

■ Auto-massage nuque raide : 3 gestes en 2 minutes

■ Détendez la nuque, relâchez les tensions et libérez l'énergie.

Nos trapèzes et notre nuque accumulent facilement le stress, les tensions posturales ou mentales. Cet auto-massage inspiré du **Shiatsu** vous aide à détendre la zone en seulement **2 minutes**, tout en stimulant la circulation énergétique.

■ À pratiquer au bureau, à la maison ou avant le coucher — sans huile, directement sur les vêtements.

■ Geste 1 : Libérer la base du crâne

Objectif : soulager les tensions et apaiser le mental.

1. Posez les pouces sous la base du crâne, dans les creux de part et d'autre de la colonne.
2. Appuyez légèrement en respirant profondément.
3. Faites de petits cercles avec les pouces pendant **30 secondes**, puis relâchez doucement.

■ Points stimulés : Feng Chi (VB20) et Tian Zhu (V10) — excellents pour les maux de tête, la nuque tendue et la fatigue oculaire.

■ Geste 2 : Assouplir les trapèzes

Objectif : détendre la zone entre les épaules et la nuque.

1. Avec la main droite, attrapez le haut du trapèze gauche (le muscle entre le cou et l'épaule).
2. Pétrissez lentement le muscle entre vos doigts et votre paume, en expirant.
3. Alternez les côtés pendant **30 secondes** chacun.

■ Ce geste active la circulation du Qi et aide à relâcher les tensions accumulées dans les épaules.

■ Geste 3 : Ouvrir la nuque et le dos

Objectif : relâcher la rigidité et améliorer la mobilité cervicale.

1. Placez vos deux mains derrière la nuque.
2. En expirant, laissez le poids de la tête s'incliner légèrement vers l'avant.
3. Faites glisser vos mains lentement du haut de la nuque jusqu'aux épaules, **3 à 5 fois**.
4. Terminez en secouant doucement les bras pour relâcher tout le corps.

■ ■ Respirez profondément : laissez la chaleur se diffuser, sentez la tête plus légère, les épaules plus libres.

■ **Conseils complémentaires :**

- Pratiquez ce rituel **chaque jour**, surtout après de longues heures devant un écran.
- Buvez un verre d'eau tiède après l'auto-massage pour soutenir la circulation énergétique.
- Pour un effet durable, combinez ce protocole avec un **Shiatsu complet** ou un **massage relaxant** au cabinet.

Shiatsu Silvia Bernier

■ www.silvia-bernier.fr

■ Bien-être, équilibre et harmonie du corps et de l'esprit.