



Commencez assis sur le lit, tournez la tête de 45° vers la gauche, placez un oreiller au niveau des épaules pour avoir votre tête en extension lorsque vous vous coucherez.

Couchez-vous rapidement, la tête légèrement en extension, et regardez en haut à droite (jonction mur-plafond) pendant 1 minute environ.

Tournez votre tête de 90° pour regarder en haut à droite (jonction mur-plafond) pendant 1 minute.

Tournez votre corps de 90° pour vous placer en chien de fusil de façon à regarder vers le sol pendant 1 minute environ.

Redressez-vous, assis au bord du lit, tête penchée légèrement en avant pendant 1 minute environ.