

## Entraînement PREVOX – PARENTS / PERSONNELS AIDANTS

15 min. 3 fois par semaine (jamais plus...afin de le réaliser régulièrement pendant plusieurs mois)

### Objectif de l'année :

Tonicité & souplesse ; mouvements du larynx

### Principe de base :

Ne pas être pressé en réalisant les exercices

### Première partie : Échauffement

#### Exo 1 : détendre son dos (10 fois)

- Étirer les bras en l'air, puis tout relâcher en soufflant et mettant les mains au sol ;
- Arrondir le dos en remontant, étirer les bras au dessus de la tête et recommencer.

#### Exo 2 : mouvement de la tête (3\*5 fois) lentement

- Tourner la tête à droite puis à gauche (5 fois)
- Baisser la tête en bas puis en haut (5 fois)
- Tourner la tête en commençant par la droite (5 fois)

#### Exo 3 : massage

Masser (5 fois) : le menton, puis les joues, le front

Ouvrir et fermer la mâchoire (5 fois)

Masser le dos du cou (5 fois)

Masser le devant du cou (passer le larynx de droite à gauche) (5 fois)

### Deuxième partie : Gestion de la détente (inspiration) et du souffle (expiration)

#### Exo 4 : le souffle, la détente et le souffle

- Souffler à fond
- Prendre une grande inspiration (vous devez sentir que tout se déplie, même dans le dos)
- Puis souffler en contractant vos abdominaux

#### Exo 5 : le son vocalique

- Souffler à fond
- Laisser vous prendre une grande inspiration (vous devez sentir que tout se déplie, même dans le dos)
- Puis souffler en produisant « vvvvvvvvvvvv »,

- Recommencer en produisant a, o, i, é, ou : 5 s. Par voyelle.  
Note : n'oubliez pas de prendre une grande inspiration avant chaque voyelle.

#### Exo 5 : la respiration en conscience (1)

- Assis sur une chaise, les mains jointes, les coudes sur les genoux
- Souffler, inspirer, souffler (5 fois)

#### Exo 6 : la respiration en conscience (2)

- Assis sur une chaise, le corps penché sur les cuisses, les bras le long du corps : souffler, inspirer, souffler (5 fois)

#### Exo 7 : la respiration en conscience (3)

- Assis sur une chaise, souffler, inspirer et projeter en faisant « tssssssssss » (5 fois)

#### Exo 8 : ouverture du gosier (le fond de la gorge) pour être plus tonique

- Réaliser successivement gan (5 fois) gon (5 fois) gui-n [prononcé gui-n et non comme « gain »] (5 fois) puis gui-n gan gon (5 fois à la suite)