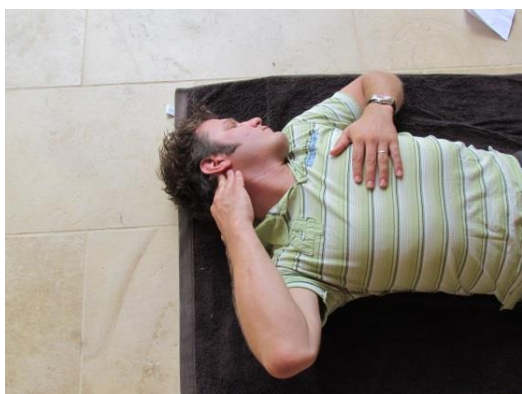


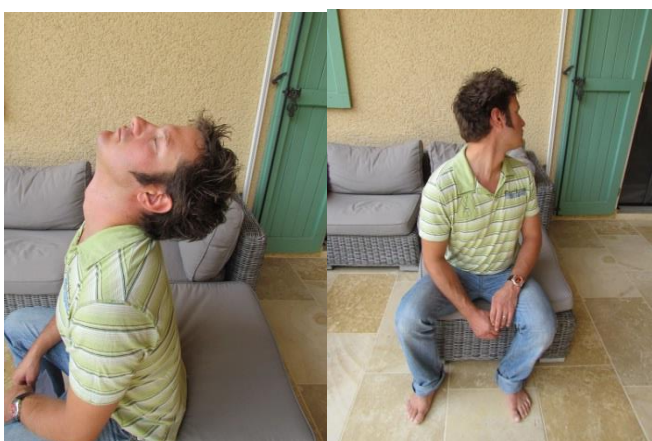
## **Pas mal à la tête : pour tous ceux souffrant de migraines liées aux tensions cervicales.**



1. Compression antéro-postérieure du crane : placer une main sur le front et l'autre derrière sur la base du crâne et comprimer très fort avec la paume de la main pendant qu'on cherche à se détendre en respirant. Pression au moins 15kg pendant au moins 1 minute! On peut se le faire seul, mais c'est encore mieux si un ami le fait. Soulage immédiatement la migraine.



2. Automassage : travailler les muscles et la peau de la base du crane : se faire différentes pressions et tractions de la base du crane jusqu'à la mandibule en passant sur les os sous les oreilles : tout doit être souple, mobile et non douloureux. Ne jamais frotter jusqu'à échauffement, risque de majorer l'inflammation.



3. Exercice : le OUI-NON. 1 on fait des grands OUI, mouvement de flexion (menton sur sternum)-extension (tête en arrière). 2. On fait des grands NON :rotations droites et gauches en cherchant à regarder derrière soi.