

Yoga des yeux

① Détente colonne cervicale. (IN=EX/exemple: 5.1.5.1.)

(A) / côtés 3X

(B) regarder contact des pouces 3X / devant

(C) regarder contact des pouces / devant

3X l'ensemble un seul pouce alternativement / côtés + rotation du haut

② "palming" paumes en coquille pour couper la lumière sans contact avec les yeux.

(A) pointe du nez 3X pouces vers horizon

YEUX OUVERTS sans bouger la tête déplacer les pouces verticalement. nt jusqu'à la limite du champ visuel.

idem mais déplacer à gauche puis à droite. nt jusqu'à la limite du ch. visuel.

idem avec rotation limite du ch. vis.

(C) reprendre (B) mais les yeux fermés

(D) reprendre sans mouvement physique de bras, visualiser le mouv. nt les yeux fermés

Entre chaque série, "palming" pour reposer les yeux

- ④ cligner les yeux rapidement (petite série);
- ⑤ contracter fortement puis relâcher les paupières fermées (active la circulation);

⑥ sauna des yeux: préparer petites serviettes ou gant de toilette dans soucoupe avec eau l'une très chaude, l'autre froide



20 Resp. abdom. chaud (à doser, adapter)
20 " " froid