

# Spynamics Spine Aligner : Alignement de la Colonne

Le Spynamics Spine Aligner peut également être utilisé sur n'importe quelle zone de la colonne vertébrale pour aligner et étirer doucement la colonne vertébrale et pour appliquer une pression thérapeutique sur les points d'acupression le long du méridien de la vessie, le long de la colonne vertébrale. Il est préférable de commencer par les positions les plus basses et de progresser vers le haut. Restez dans chaque position pendant environ 15 secondes avant de changer de position pour couvrir l'ensemble du dos.



## Mouvements pour l'alignement de la colonne vertébrale:

Restez dans chaque position choisie pendant quelques instants (15 secondes à 1 minute sont recommandées) et faites quelques mouvements doux mais dynamiques pour obtenir l'alignement. Ces mouvements doivent être effectués avec les bras partant de l'épaule comme si vous boxiez (poussiez) lentement vers le haut (vers le plafond).

" Attention : Cela peut être assez inconfortable au début en raison de la tension qui existe souvent dans ces zones. Respirez normalement et restez détendu. Changez de position pour couvrir la majeure partie de la colonne vertébrale, étape par étape, si vous le souhaitez. Ces exercices sont comme un auto-massage Shiatsu vigoureux ! Ils permettent de mobiliser et de réaligner les articulations facettaires de la colonne vertébrale, de détendre les points Trigger et de renforcer les muscles du dos.



## Solution alternative : Alignement de la Colonne en utilisant le Spynamics Sacro Aligner:

Le Spynamics Sacro Aligner peut également être utilisé sur différentes parties du corps pour aligner et étirer en douceur d'autres parties de la colonne vertébrale et pour appliquer une pression thérapeutique sur les points d'acupression le long du méridien de la vessie, le long de la colonne vertébrale et à l'arrière de la tête. Il est préférable de commencer par les positions les plus basses et de progresser vers le haut.

Pour la **position inférieure**, placez la tête de l'Aligner dans la courbe lombaire et les bosses plus haut au niveau de la colonne vertébrale afin de ne pas sentir la tête exercer une pression inconfortable sur la colonne vertébrale.

Pour la **position la plus haute**, placez la tête de l'Aligner dans la courbe cervicale (cou) et les bosses plus bas au niveau de la colonne vertébrale afin de ne pas sentir la tête exercer une pression inconfortable sur la colonne vertébrale. "Seule la partie bosselée de l'Aligner doit appuyer sur le centre de la colonne vertébrale !

" Note : Restez toujours détendu et respirez normalement . Ne faites pas d'exercice si c'est trop inconfortable ou si vous avez mal !

Attention : À la fin, levez-vous lentement et prudemment pour éviter les étourdissements !

Attention : Pendant les premiers jours d'utilisation de cet outil, le corps peut montrer quelques réactions d'ajustement qui peuvent parfois être un peu désagréables. Il s'agit généralement d'une réaction de guérison qui devrait disparaître au bout d'une semaine. Si vous n'êtes pas sûr de ces réactions, veuillez consulter votre médecin avant de poursuivre les exercices.

Attention : Ne pas utiliser cet outil en cas d'accident récent, d'ostéoporose sévère, de forte fièvre, d'accident vasculaire cérébral aigu, de troubles cardiaques aigus

hémorragie cérébrale, anévrisme cérébral, tumeurs du cerveau et de la colonne vertébrale. Si vous souffrez de tout autre problème de santé grave, consultez d'abord votre médecin ou un professionnel de la santé avant d'utiliser cet outil !