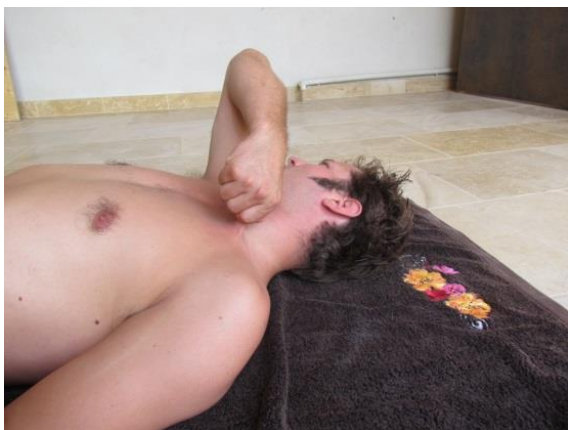


## Le cou libéré : pour tous ceux qui ont des tensions récurrentes sur les trapèzes irradiant sur le cou ou entre les omoplates.



1. **Respiration haute** : Allongé sur le dos, on positionne une main sur le haut du sternum, et on se concentre sur la respiration haute : la main monte à l'inspiration et descend à l'expiration.



2. **Automassage** : décoller la peau au dessus et dessous des clavicules : elle doit être aussi mobile que sur le reste du corps pour ne pas créer de contrainte postérieure. Dans un 1<sup>er</sup> temps, déplacer les zones de peau adhérentes et douloureuses latéralement puis verticalement. Dans un 2<sup>ème</sup> temps effectuer un pli de peau et le décoller. Souvent très douloureux les 1eres fois.



3. **Exercice musculaire** : on tire les épaules en arrière pour avoir l'impression que les omoplates viennent se toucher : renforce les muscles postérieurs et étire les muscles antérieurs responsables du conflit. On peut le faire avec ou sans élastique.