

les bras étant ouverts aussi fortement que possible; de flexion du corps sur les jambes, les bras levés, puis les mains appliquées sur les hanches; de flexion et d'extension des bras dans la première position du mouvement de natation, en plaçant les deux bras sur un plan horizontal parallèle aux épaules.

2° Dans les pratiques de massage, sont compris: l'effleurage du cuir chevelu, du cou et du dos sur toute la région vertébrale; les vibrations plus ou moins fortes ou atténuées, rapides ou lentes, profondes ou superficielles, selon les sujets, du plexus cervical avec ses diverses branches, ainsi que des points d'émergence des nerfs rachidiens et intercostaux; la traction par soulèvement de la tête de bas en haut, le sujet étant assis sur une chaise, traction qui porte sur tous les muscles du cou et particulièrement de la nuque; faisceau supérieur du trapèze, splénius, etc.; le tapotement rapide et léger sur toute la région dorso-lombaire, au point d'émergence des nerfs, à leur sortie des trous de conjugaison, les mains frappant par l'arête digitale auriculo-hylothénar; enfin, un nouvel effleurage dorso-lombaire.

La troisième partie est la répétition de la première; elle se termine toujours par quelques mouvements d'inspiration et d'expiration.

A. Par les vibrations du plexus cervical, on agit sur ses branches superficielles et sur ses branches profondes.

#### BRANCHES SUPERFICIELLES

- Branche mastoïdienne (apophyse mastoïde).
- auriculaire (oreille).
- cervicale transverse (cou, partie antérieure).
- sus-claviculaire (thorax, partie supérieure).
- sus-acromiale (épaule, partie supérieure).

#### BRANCHES PROFONDES

- Branche du petit droit antérieur et long du cou.
- du sterno-mastoïdien.
- du trapèze.
- descendante interne.
- du nerf phrénique ou diaphragmatique.
- de l'angulaire et du rhomboïde.

B. Par les vibrations du plexus cervical, on atteint les nerfs suivants qui lui sont anastomosés:

- Le pneumogastrique.
- Le spinal par son filet qui se rend au trapèze et au sterno-mastoïdien.
- Le grand sympathique.
- Le grand hypoglosse.
- Le plexus brachial.

C. Par la traction de la tête de bas en haut, on agit sur les