

Relâchement des sous-occipitaux

Assis ou debout

1) Expirez. Tournez la tête de 45 degrés d'un côté, doucement et lentement, en regardant vers l'autre côté. Inspirez. Ramenez la tête et les yeux au centre. Alternez de côté. Faites 5 fois de chaque côté.

2) Expirez. Penchez légèrement la tête en regardant vers le haut. Inspirez. Ramenez la tête et les yeux au centre. Expirez. Levez légèrement la tête (avec le menton), en regardant vers le bas. Inspirez. Ramenez la tête et les yeux au centre. Faites 5 fois chacun.

