

# Gymnastique des yeux



**Les yeux fermés, pratiquez deux ou trois fois chaque exercice  
Ne forcez pas en cas de sensation pénible ou douloureuse**

## - Loin/près



- Regardez la ligne d'horizon, le plus loin possible
- Regardez juste devant vous comme si vous lisiez le journal à quelques centimètres
- Alternez loin/près
- Ressentez vos yeux qui avancent et qui reculent
- Equilibrez entre vos deux yeux (souvent un œil dominant travaille plus).

## Tournez le regard vers



- Le haut, le bas, la droite, la gauche,
- Pratiquez des cercles vers la droite, vers la gauche.
- Des lemniscates en commençant par le haut à gauche.

## Dedans /dehors

Tournez les yeux vers la racine du nez puis vers l'extérieur.

Vers l'extérieur, imaginez vos yeux montés sur des bras télescopiques qui s'éloignent sur le côté  
Vous avez alors une vue panoramique à 180°.

**Reposez-vous quelques secondes.**

## Elargissez vos orbites

Soulevez vos frontaux (imaginez que l'on vous tire vers le haut par les cheveux) et ressentez.

Ecartez vos temporaux (imaginez que l'on vous tire par les oreilles) et ressentez.

Abaissez vos maxillaires (tirez vers le bas) et ressentez.

Reculez le fond des orbites (sphénoïdes). Imaginez que l'on vous tire par les cheveux en arrière de la tête) et ressentez.

Maintenez tous ces écartements en même temps et sentez la liberté offerte à vos yeux. Ils sont contents de pouvoir bouger dans tous les sens !

La rétine (en arrière de l'œil) n'a aucune contrainte et peut recevoir du sang, se réparer, se sentir sans contrainte. Appréciez.

**Ressentez (yeux fermés puis yeux ouverts), appréciez, remerciez.**

**Si besoin, demandez de l'énergie au niveau des yeux, au niveau du foie.**

