

- Détendre la nuque et les trapèzes, lieux de passage clefs !
- Diminuer les tensions oculaires.
- Les points clefs autour des yeux.

1- Détendre la nuque et les trapèzes, lieux de passage clefs !



1



2



3



4



Relâcher les tensions musculaires pour que l'énergie circule mieux entre le corps et la tête. Se concentrer sur le cou (les 12 méridiens y passent)

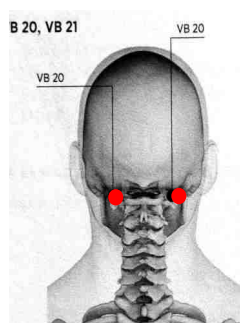
- 1- En inspirant, lever les épaules aussi haut que possible.
- 1- A l'expire, laisser tomber les épaules d'un coup. 5x.
- 2- En inspirant, relever une épaule jusqu'à l'oreille, pencher la tête vers l'épaule relevée en détendant le cou.
- 2- Sur l'expire laisser tomber l'épaule. Voir quel est le côté le plus facile.
- 2- Du côté le plus facile, répéter ce mouvement 5x, puis 3x de l'autre.
- 3 - Tourner la tête vers l'arrière en amenant l'épaule à toucher le menton sur l'inspire, expire détendre l'épaule et ramener la tête. Choisir le côté le plus facile le faire 5x, puis 3x de l'autre.
- 4- Même mouvement, mais en tirant l'autre épaule vers l'arrière
- 4- Suivre le même processus.

Pivoter la tête.

Après cet exercice de correction de la posture tourner la tête à d et G sur l'expire. Voir quel est le côté le plus facile : le refaire 4x dans ce sens, puis 3x dans l'autre.



Massage avec les pouces à la base de l'occiput : les déplacer du milieu vers l'extérieur. Plusieurs aller-retour.

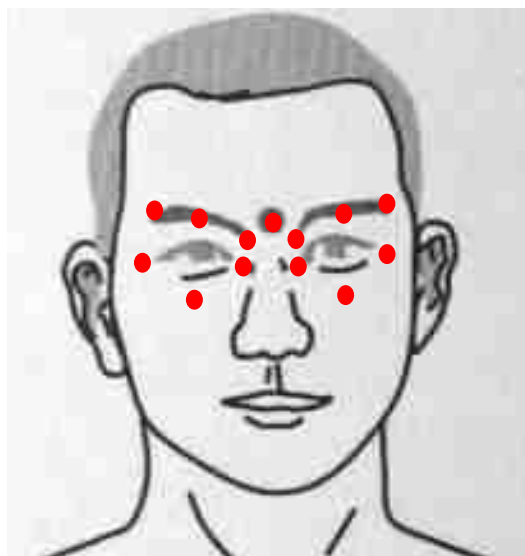


Vésicule biliaire n°20.

Améliore la vue et l'audition. Il éclaire les yeux.
Point clef des troubles oculaires.

4- Les points clés autour des yeux

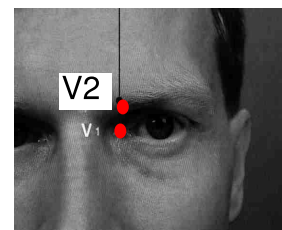
- Améliorer la vision et ralentir sa dégénérescence.
- En prévention : les faire tous. Préviennent aussi les problèmes de sinusites.
- Diminuer les troubles oculaires et leurs symptômes : affaiblissement de la vision, inflammation, douleurs, démangeaisons, écoulements, migraines ophtalmiques...



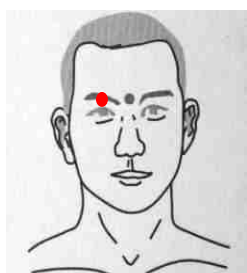
Pressions rythmées des points autour de l'oeil, au rythme de la respiration. Pression sur l'expire. 3 tours. Avancer le poids de la tête vers les doigts. Puis insister sur les points qui sont douloureux jusqu'à atténuation ou disparition de la douleur.



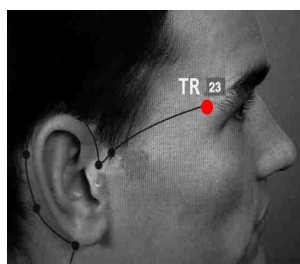
Vessie n°1 "Clarté oculaire"
Troubles et douleurs oculaires de toute nature. Action sur les vaisseaux de la motilité du Yin et du yang qui passent par ce point et qui gèrent la zone des yeux. Démangeaisons, écoulement, affaiblissement de la vue.



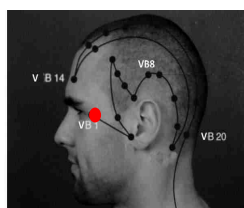
Vessie n°2 Troubles de l'oeil (glaucome, larmoiement) de toute nature. Pression avec les pouces sous l'arcade sourcilière. En cas d'affaiblissement de la vision, éblouissement, écoulement lacrymal, douleur.



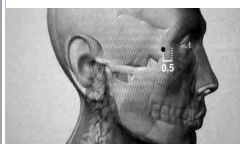
Milieu du sourcil Point hors méridien, en cas de **maladie des yeux**. Pression avec le majeur. Effet bénéfique pour le yeux. En cas de céphalées frontales.



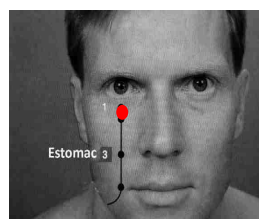
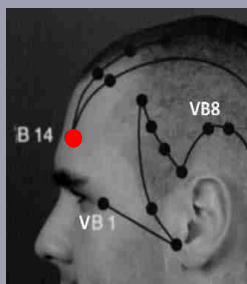
Triple Réchauffeur n° 23. En cas de **migraines ophtalmiques** ou **inflammation oculaire**. Elimine le Vent. Soulage la douleur.



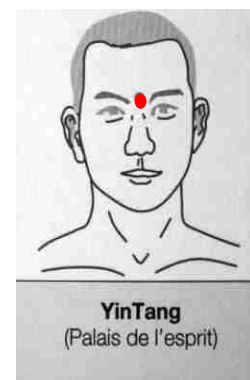
Vésicule Biliaire n°1 troubles oculaires : **migraine ophtalmique, larmoiement, inflammation oculaire, baisse de l'acuité visuelle.**



+ Vésicule Biliaire n°14 point maître des troubles de la vue. Un pouce au-dessus des sourcils. Pression 30'.



Estomac n°1
Toutes affections oculaires.
 1,5cm au-dessous de la pupille, dans une dépression de l'orbite inférieure. Myopie. douleur, diminution de la vue



Pression Yin tang avec le poids de la tête **entre les 2 sourcils**. **Maladie des yeux. Relâche les tensions oculaires.**