



# 5 exercices essentiels pour libérer 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.**

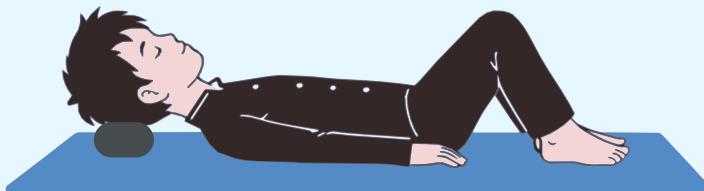
**Il peut être habile d'apprendre les exercices un par un  
Le but est d'obtenir un enchaînement routine**

**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.

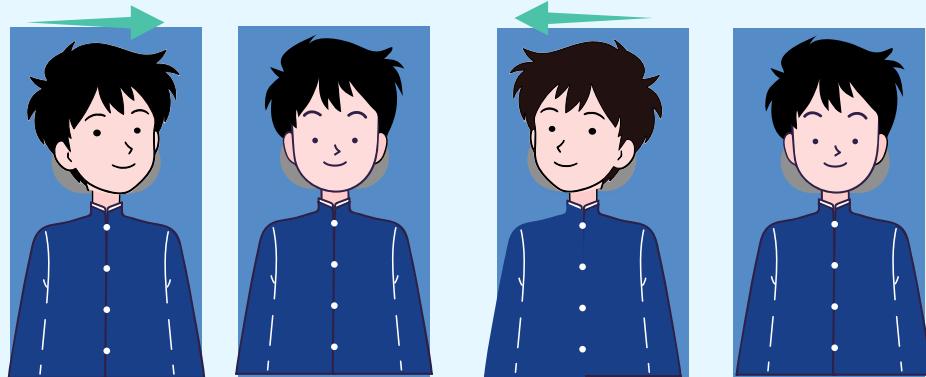
Descendez vos épaules vers vos pieds en allongeant vos coudes, vos doigts. Ne bloquez pas votre respiration.

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 vers la gauche en soufflant vers l'épaule.

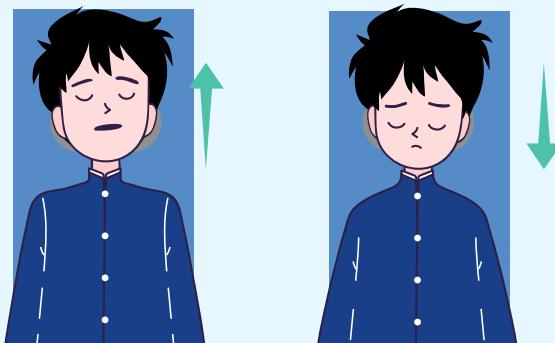
Revenez au centre lentement.

Pause

## Flexion / extension de la nuque

**C 3**

**4X**



Sentez les appuis de votre tête sur le coussin.

Hissez votre menton.

Sentez le mouvement à la base de votre 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.

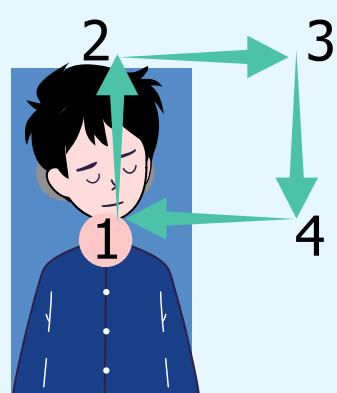
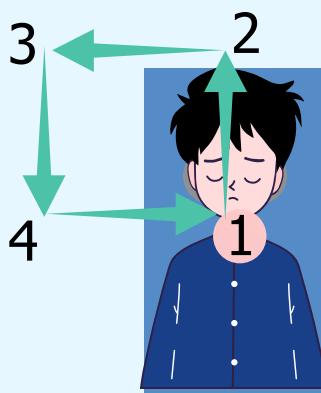
Ne bloquez pas votre respiration.

Pause

## Les carrés

**C 4**

**3X**



Dessinez un carré avec votre menton.

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.

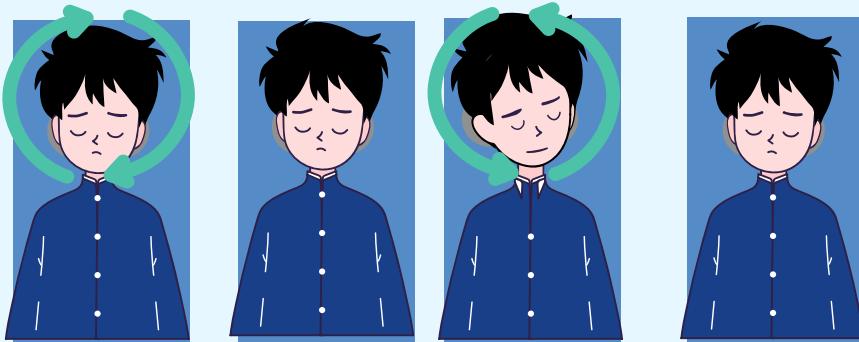
Ne bloquez pas votre respiration.

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.

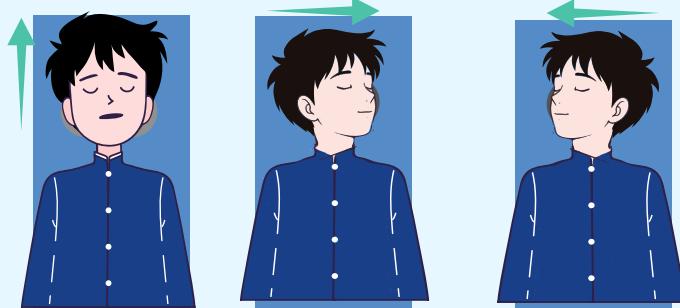
Pause

# Bonus

## Rotation vers le haut

C 2 Bis

3X



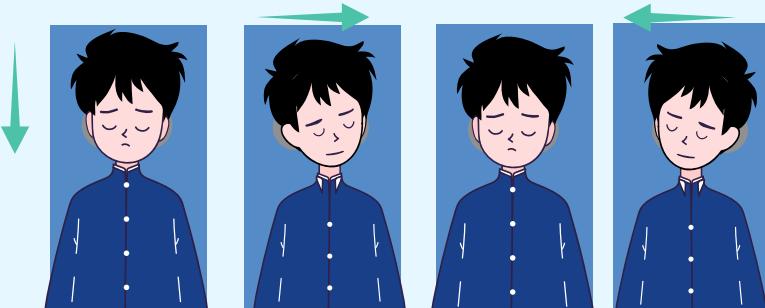
Tournez la tête à droite et à gauche.  
Le menton légèrement levé.  
Mobilise les vertèbres cervicales supérieures (sternos).

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**

