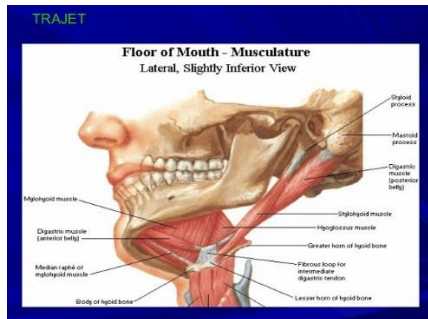


Cou partie 8: Digastrique

Article publié le 6 octobre 2017

Le quoi? Digastrique. Depuis que je lui accorde plus d'attentions lors d'un traitement où la personne présente des douleurs récurrentes au cou, les résultats sont améliorés.



https://fr.wikipedia.org/wiki/Muscle_digastrique

Comme vous voyez, ce muscle fait comme une loupe en partant du processus mastoïde (jonction de la mâchoire) en passant par l'os hyoïde (vis-à-vis la trachée) pour finir sa course à la mandibule. Il est responsable de descendre la mâchoire et il participe à la déglutition (action d'avaler). Il ne faut pas oublier que les muscles n'agissent pas seuls et qu'ils sont interreliés.

Il n'y a pas trop de techniques que je peux suggérer puisqu'il faut un doigté et un senti pour le distinguer. Par contre, et le plus cocasse, la face du lion en yoga permet de relâcher les muscles de la mâchoire dont le digastrique afin d'alléger les tensions cervicales. C'est simple, soyez sérieux et ensuite, ouvrez grand! À faire en solo, duo ou en famille!



<https://yogalily.com/lion-pose-simhasana/>