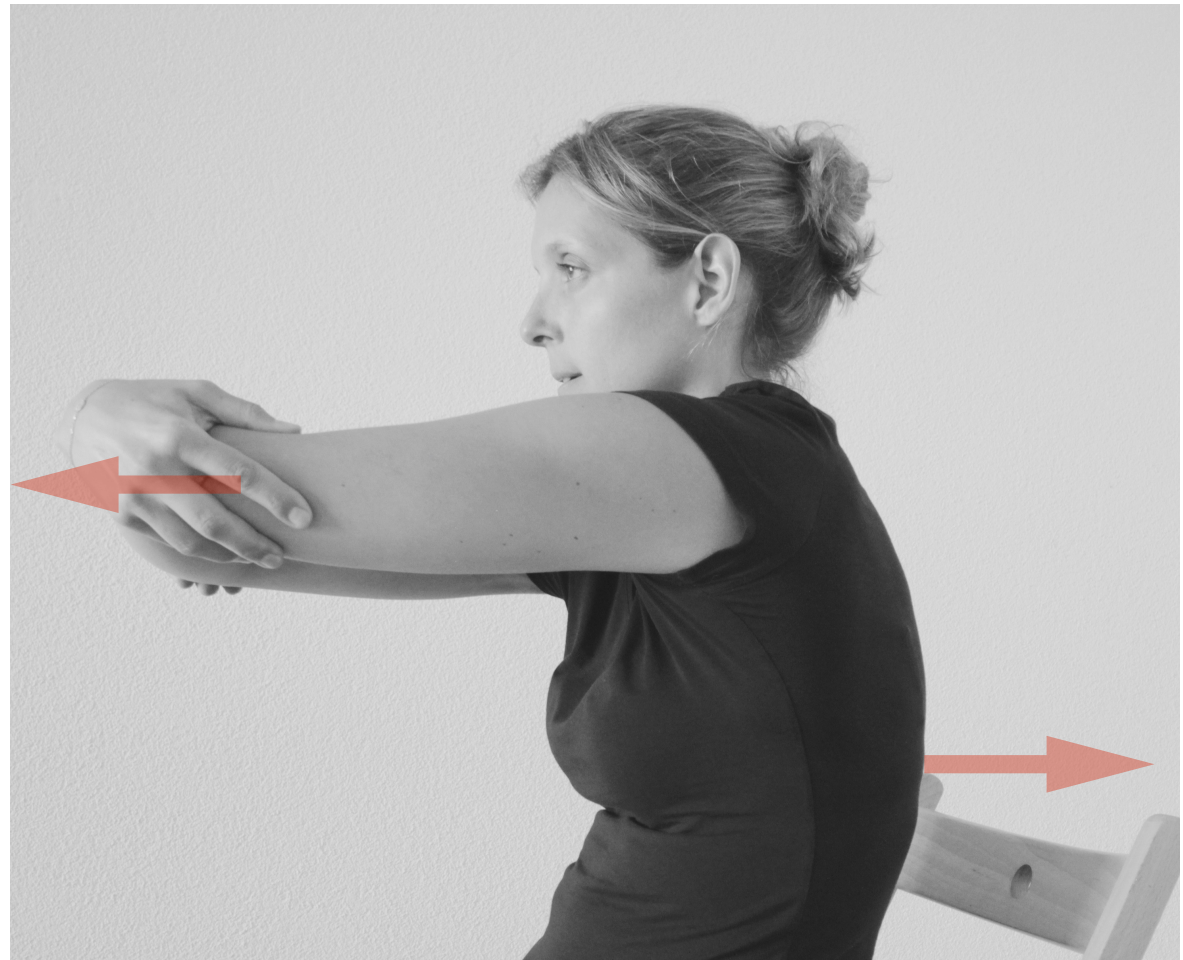


1



2



# CEINTURE SCAPULAIRE

## Avec D8 et Cervicales

### Une fois par jour minimum

Eloigner les coudes vers l'avant pendant que la 8ème vertèbres recule (celle en regard de la pointe de son sternum). Le faire au moins 3 fois sur l'inspiration et 3 fois sur l'expiration.

1. Assis sur une chaise, ou debout, former un rectangle avec vos coudes à la hauteur de vos épaules
2. Lors de l'inspiration, éloigner les coudes vers l'avant pendant que D8 part vers l'arrière, relâcher à l'expiration

Répéter le points 2 au moins 3 fois puis inverser la respiration et refaire les mêmes cycles.

La respiration est ample dans toute la cage thoracique.

Une détente sera aussi ressentie au niveau des cervicales.