



12 Astuces

infaillibles

*pour éliminer les
tensions dans les
épaules et le cou*



Les tensions dans le cou et les épaules, plus particulièrement dans le trapèze, résultent de plusieurs facteurs :

- Mauvaise position assise
- Mobilité plus réduite ou position assise prolongée
- Tensions dans les mâchoires
- Serrement de dents
- Mauvaise posture (rotation des épaules vers l'avant, tête en avant, cage thoracique rentrée, dos voûté)

Mais il faut aussi prendre en compte des facteurs plus personnels, comme :

- Le stress, la charge mentale, professionnelle, familiale...
- La mauvaise gestion du temps qui donne la sensation de “courir après le temps”, de se sentir bousculé(e) ou dépassé(e). Cela installe une rigidité dans le corps et donc plus de tensions.
- La difficulté à trouver un équilibre entre travail-famille-loisirs.

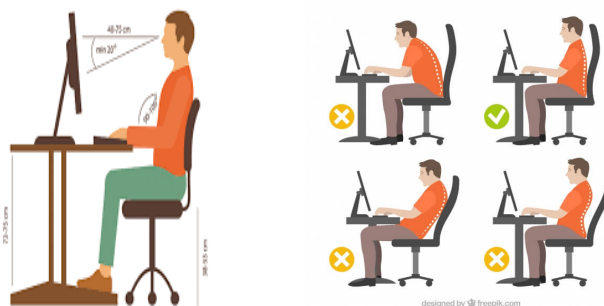
L'objectif de ce document est de **rassembler plusieurs astuces** pour éliminer les tensions dans les épaules et le cou et de vous pousser à porter attention sur ce que fait votre corps dans votre journée. Par exemple, avec l'**auto-observation**, vous vous rendrez probablement compte que votre respiration est hachurée, plus courte, que vos épaules sont tendues vers vos oreilles sans raison. Voyez-le comme un **outil de conscientisation** de ce que vous faites et de la manière dont vous le faites, le but étant d'**unifier le corps et l'esprit**.

Alors voici mes astuces imparables, classées en 3 thématiques :

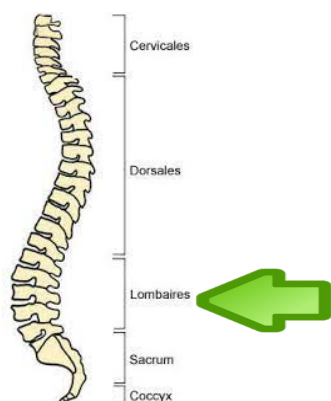
- **Postures**
- **Exercices et étirements**
- **Gestion du stress**

POSTURE : Tout d'abord, la posture et la position assise

- 1) **Position assise** : idéalement, lorsque vous êtes assis à votre bureau, ajustez votre écran à la hauteur de vos yeux pour que votre tête s'approche le moins possible de votre écran et ne cause pas trop de poids sur votre nuque et haut du dos. Posez les coudes sur le bureau et adossez bien le dos contre le dossier. Ainsi, les muscles posturaux pourront assurer leur fonction avec moins de fatigabilité. Pratiquement, aucun effort musculaire n'est nécessaire pour se tenir debout ou rester assis, si le centre de gravité est maintenu centré, au-dessus des pieds ou du bassin.



- 2) **Avoir un petit coussin lombaire** pour aider la position assise et maintenir une bonne posture sans y penser. Pour que votre maintien respecte les courbes naturelles de la colonne, le squelette doit être disposé de manière à ce que le poids soit réparti sans effort : c'est la fonction du coussin.



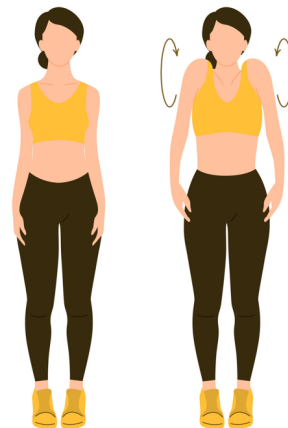
- 3) **Les jambes :** le plus souvent, observez votre position, redressez-vous en allongeant votre colonne et décroisez vos jambes. Posez vos deux pieds à plat sur le sol stable. Veillez à rester assis sur vos deux os des fesses.

EXERCICES ET ÉTIREMENTS :

Ils peuvent se faire assis, mais préférez, dans la mesure du possible, la position debout pour bouger davantage.

- 4) **Les épaules :** **Observez** vos épaules régulièrement dans votre journée. Sont-elles aimantées vers vos oreilles sans que vous vous en soyez rendu compte ? Pouvez-vous les détendre ? Imaginez 2 mains bienveillantes se poser sur elles et relâcher toute la tension.

Montez les épaules doucement vers les oreilles en inspirant dans le ventre profondément puis descendez-les lentement (répétez 3x). La 4ème fois, inspirez du bas ventre jusqu'aux sinus, bloquez votre respiration 1 à 2 sec., puis expirez en détendant toutes les tensions et en amenant les épaules vers l'arrière (répétez le mouvement 2x sans bloquer, la respiration).



- 5) **La tête :** tournez la tête plusieurs fois lentement de droite à gauche puis faites un cercle avec la tête doucement en évitant de bouger le reste du corps. Imaginez votre tête légère comme une bouée qui flotte sur l'eau. Détendez la mâchoire et la langue.

Rotation tête et buste. Tourner la tête à droite, comme si vous vouliez regarder le plus loin possible en arrière de vous. Veillez à garder une colonne neutre et longue sans monter les épaules. Ne forcez pas. Restez seulement le temps d'une inspiration ; en expirant, revenez devant vous. Puis recommencer à gauche.



- 6) **Les bras :** inspirez et levez les bras vers le ciel. Regardez le ciel. Étirez tout le corps et relâchez les bras le long du corps comme si vous étiez une marionnette à qui on aurait coupé les fils des bras. Répétez 2 ou 3 fois selon vos besoins.



- 7) **Trapèze et nuque :** Attrapez le dessus de votre oreille gauche avec votre main droite et guidez votre coude vers le bas. Respirez dans la zone tendue en imaginant une ligne qui s'allonge lentement, de l'épaule gauche vers l'oreille gauche. Ne forcez pas, laissez la gravité faire son œuvre et concentrez-vous sur votre respiration, sur la détente du ventre et de l'épaule droite. Restez pendant 3 respirations.

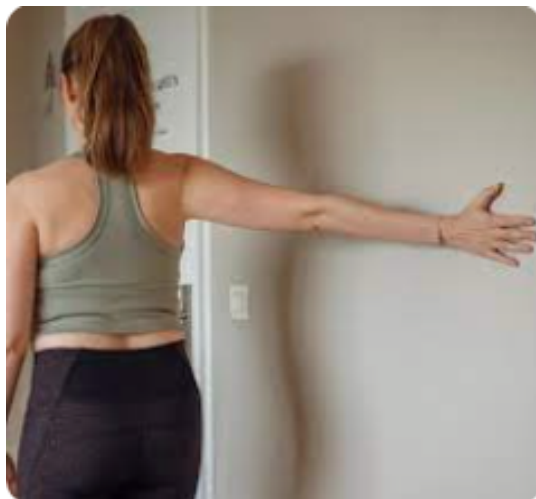


Répétez le même mouvement en tournant le menton vers le sol, puis faites l'autre côté. Étirez 1x chaque côté.



Important : ce sont des étirements conscients, passifs et sans douleur. Si vous ressentez de la douleur, retirez la main sur votre tête et laissez la tête s'incliner seule vers l'oreille sans pression de la main. Réduisez l'amplitude et restez moins longtemps.

8) **Poitrine ou pectoraux** : debout face à un mur, ou un encadrement de porte, placez votre bras droit tendu sur le côté contre le mur, puis tournez tout le corps vers la gauche et approchez le bassin vers le mur. Votre épaule doit être détendue et basse, le bras à peine plus bas que votre épaule. Regardez droit devant vous et allongez votre colonne. Veillez à garder le bras allongé mais le coude légèrement plié pour qu'il ne soit pas en hyperextension. Vous devriez sentir un étirement dans la poitrine, l'épaule et le biceps. Respirez profondément en sentant votre colonne s'allonger, le bas du dos relâcher, votre cage thoracique souple et centrée au-dessus du bassin. Concentrez-vous sur votre omoplate pour détendre les muscles en-dessous et au-dessus de cet os. Répétez l'étirement en montant le bras au-dessus de l'épaule, puis en dessous de l'épaule. Restez environ 3 respirations par étirement.



POUR LES PRESSÉS ; si vous manquez de temps, pour étirer les deux bras en même temps, placez-vous dans le cadre d'une porte comme illustré et laissez graduellement votre bassin avancer avec les abdominaux contractés. Faire ce mouvement très lentement pour ne pas ressentir de l'inconfort ni dans le bas du dos, ni dans la poitrine. Répétez 1x avec les bras un peu plus haut et 1x avec les bras un peu plus bas que le épaules.



9) **Colonne** : assis, amenez doucement votre tête entre vos jambes, entraînant votre dos et toute la colonne. Laissez pendre vos bras de chaque côté de vos jambes et relâchez la tête entre vos genoux. Restez ainsi 3 respirations. Visualisez votre respiration dans votre dos plus particulièrement dans le bas de votre cage thoracique. Puis, contractez le ventre en aspirant le nombril dans votre colonne et déroulez vertèbre après vertèbre la colonne vers le ciel pour vous adosser.

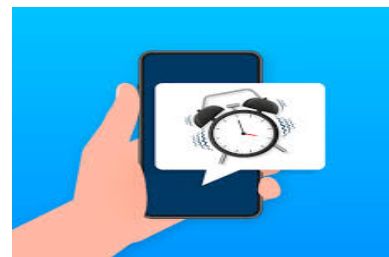


10) **BOUGER, le plus important!** : levez-vous et marchez n'importe où. Dehors, préférablement, ou autour de votre bureau si vous ne pouvez pas sortir. N'importe quel prétexte est le bon, que ce soit pour aller à la salle de bain ou regarder par la fenêtre, etc. La tension s'accumule parce que les muscles qui ne sont pas censés travailler prennent le relais des muscles posturaux. Le corps humain est moins fonctionnel s'il reste immobile. Le mouvement, même minime, est essentiel pour la santé du corps mais aussi la santé de l'esprit et du mental.



11) **Prenez le temps de respirer avec attention** : **Observez votre respiration.** Comment est-elle ? Courte, saccadée, lente, bloquée ? Où la ressentez-vous ? Pouvez-vous allonger votre souffle, le ralentir ? Essayez d'impliquer et de ressentir plus de zones quand vous respirez ; bas du ventre, dos, gorge, région autour du nez...

Pour vous aider, programmez-vous une alarme plusieurs fois dans votre journée de travail pour prendre 3 profondes respirations, surtout en période de stress plus élevé.



12) **Chaleur** : enveloppez-vous de chaleur ; les muscles se détendent plus naturellement s'ils sont réchauffés. Si vous avez un sac magique, vous pouvez le placer sur vos épaules pendant 10 min plusieurs fois par jour en période de grandes tensions dans cette région.



Si vous n'avez pas de sac magique, enveloppez-vous d'une large écharpe chaude. Optimalement, épaules et nuque doivent être couvertes. Si vous pouvez, le soir plongez-vous dans un bain chaud avec au moins 2 tasses de sel d'Epsom. Assurez-vous que vos épaules et nuque soient immergées. Relaxez comme vous voulez, avec de la musique, une tisane ou du vin... soyez créatifs !!



Conseils de pro

- Vous l'aurez deviné, le maître-mot pour réduire les tensions et les éliminer à long terme, c'est *MOUVEMENT*. En effet, le corps humain n'est pas une statue de sel, il n'est pas conçu pour demeurer immobile sur de longues périodes.
- Cherchez, dans chaque exercice, le confort du corps. Sinon vous passez à côté de l'objectif recherché, celui de réduire et d'éliminer les tensions ou les douleurs dans la nuque et les trapèzes. N'oubliez pas que votre corps est votre véhicule, votre refuge, votre fabuleux temple. Plus vous lui donnez de l'attention bienveillante et consciente, mieux il vous le rendra.
- Ce document est un coffre à outils avec des choses que vous pouvez faire pour vous aider au quotidien. Nul besoin de les utiliser tous, et tous les jours. Voyez-les davantage comme des moyens à utiliser quand vous en avez besoin pour ne pas vous décourager ou vous écœurer. Allez vers ce qui vous attire le plus au début. Mieux vaut utiliser une seule chose à la fois, régulièrement, et la maintenir au quotidien. Par la suite, vous pourrez la jumeler avec une autre.

