

Date : 09/02/2014

Auteur : -

## Anti-stress : des automassages du cou et des épaules -



Les tensions et de mauvaises postures peuvent finir par peser lourd sur les cervicales et descendre jusqu'aux épaules. Quelques techniques d'automassage permettent d'éviter que ces tensions ne s'installent durablement.

### On masse ses trapèzes

Avant de commencer, frottez vos mains l'une contre l'autre comme pour les savonner.

Avec votre main droite, saisissez doucement le trapèze, le muscle qui suit la ligne de votre épaule gauche et étirez-le délicatement vers l'avant de la base du cou jusqu'à la pointe de l'épaule. Puis étirez-le vers l'arrière, en vous servant de votre pouce, en appui sur vos autres doigts.

Attrapez votre coude droit avec votre main gauche et laissez votre coude reposer dans votre main. Avec toute votre main droite, frottez fermement pour chauffer, puis pétrissez délicatement les muscles le long de la ligne de l'épaule.

Refaites la même opération de l'autre côté avec la main droite...

### On détend les cervicales

## Évaluation du site

Cette section du portail de l'opérateur Free.fr s'adresse aux femmes. Il leur propose des articles concernant la mode, la beauté, la vie de couple, etc.

Cible  
Grand Public

Dynamisme\* : 164

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Avec toute la main, pincez fermement toute la région cervicale de la base du cou à la base du crâne. Faites-le plusieurs fois en montant et en descendant. Changez de main et renouvelez l'opération.

remontez lentement le long de la nuque en appuyant avec le bout des doigts de chaque côté des vertèbres cervicales, en partant de la grosse vertèbre (base du cou), jusqu'au creux sous-occipital (creux à la base de la boîte crânienne). Restez à masser cette zone de part et d'autre des deux tendons puis à l'intérieur de ceux-ci.

Croisez vos bras sur votre poitrine en laissant vos mains reposer à la base de votre cou. Puis tournez lentement la tête, trois à six fois dans un sens puis dans l'autre. Vous soulagez ainsi les tensions du cou. Cet exercice peut se pratiquer au bureau, avec d'autres postures de yoga...

Quand vous aurez l'habitude de faire ces massages anti-stress, essayez de coordonner mouvement de tête et massage des trapèzes.

### **On masse les épaules**

Toujours avec la main opposée, appuyez avec l'index, le majeur et l'annulaire dans le petit creux situé à l'arrière de l'épaule d'un côté puis de l'autre. Une fois que vous aurez pris le pli, vous pourrez faire des rotations lentes de l'épaule en même temps que vous la massez, dans un sens puis dans l'autre, une épaule après l'autre. A la fin des massages, savourez les sensations de détente quelques minutes en restant immobile et en fermant les yeux.

Merci à Laurence Cortadellas, auteure de *Petits exercices spirituels et corporels à l'usage des femmes d'aujourd'hui*, éditions **Grancher**.