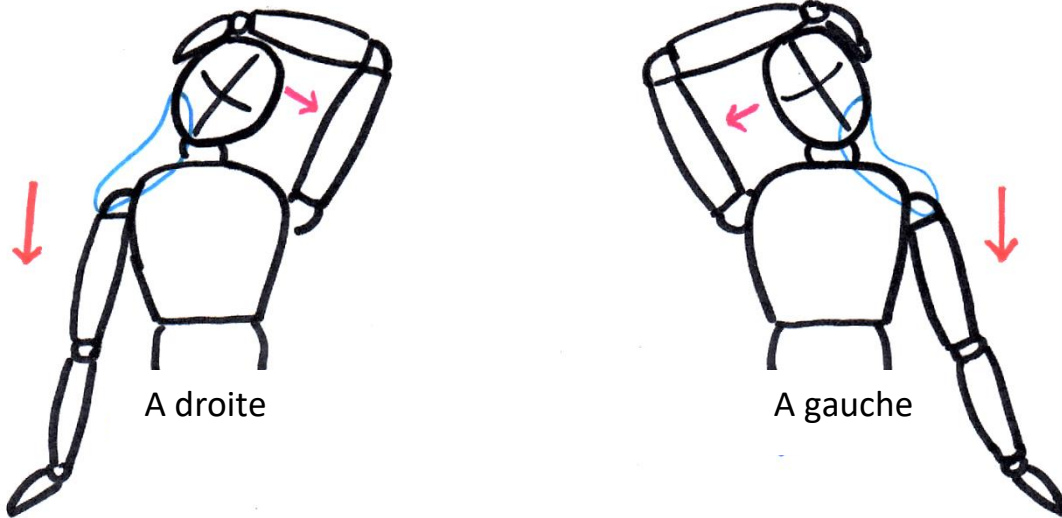
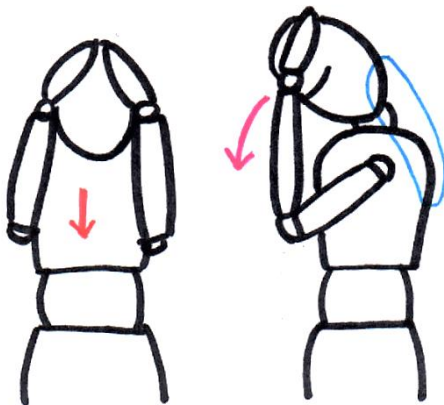


Fiche N°1 : Etirements cervicaux



Etirement latéral : on pousse l'épaule vers le bas pour faire un point fixe. On incline la tête du côté opposé à l'épaule. On rajoute le poids de la main libre sur la tête sans tirer. On reste au moins 30 secondes de chaque côté en respirant profondément avec le ventre. On peut également tourner la tête vers le sol pour sentir un étirement sur le devant du cou. Le relâchement se fait en douceur pour garder les effets bénéfiques de l'étirement.



Etirement postérieur : les deux mains sur la tête, tête penchée vers l'avant, bras et épaules complètement relâchées. On ne tire pas, on utilise seulement le poids des mains et la respiration pendant au moins 30s. Le relâchement se fait en douceur pour garder les effets bénéfiques de l'étirement.



Delphine François

Ostéopathie – Posturologie – Réflexes Archaiques

79 avenue de la Marne – 64200 Biarritz

05.59.85.39.68- francois.osteobiarriz@gmail.com

www.francois-osteobiarriz.com