

Soulager les douleurs à la base du crâne

En 2 minutes

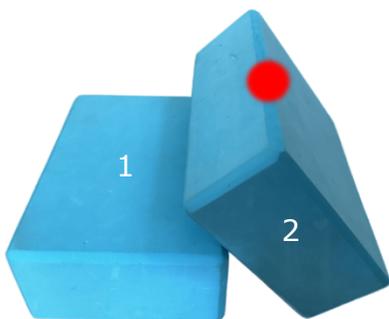
Les muscles du cou et de la tête peuvent devenir tendus en raison du stress, de la mauvaise posture, de l'utilisation prolongée d'ordinateurs ou de téléphones portables, etc. Pour prévenir et apaiser ces douleurs bénignes mais gênantes, il est important de bouger régulièrement tout au long de la journée. La technique présentée ci-dessous vise à appliquer une pression de façon passive sur les muscles endoloris pour permettre de libérer la tension.



Attention : l'application de pression pour soulager la douleur à la base du crâne n'est qu'une mesure temporaire et ne traite pas la cause sous-jacente de la douleur. Si vous souffrez régulièrement de douleurs à la base du crâne, il est essentiel de consulter un professionnel de la santé pour un examen approfondi et un traitement approprié.

Matériel nécessaire :

- 2 blocs de yoga (ou deux gros livres)
- Une petite serviette pour rendre la posture plus confortable



1. Placez un premier bloc de façon horizontale.
2. Placez le second bloc de façon horizontale, en appui sur le premier.
3. Optionnel : si vos blocs (ou autre support) sont durs et inconfortables, placez une petite serviette sur le second bloc.
4. Allongez-vous de sorte que vos muscles douloureux reposent sur l'arête du bloc supérieur (→ les deux ● sont en contact). Relâchez-vous complètement. Le poids de votre corps va naturellement créer une pression à la base du crâne. Cela ne doit pas être inconfortable (au contraire !).
5. Restez dans cette position et/ ou faites rouler votre tête de gauche à droite, comme si vous disiez « non » avec votre tête. Cela permet de ressentir une pression de part et d'autre de la base du crâne.
6. Continuez pendant 2 minutes environ et relevez-vous. Faites quelques rotations de nuque, et c'est fini !



Retrouvez la vidéo sur le lien YouTube : <https://youtu.be/5cAkyOvezRq>