



Détente entre tête et cou

Pompage cervical

(Sujet allongé sur le dos, les genoux pliés de préférence sur un coussin)

Les deux mains à plat sous la base du crâne

[Sans resserrer les doigts sur l'arrière des oreilles pour éviter une compression de la suture occipito-mastoïdienne et du trou déchiré postérieur*]*

Et en respectant la position de tête du sujet]

Mise en tension ultra douce et relâchement, de 3 à 5 fois

Il est possible de pratiquer le pompage, le sujet gardant les jambes allongées

Dans ce cas la mise en tension peut se propager tout le long de la colonne

Il est ainsi possible de repérer un endroit de tension ou de blocage

Inhibition de cette tension par : la main du sujet, la conscience, la respiration...

Détente des fascias

Une main à plat sous l'occiput et l'autre sous le cou : laisser se dérouler les tissus en suivant les mouvements ressentis dans les mains jusqu'à une impression d'équilibre ; le fait de ressentir les mouvements les amplifie et permet de lâcher des tensions inscrites dans les fascias (tissus fins) et qui sont des mémoires tissulaires.

