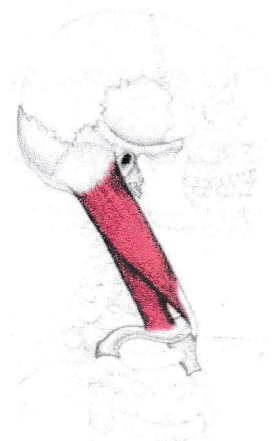
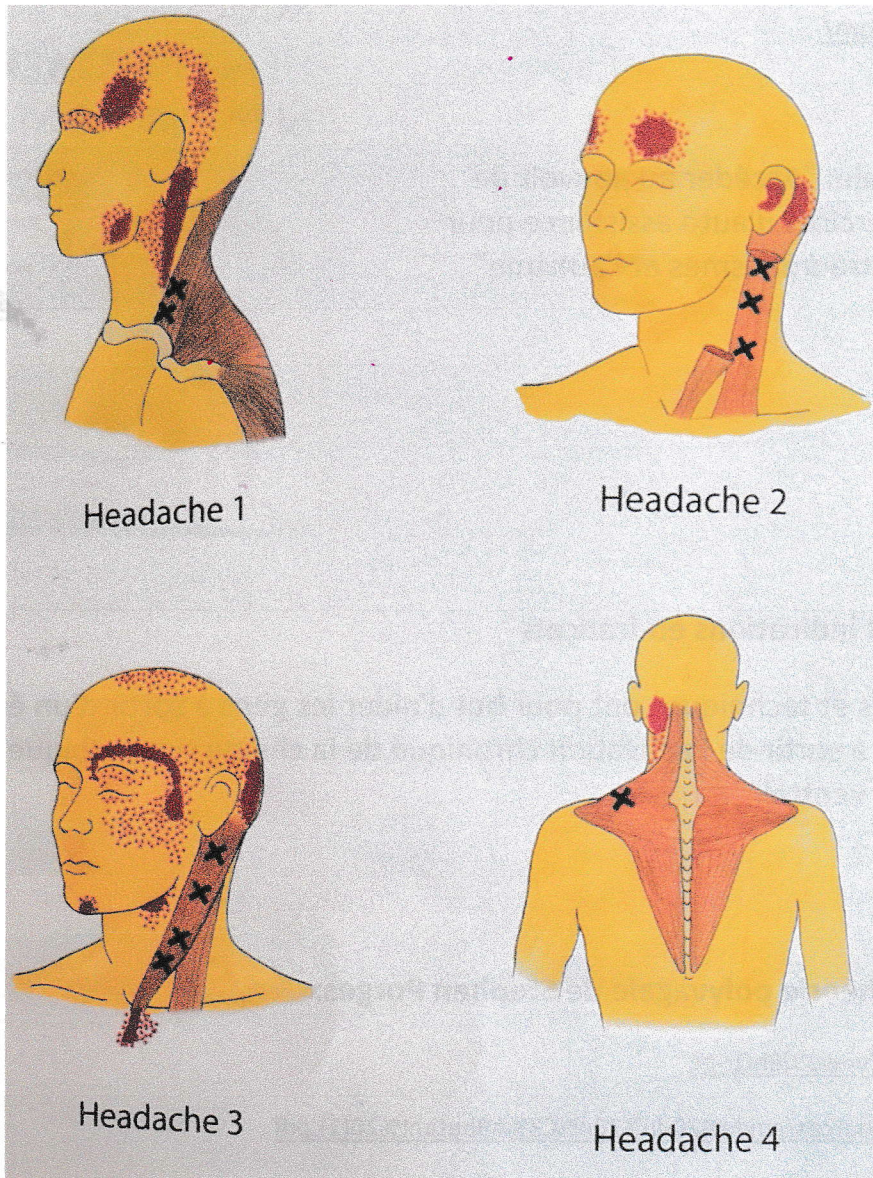


Maux de tête



Stanley Rosenberg : « Basées sur des années d'expériences de ma pratique clinique je crois que le nerf CN XI qui innerve les muscles trapézoïdaux et SCM est impliqué dans les migraines ».

Si vous avez une migraine regardez les 4 dessins et voyez si vous reconnaissez le type de douleur (en rouge) qui vous tourmente.

La première chose à faire est de rétablir le bon fonctionnement du CN XI en utilisant l'exercice de base.

Puis, en fonction de votre douleur, trouvez et massez les points repérés sur les dessins (marqués par des X) pendant quelques minutes jusqu'à ce que vous vous sentiez soulagé.