

# Les Cervicales

## Première séquence

### Relâchement des épaules

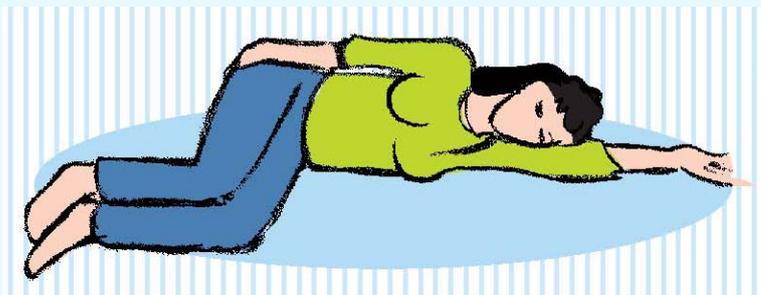
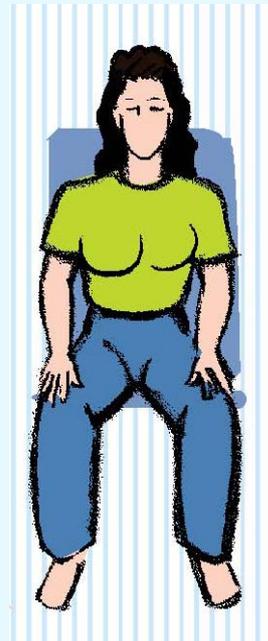
Pour ces séquences vous pouvez utiliser une chaise ou un tabouret bien ferme, ou vous étendre sur un tapis.

**Sur la chaise :** asseyez-vous sur le bord de la chaise

Posez la paume de vos mains sur vos cuisses  
Posez vos pieds à plat par terre dans l'axe de vos épaules. Faites attention à ce que chaque pied soit placé bien verticalement sous le genou.

**Sur le tapis :** allongez-vous sur le côté gauche avec le bras gauche sous la tête et le bras droit le long du côté droit.

Si vous avez mal au bras gauche, vous pouvez utiliser un petit coussin. Pliez les jambes de manière à ce qu'elles soient perpendiculaires au bassin.

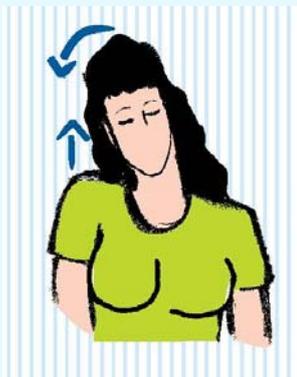
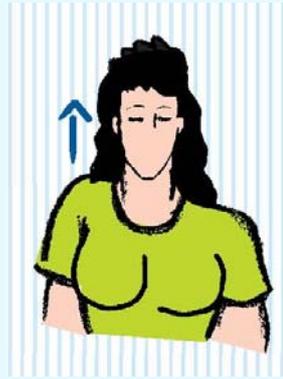


Rappelez-vous qu'il faut effectuer les mouvements lentement et en douceur sans jamais forcer. Détendez-vous le plus possible et reposez vous lorsque les exercices seront terminés.

**Soulevez doucement l'épaule droite vers l'oreille**

Puis reprenez la position initiale et détendez-vous.  
Expirez pendant l'exercice.

Laisser pendre votre bras relâché le long du corps.  
Le côté droit du thorax s'allonge tandis que le côté gauche se raccourcit.

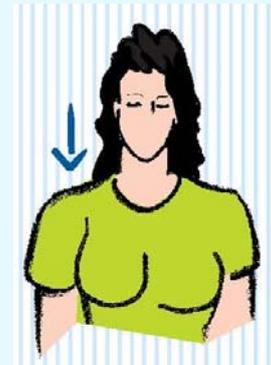


**Inclinez très lentement la tête vers la droite sans la tourner et soulevez un peu l'épaule droite en rapprochant l'oreille de l'épaule.**

**Maintenant, baissez l'épaule droite et revenez à la position initiale, puis, détendez-vous.**

Les mouvements doivent être petits, lents et agréables.

Laisser pendre votre bras relâché le long du corps. Vous constaterez que le côté droit du thorax se raccourcit quand vous abaissez l'épaule.



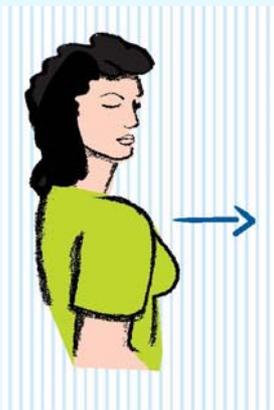
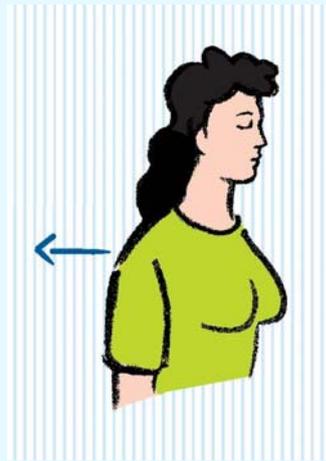
**Maintenant reposez-vous et comparez ce que vous ressentez dans vos deux épaules. Laquelle vous semble la plus détendue ?**

**Effectuez les mêmes exercices avec l'épaule gauche.**

**Bougez lentement et régulièrement votre épaule droite d'avant en arrière, sans forcer.**

Lorsque l'épaule est en arrière, votre omoplate se rapproche de la colonne. Inversement, lorsque votre épaule est en avant, votre omoplate s'éloigne de la colonne.

Lorsque votre épaule passe par la position initiale (au centre), arrêtez-vous un instant et respirez.



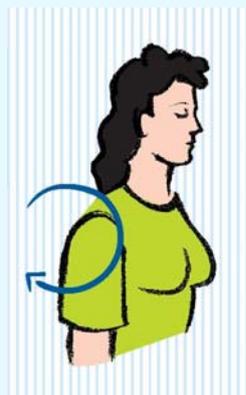
**Essayer maintenant de déplacer votre épaule en avant seulement et tournez doucement la tête vers la droite de façon à rapprocher le menton de l'épaule.**

Si vous faites l'exercice allongée, prenez garde de ne pas soulever la tête.

A la fin de l'exercice, vérifiez que le mouvement de l'épaule est devenu plus facile. Enfin, reposez-vous.

**Essayez maintenant de décrire un petit cercle avec l'épaule droite. Soulevez-la en la tournant vers l'arrière et abaissez-la en la tournant vers l'avant.**

Faites plusieurs petits cercles. Ne forcez pas et détendez-vous le plus possible.



**Après vous être reposée un moment reprenez les rotations dans l'autre sens.**

**Pendant les mouvements, le cou, les épaules et le tronc doivent participer à l'effort sans rester rigides.**

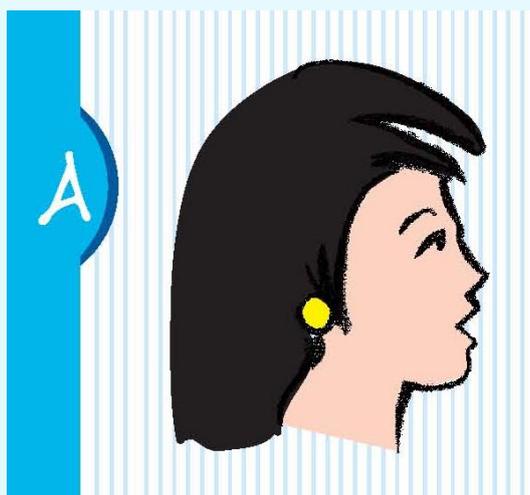
**Vous ressentez une différence entre les deux épaules et vous noterez les changements survenus au niveau du cou, du thorax et du bassin.**

**Ensuite, mettez-vous debout et marchez quelques pas puis reprenez les mouvements avec l'autre épaule.**

## Deuxième séquence

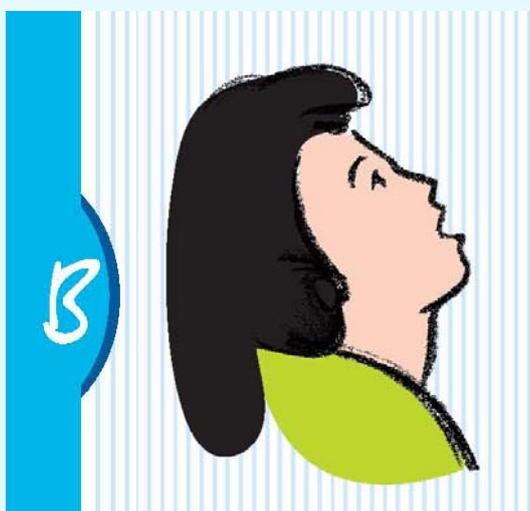
### Relâchement des mâchoires

- **En position assise:** asseyez-vous confortablement sur une chaise ou un tabouret avec les pieds à plat par terre dans l'axe de vos épaules. Faites attention à ce que chaque pied soit placé bien verticalement sous le genou.
- **En position allongée:** allongez-vous sur le dos avec les bras le long du corps et les jambes pliées en prenant garde de placer chaque pied dans l'axe de vos épaules.
- **Rappelez-vous qu'il faut faire de petits mouvements, conserver un rythme lent et vous reposer fréquemment.**



**Essayez d'ouvrir et de fermer lentement la bouche.**

Observez si votre bouche s'ouvre facilement et sans effort. Vérifiez si votre menton descend droit vers le bas ou s'il se déplace légèrement sur le côté. Pendant l'ouverture de votre bouche, il est possible que votre tête se penche un peu vers l'arrière.



**Penchez maintenant vous-même votre tête vers l'arrière** en ouvrant la bouche, et reprenez la position initiale en la refermant.

Pour faciliter le mouvement, relâchez au maximum la gorge, la langue et le cou.

**Gardez la bouche entre-ouverte** de manière à ce que les dents du haut ne touchent pas les dents du bas. Déplacez la mâchoire vers la droite et ramenez-la au centre. Fermez la bouche et refaites ce mouvement plusieurs fois.

Attention à ne pas tourner le visage. Si vous ressentez des à-coups dans les mouvements, ralentissez un peu le rythme et relâchez votre mâchoire.

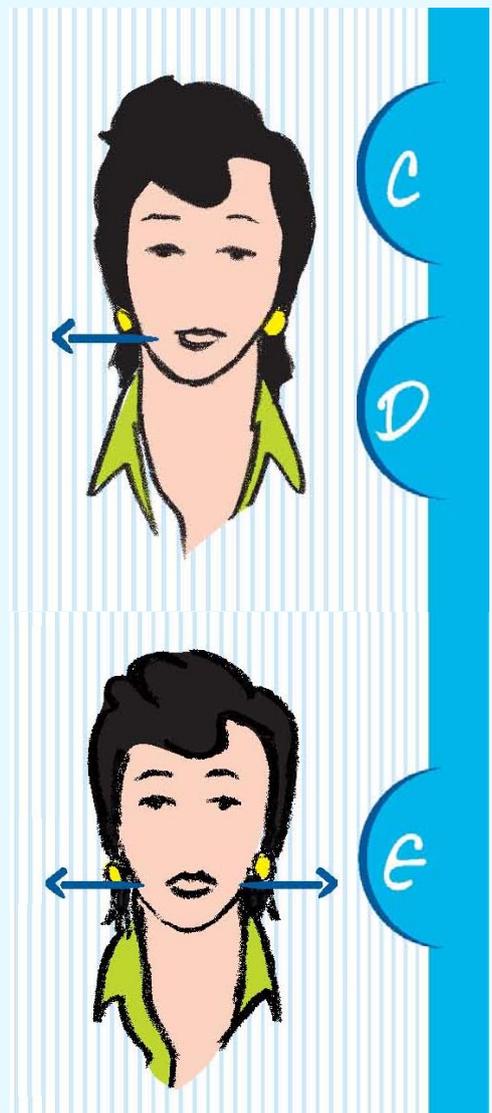
**Après vous être reposée quelques instants,** Répétez l'exercice C vers la gauche et comparez vos sensations.

Pour être plus précis dans ces mouvements, vous pouvez vous aider de votre index, appuyé sur votre menton.

**Pendant que vous vous reposez, vous pouvez déjà** percevoir les changements dans la tension de votre visage et de la bouche.

Savoir se détendre les mâchoires permet souvent de réduire les douleurs du cou et des épaules.

**Entre-ouvrez de nouveau la bouche de** manière à ce que les dents du haut ne touchent pas les dents du bas. Puis déplacez la mâchoire de la droite vers la gauche. Si vous observez que vos yeux suivent les mouvements de votre mâchoire, essayez de vous détendre pour les garder fixes.



**Ouvrez un peu la bouche et gardez-la ouverte :**

Avancez doucement la mâchoire vers l'avant de manière à ce que les dents du haut se trouvent en retrait par rapport aux dents du bas. Ramenez enfin la mâchoire dans sa position initiale et reposez vous un moment.

**Reprenez la position décrite à l'exercice F, la mâchoire légèrement en avant, et** faites de petits mouvements vers la droite.

Chaque fois, ramenez la mâchoire au centre et faites une pause.

Vous pouvez répéter cet exercice 4 à 9 fois.

Répétez le mouvement de la mâchoire d'abord en avant, puis vers la gauche.

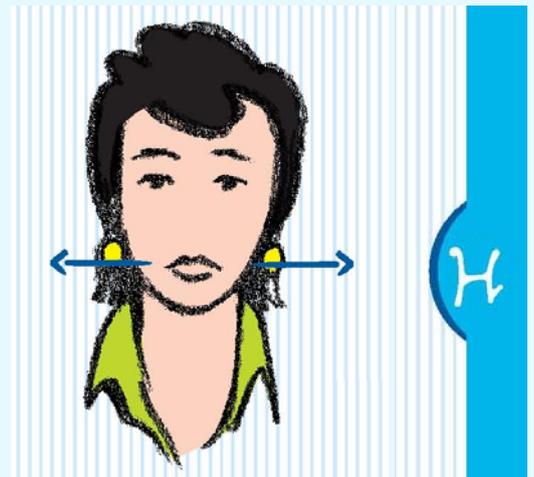
### **Entre-ouvrez à nouveau la bouche**

Après avoir avancé légèrement la mâchoire, déplacez celle-ci de droite à gauche. Évitez les à-coups en faisant de petits mouvements lents et réguliers.

Reposez-vous un moment et essayez à nouveau d'ouvrir la bouche. Observez les changements.

**Votre visage et votre cou ne vous semblent-ils pas plus détendus ?**

**Votre bouche s'ouvre-t-elle plus facilement ?**



## Troisième séquence

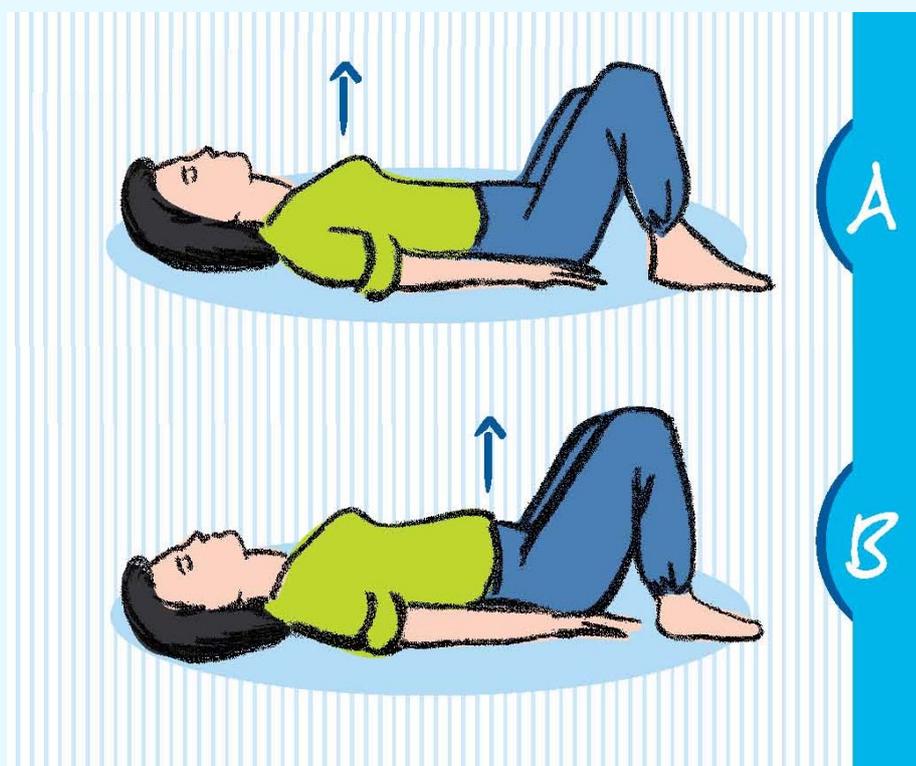
### Respirons à pleins poumons et sans stress

Cette séquence peut être entièrement réalisée assise ou allongée pour la première partie puis assise pour la suite.

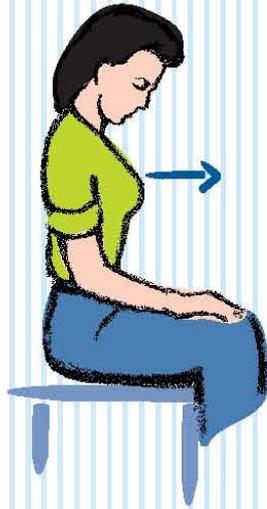
- **Position assise** : asseyez-vous sur le bord d'une chaise. Posez la paume de vos mains sur vos cuisses. Posez vos pieds à plat par terre dans l'axe de vos épaules. Faites attention à ce que chaque pied soit placé bien verticalement sous le genou.
- **Position allongée** : étendez-vous sur le dos avec les genoux pliés et les pieds posés verticalement sous les genoux.

**Inspirez en rentrant le bas du ventre**, puis expirez normalement. Observez les mouvements du thorax lors de l'inspiration.

Ensuite, **inspirez normalement mais expirez en gonflant le bas du ventre**. Gardez vos mains sur l'abdomen pour sentir les mouvements.



C

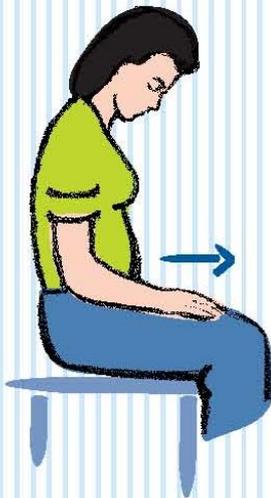


**Combinez les deux mouvements précédents :**

En inspirant, rentrez le ventre et gonflez la poitrine. En expirant, gonflez le ventre et rentrez la poitrine.

Vous observez que votre cou rétrécit à l'expiration et s'allonge à l'inspiration.

D



**A partir de cet exercice, vous devez être en position assise.**

Baissez la tête vers l'avant en rapprochant le menton de la poitrine. Dans cette position, faites comme précédemment, rentrez le ventre et gonflez la poitrine en inspirant et gonflez le ventre et rentrez la poitrine en expirant.

Vous noterez que votre corps s'allonge à l'inspiration et se raccourcit à l'expiration.

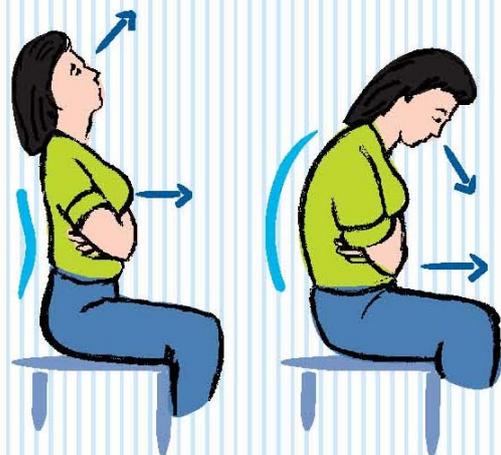
**Avant d'effectuer les prochains exercices respiratoires, croisez les bras sur votre thorax de manière à ce que chaque main soit posée sur les côtes basses du côté opposé.**

Ne forcez pas et mettez-vous dans une position confortable.

Maintenant, quand vous inspirez en gonflant le thorax et en rentrant le ventre, vous devez lever la tête et regarder vers le haut.

Au contraire, quand vous expirez, il faut gonfler le ventre et baisser la tête.

Relâchez les épaules et le cou et observez les mouvements du bassin.



E

Reposez vous un moment, puis, en inspirant, soulevez la tête en rentrant le ventre. En expirant, vous baisserez la tête et relâcherez le ventre.

Vous percevrez une plus grande amplitude de votre thorax et une plus grande mobilité du cou et de la taille.

Vous pouvez vérifier maintenant si vous respirez plus profondément et sans forcer.

Vous est-il plus facile de vous tenir droite sur votre siège ?

Vous sentez-vous globalement plus détendue ?

