

# Étirements Libérateurs : Soulager les Tensions du Haut du Corps

Découvrez un exercice simple mais efficace pour relâcher les tensions accumulées dans vos épaules, votre cou et votre dos. Cet étirement express du haut du corps est conçu pour soulager rapidement les muscles tendus par la posture ou les émotions, tout en améliorant la circulation sanguine.

1

## Étirement vers le haut

Levez les bras au-dessus de votre tête, entrelacez vos doigts et étirez-vous vers le plafond en inspirant profondément.

2

## Inclinaisons latérales

Penchez-vous lentement de chaque côté, maintenant la position 5 secondes à droite puis à gauche.

3

## Rotation des épaules

Faites rouler vos épaules en arrière puis en avant, 5 fois dans chaque direction.

4

## Étirements du cou

Terminez en penchant doucement la tête vers l'avant et sur les côtés, maintenant chaque position 5 secondes.

Pratiquez cet exercice régulièrement pour libérer les tensions et retrouver une sensation de bien-être dans votre haut du corps. N'hésitez pas à l'adapter à votre rythme et à vos besoins.