



MOBILISATION NUQUE

Inclinaison avec Rotation

Une fois par jour minimum

Rester dans une sensation de tension le temps de 3 cycles de respiration.

1. Assis sur une chaise, les 2 pieds à plat. La colonne est dans ses courbures. Incliner la tête vers la gauche, l'oreille vers l'épaule, tout en gardant les épaules à la même hauteur. Rester dans la tension le temps de 3 respiration.
 2. De cette position, tourner la tête vers le bas, jusqu'à rencontrer une tension. Y rester le temps de quelques respirations. Puis revenir à la position 1.
 3. De la position 1, tourner la tête vers le haut, jusqu'à rencontrer une tension. Y rester le temps de quelques respirations. Puis revenir à la position 1.
- Puis faire les points 2 et 3 lentement en alterné.
- Faire la même chose de l'autre côté.