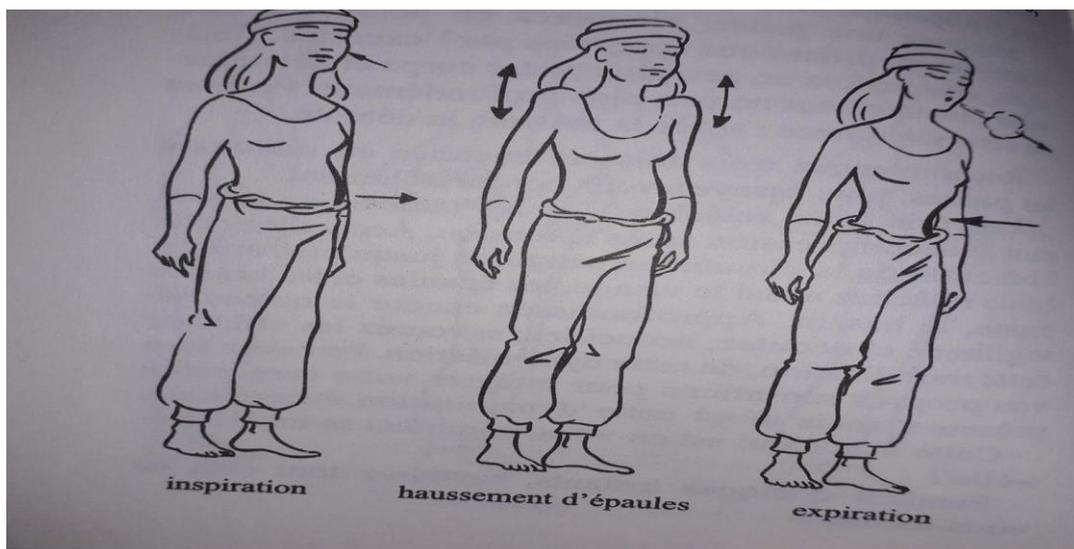
Egalement utile pour les personnes en **manque d'énergie** qui se sentent débordées face à des situations pénibles.

Comme tout exercice dynamique il peut être pratiqué plusieurs fois par jour en fonction des besoins ressentis.

Description :

1. En position debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, on prend un instant pour relâcher le visage, les épaules; les bras...
2. On se centre sur sa respiration quelques secondes et quand on le souhaite sur une expiration on ferme les yeux pour s'intérioriser. (Si on ne veut pas fermer les yeux alors il suffit de fixer un point au sol ).
3. On expire....et sur une inspire on ferme les poings
4. En rétention de souffle, on effectue un haussement rapide des épaules
5. Sur une expire (par la bouche) on relâche et on récupère toutes les sensations générées par l'exercice.

On répète cet exercice 2 fois en intégrant à chaque fois une phase de récupération des sensations.



*Illustration : comment dynamiser vos qualités. DR Y. Davrou, "la sophrologie facile", p.50*