



5 exercices essentiels pour vos cervicales

Libérez vos cervicales, lentement, doucement, en sécurité avec un entraînement régulier.

Vous aurez la surprise de voir votre posture se redresser naturellement.

Il n'est pas question de performances et d'efforts, simplement d'entraînements en conscience.

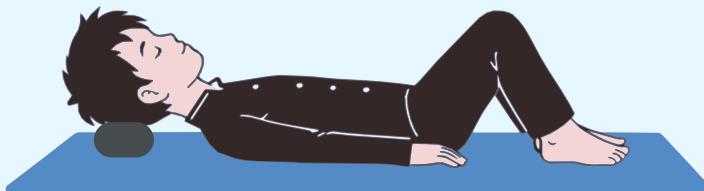
**Il peut être habile d'apprendre les exercices un par un
Le but est d'obtenir un enchainement routine**

C0

Votre position de départ

Un dialogue avec votre corps. Vous sentez les appuis de votre tête sur le coussin, les appuis de votre dos sur le tapis.

Les mouvements se pratiquent dans le calme, **doucement**, sans bloquer votre respiration.



Les trapèzes

C 1

5X



Hissez vos épaules vers vos oreilles, **tout doucement** en sentant les appuis de votre dos sur le tapis.

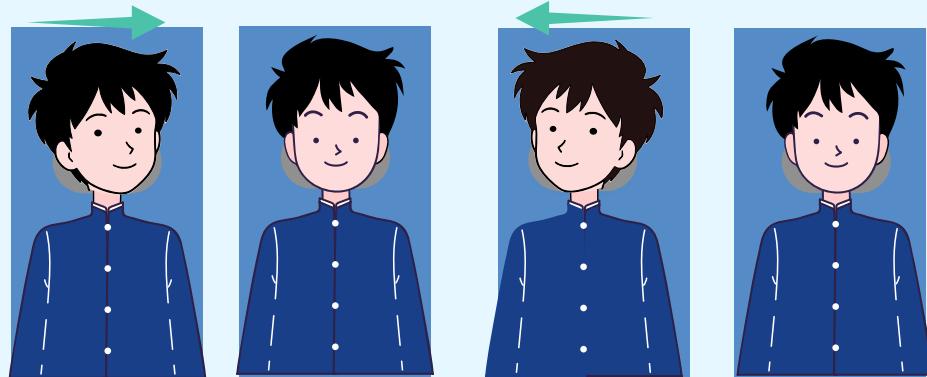
Descendez vos épaules vers vos pieds en allongeant vos coudes, vos doigts. Ne bloquez pas votre respiration.

Pause

C 2

5X

Rotation des cervicales



Les épaules basses, le visage détendu.

Sentez les appuis de votre tête sur le coussin.

Tournez la tête vers la droite en soufflant vers votre épaule **tout doucement** sans forcer.

Sentez le mouvement dans vos vertèbres cervicales.

Revenez au centre **lentement**.

Tournez la tête à gauche en soufflant vers l'épaule.

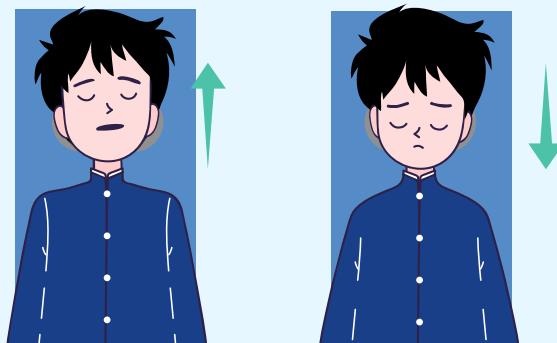
Revenez au centre lentement.

Pause

Flexion / extension de la nuque

C 3

4X



Sentez les appuis de la tête sur le coussin.

Hissez votre menton.

Sentez le mouvement à la base du crâne.

Sentez le roulement de votre tête sur le coussin.

Descendez votre menton vers la poitrine **tout doucement**.

Sentez l'allongement des muscles à l'arrière de votre nuque.

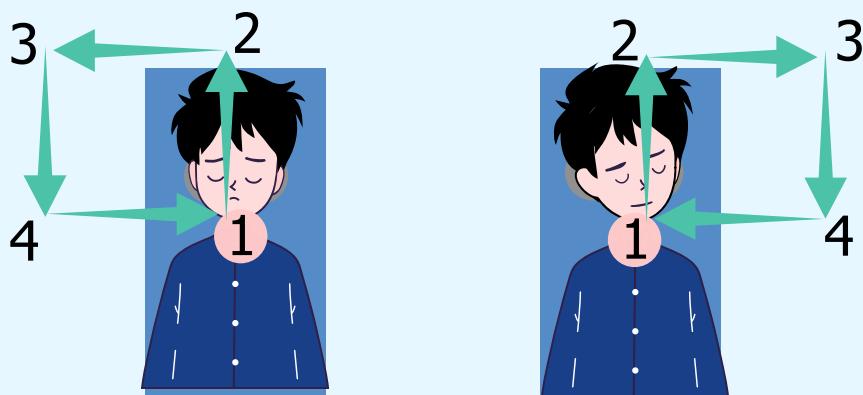
Ne bloquez pas votre respiration.

Pause

Les carrés

C 4

3X



Dessinez un carré avec votre menton.

Sentez rouler votre tête sur le coussin.

Du centre vers le haut, vers la droite, vers le bas 3X

Sentez rouler votre tête sur le coussin.

Du centre vers le haut, vers le gauche, vers le bas 3X

Prenez conscience des mouvements dans vos vertèbres cervicales.
et dans les grands muscles de votre cou.

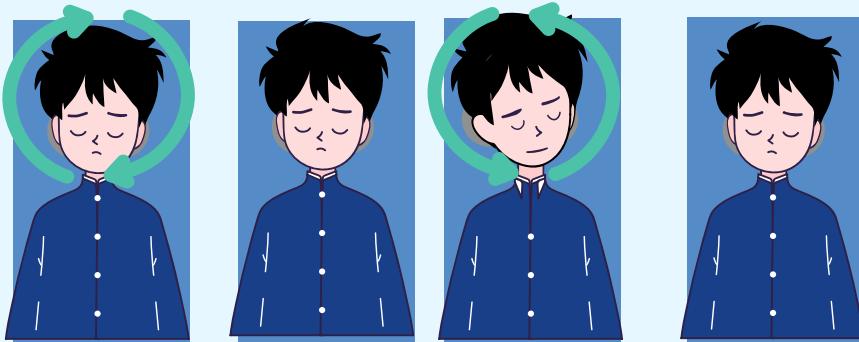
Ne bloquez pas votre respiration.

Pause

Les cercles

C 5

3X



Dessinez des cercles avec votre menton.

vers la droite 3X

Vers la gauche 3X

Lentement - sans forcer.

Sentez les mouvements dans vos vertèbres cervicales.

et dans les grands muscles de votre cou.

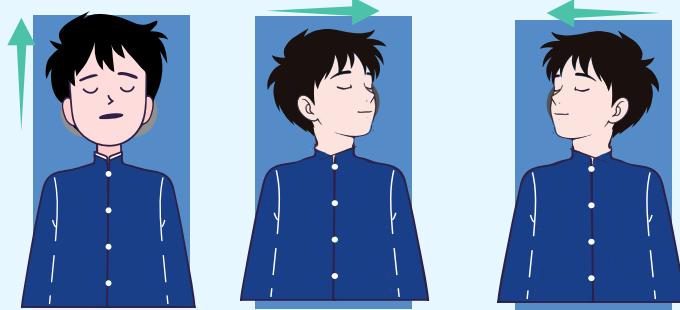
Pause

Bonus

Rotation vers le haut

C 2 Bis

3X



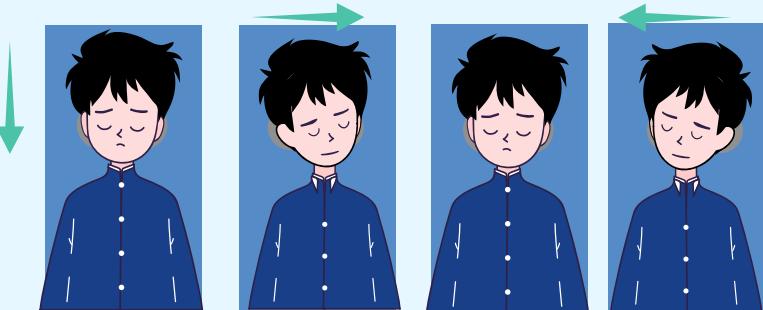
Tournez la tête à droite et à gauche.
Le menton légèrement levé.
Mobilise les vertèbres cervicales supérieures (sternos).

Pause

Rotation vers le bas

C 2 Ter

3X



Tournez la tête à droite et à gauche
Menton descendu vers la poitrine
Mobilise les vertèbres cervicales inférieures (scalènes)

Pause

Avec l'expérience vous pourrez avec le coussin Dungha



Pratiquer les yeux ouverts

**Pratiquer
en position assise
dans un fauteuil
à dossier haut**



**Pratiquer la
respiration sur un
divan pour une
relaxation
reposante**

**Vous pourrez
pratiquer les
jambes allongées**

