

AUTOMASSAGES DU COU ET DES ÉPAULES

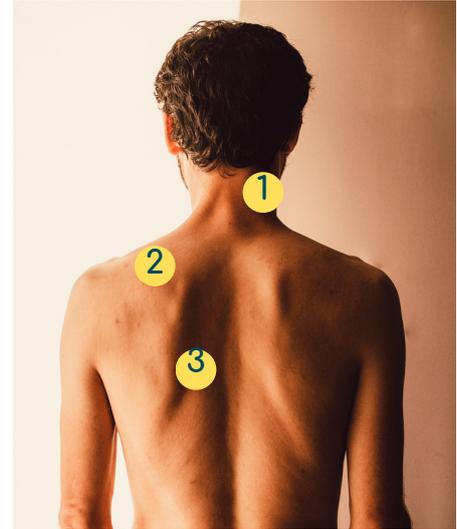
Matériel

Ces automassages se font avec une ou deux balles de tennis ou de massage. L'intensité du massage dépendra:

- de la taille de la balle,
- de la fermeté de la balle,
- de la force imprimée contre la balle.

Actions des muscles massés

Trapèzes, angulaires de l'omoplate, rhomboïdes, muscles le long de la colonne vertébrale permettent - entre autres - de lever et abaisser les épaules, et de rapprocher les omoplates.



Manœuvres



- 1** Munissez-vous d'une seule balle.
A la base de votre crâne vous trouverez deux petites proéminences. Placez la balle d'un côté et pressez contre un mur. La pression peut suffire dans un premier temps. Gardez la même position et bougez légèrement la tête comme pour dire "oui", poursuivez avec le geste du "non". Comptez une ou deux minutes. Faites une pause, avant de passer à l'autre côté, cela vous permettra de mieux ressentir les effets du massage.



- 2** Placez la balle dans l'espace charnu entre l'omoplate, la colonne vertébrale et le départ de la nuque.
Exercez une pression plus ou moins forte en vous appuyant sur le mur. Ensuite levez et baissez délicatement l'épaule.
Pour finir, tournez doucement la tête à droite puis à gauche, plusieurs fois.
Comptez une ou deux minutes. Faites une pause, avant de passer à l'autre côté.



- 3** Placez les deux balles entre un mur et votre dos, entre les omoplates.
Pliez et tendez les genoux, de manière à faire rouler les balles de chaque côté de la colonne vertébrale.
Poursuivez pendant une ou deux minutes. N'hésitez pas à déplacer les balles plus haut ou plus bas avant de reprendre le même mouvement.
Faites une pause, avant de passer à l'autre côté.