

L'exercice de base (traduction)

L'exercice de base est efficace, facile à apprendre et à faire, et prend moins de deux minutes.

L'objectif de cet exercice est de renforcer l'engagement social. Il repositionne l'atlas (C1, la première vertèbre cervicale / cervicale) et l'axis (C2) et augmente la mobilité du cou et de la colonne vertébrale.

Il augmente le flux sanguin vers le tronc cérébral, d'où proviennent les cinq nerfs crâniens nécessaires à l'engagement social.

Avant et après l'exercice de base

Évaluez la liberté de mouvement relative de votre tête et de votre cou. Tournez la tête à droite aussi loin que possible. Revenez ensuite au centre, faites une pause et tournez la tête vers la gauche. À quelle distance faites-vous pivoter de chaque côté ?

Y a-t-il une douleur ou une raideur ? Après avoir fait l'exercice, recommencez ces mêmes mouvements. Y a-t-il une amélioration dans la portée de votre mouvement ?

S'il y avait de la douleur lorsque vous avez tourné la tête, l'exercice a-t-il réduit le niveau de douleur ?

INSTRUCTIONS DE BASE POUR L'EXERCICE

Les premières fois que vous faites l'exercice, il est préférable de s'allonger sur le dos.

Une fois que vous êtes familiarisé avec l'exercice, vous pouvez le faire assis sur une chaise, debout ou couché sur le dos.

1. Allongez-vous confortablement sur le dos et tissez les doigts d'une main avec ceux de l'autre.



2 Mettez vos mains derrière la tête, avec le poids de la tête vous sentez la dureté de votre crâne avec vos doigts. Vous devriez sentir les os de vos doigts à l'arrière de votre tête. Si vous avez l'épaule raide et ne pouvez pas lever les deux mains derrière la tête, il suffit d'utiliser une main, les doigts et la paume de la main touchant les deux côtés de la tête.



3. **Gardez la tête en place**, regardez à droite, **en ne bougeant que vos yeux**, aussi loin que vous le pouvez. Ne tourne pas la tête, bougez juste les yeux.

Continuez à regarder vers la droite.

4. Après une courte période de temps - jusqu'à trente voire soixante secondes - vous allez avaler, bâiller ou pousser un soupir. C'est un signe de relaxation dans votre système nerveux autonome



5. Ramenez vos yeux pour regarder droit devant vous.

6. Laissez vos mains en place et **gardez la tête immobile. Cette fois, déplacez vos yeux vers la gauche.**

7. Tenez vos yeux jusqu'à ce que vous remarquiez un soupir, un bâillement ou une déglutition.

Maintenant que vous avez terminé l'exercice de base, enlevez vos mains et asseyez-vous ou levez-vous. Évaluez ce que vous avez vécu. Y a-t-il eu une amélioration de la mobilité de votre cou ? Votre respiration a-t-elle changé ? Avez-vous remarqué autre chose ?

REMARQUE : Si vous êtes étourdi lorsque vous vous asseyez ou que vous vous levez, c'est probablement parce que vous vous êtes détendu lorsque vous vous étiez allongé et que votre tension artérielle a chuté. C'est une réaction normale. Cela prend généralement une minute ou deux avant que votre tension artérielle ne s'ajuste et ne pompe plus de sang vers votre cerveau.

LES YEUX DANS L'EXERCICE DE BASE : L'exercice de base implique un mouvement des yeux car il existe un lien neurologique direct entre les huit muscles sous-occipitaux et les muscles qui déplacent nos globes oculaires

Démonstration exercice de base : <https://www.youtube.com/watch?v=cHkrwSUFydc>

Les exercices Salamandre

Les « exercices Salamandre » augmentent progressivement la flexibilité dans la colonne thoracique, ce qui libère le mouvement entre les côtes et le sternum. Cela augmentera votre capacité respiratoire en améliorant l'alignement des vertèbres cervicales. Les exercices de la salamandre soulagent également la pression sur les artères vertébrales et peuvent soulager certaines douleurs au dos entre les épaules.



Vous pouvez utiliser des mouvements de flexion latérale dans vos vertèbres thoraciques afin de relâcher les tensions musculaires entre vos côtes et la colonne vertébrale. Cela contribue à la liberté de mouvement de vos côtes et favorise une respiration optimale

L'EXERCICE « DEMI-SALAMANDRE »

Pour faire la première partie de l'exercice de Salamandre à droite, asseyez-vous ou restez debout dans une position confortable.

1. Sans tourner la tête, laissez vos yeux tourner vers la droite.
2. Tout en continuant de regarder droit devant vous, inclinez votre tête vers la droite **pour que votre oreille droite se rapproche de votre épaule droite, sans lever l'épaule pour la rejoindre, sans tourner la tête.**



3 maintenir la tête dans cette position pendant 30 à 60 secondes

4. Ensuite, laissez votre tête revenir au point mort et déplacez vos yeux pour regarder à nouveau vers l'avant. Tenez votre tête dans cette position pendant trente à soixante secondes.

5 Faire de même de l'autre côté : laissez vos yeux regarder à gauche. Inclinez votre tête à gauche. Après 30 à 60 secondes remettez votre tête droite et vos laissez vos yeux regarder devant vous.

Variation de l'exercice « demi-salamandre »

Même instruction que dans l'exercice précédent mais laissez tourner les yeux vers la droite tout en inclinant les yeux vers la gauche.

Cela augmentera votre amplitude de mouvement. Vous devriez être capable de plier votre tête encore plus à gauche.



L'EXERCICE SALAMANDRE COMPLET

1 Mettez-vous à quatre pattes en soutenant votre poids sur vos genoux et la paume de vos mains. Vous pouvez poser vos mains sur le sol, mais c'est mieux si vous posez la paume de vos mains sur un bureau, une table, un siège ou des coussins d'un canapé.

Votre tête doit être dans le même plan que votre colonne vertébrale

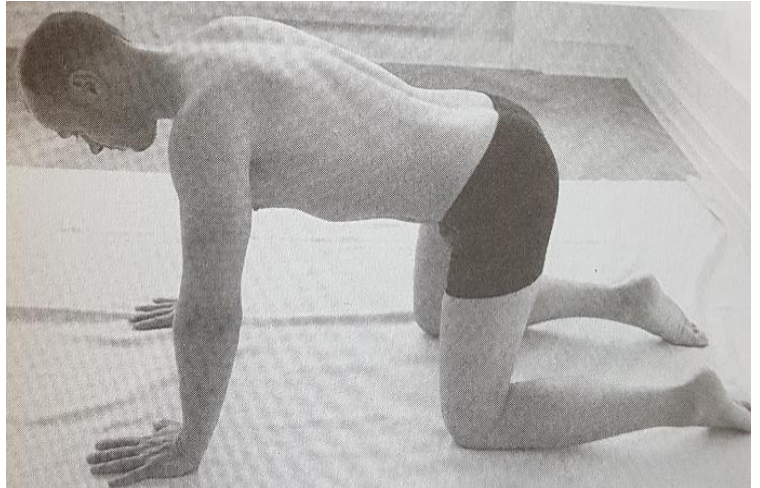
2. Dans cet exercice, vos oreilles ne doivent être ni soulevées plus haut ni plus basses que le niveau de votre colonne vertébrale.

Pour trouver la bonne position de la tête, soulevez légèrement la tête au-dessus de ce que vous pensez être juste. Vous devriez pouvoir sentir que votre tête est légèrement levée.

Ensuite, baissez légèrement la tête en dessous de ce que vous pensez être juste. Vous devriez être capable de sentir que votre tête est plus basse que ce qu'elle devrait être.

Oscillez entre les deux positions. Redressez un peu la tête, puis un peu plus bas. Essayez de trouver une position au milieu où votre tête ne semble pas trop haute ou basse.

Bien que vous ne trouviez peut-être jamais cette position exactement, vous pouvez commencer.



3. Une fois que vous avez trouvé une bonne position pour votre tête par rapport à votre colonne vertébrale, regardez vers la droite avec vos yeux et maintenez-les dans cette position droite. Penchez votre tête vers la droite en déplaçant votre tête vers votre épaule droite.

4. Terminez le mouvement en laissant la courbure se prolonger au-delà de votre cou, jusqu'à la base de votre colonne vertébrale.

5. Maintenez cette position pendant trente à soixante secondes.

6. Remettez votre colonne vertébrale et votre tête au centre.



7. Répétez toutes les étapes ci-dessus, mais du côté gauche

Exercice de torsion et de rotation pour le trapèze

L'exercices de torsion et de rotation améliorent le tonus d'un muscle trapèze mou en agissant sur les trois parties du trapèze.

L'exercice contribue également à allonger la colonne vertébrale, à améliorer la respiration et la posture de la tête principale. Cet exercice peut être bénéfique pour tout le monde.

Vous pouvez faire cet exercice chaque fois que vous êtes assis pendant un moment et de le répéter régulièrement de temps en temps.

Chaque fois que vous faites l'exercice, vous constaterez une amélioration de la respiration et de la posture. Ses effets positifs sont cumulatifs.

Il ne s'agit ni de renforcer, ni d'étirer le trapèze. L'hypothèse est que le muscle est assez fort et qu'il ne manque que la stimulation des fibres musculaires flasques. Vous les réveillez pour qu'ils puissent assumer leur part du travail.

L'exercice se fait en 3 parties. La différence entre les trois est la position de vos bras

1. Asseyez-vous confortablement sur une surface ferme, comme le siège d'une chaise ou un banc. Gardez votre visage tourné droit devant vous.

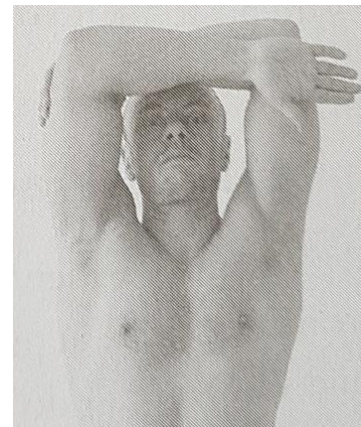
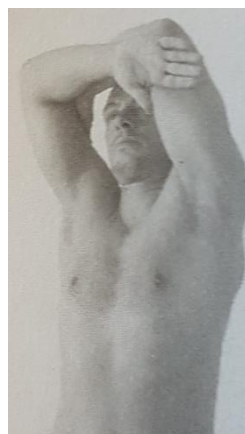
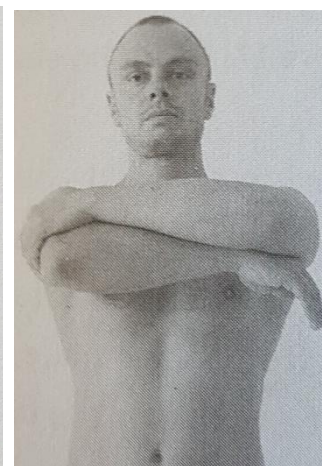
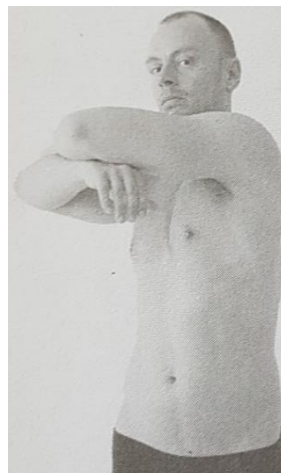
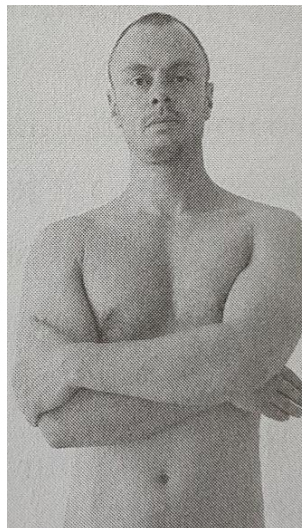
2. Pliez et croisez les bras, vos mains légèrement sur vos coudes. Vous allez faire pivoter votre ceinture scapulaire d'un côté puis de l'autre, sans vous arrêter ni bouger les hanches. . Mains sur les coudes

3. Pendant la première partie de l'exercice, laissez les coudes s'abaisser et se reposer juste devant votre corps. Faites pivoter vos épaules pour que vos coudes bougent, d'abord d'un côté, puis de l'autre côté. Lorsque vous levez les épaules d'un côté à l'autre, vos bras glissent légèrement vers l'estomac. Cela active les fibres de votre trapèze supérieur.

4. Faites cela trois fois. Ne forcez pas et n'arrêtez pas votre mouvement. Déplacez vos épaules sans les forcer ou les tenir. Vos mouvements sont faciles et détendus.

5. La deuxième partie est semblable à la première, la seule différence est que vous soulevez vos coudes et les tenez devant votre poitrine, au niveau de votre cœur. Faites pivoter vos coudes d'un côté puis de l'autre. Faites cela trois fois. Cela active les fibres musculaires de votre trapèze moyen.

6. Pour la troisième partie, levez les coudes aussi haut que vous le pouvez. Faites pivoter vos coudes d'un côté à l'autre, trois fois. Cela active les fibres musculaires de votre trapèze inférieur.



Démonstration : <https://www.youtube.com/watch?v=nrkmOHx4uKA>