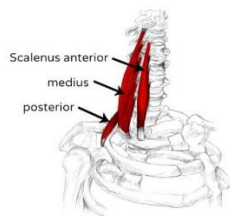


Épaule partie 2: les scalènes et la mâchoire

Article publié le 2 décembre 2016

Ce cher cou! Quand vous pensez que ça tire en arrière, vous avez raison, c'est que c'est trop contracté en avant. Vous êtes stressé et vous retenez votre respiration, vous fumez, vous serrez les dents parce que vous refoulez de la colère ou des paroles et de cette façon que votre cou en souffre.



<https://www.douleurs-musculaires-articulaires.fr/trigger-points/trigger-point-aperçu/scalenes/>

Vous voyez sur l'image tout ce qui se rattache aux vertèbres? Et aux premières côtes? C'est incroyable et je ne peux pas tout aller chercher en massage. En plus, je préviens mes victimes quand je vais travailler là parce que ce n'est pas une partie de plaisir. Certains se sentent même étouffer alors, on y va doucement.

Ce que vous pouvez faire, faites des pauses durant la journée pour observer si vous serrez des dents et relâcher au besoin. Faites la même chose pour votre respiration. Prenez le temps de bien respirer par le ventre pour remonter au thorax et essayez de le faire gonfler et faites le trajet inverse. Il y a aussi les mouvements de pencher la tête d'un côté comme de l'autre au moins 30 secondes à 1 minute.



<https://www.google.com/search?q=scal%C3%A8nes+%C3%A9tirement&tbm=isch&ved=2ahUKEwiUxPfsrIHIAhXSEt8KHQhgBocQ2->

[cCegQIABAA&oq=scal%C3%A8nes+%C3%A9tirement&gs_l=img.3...185801.190655..191121...3.0..0.90.1014.13.....0....1..gws-wiz-img.....0i67j0i5i30j0i24.TfDLOXbcr7w&ei=i5KWXdTSMdKI_AalwJm4CA&bih=657&biw=1366#imgrc=sDae pUZc_GCVrM](https://www.google.com/search?q=scal%C3%A8nes+%C3%A9tirement&gs_l=img.3...185801.190655..191121...3.0..0.90.1014.13.....0....1..gws-wiz-img.....0i67j0i5i30j0i24.TfDLOXbcr7w&ei=i5KWXdTSMdKI_AalwJm4CA&bih=657&biw=1366#imgrc=sDae pUZc_GCVrM)