



RELAXATION DES YEUX « ouvrir les méridiens »

1° détendre le corps et faire circuler l'énergie dans les yeux

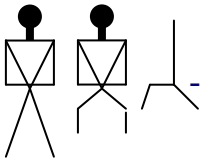
Les troubles de la vue sont liés à un déséquilibre des organes F C RP P R qui se localise par des infections (conjonctivite, irritation, gonflement des paupières, affaiblissement de la vue plus d'autres pathologies oculaires).

Pour améliorer les énergies dans l'organisme, il faut tonifier les organes avec des exercices dynamiques et statiques pour :

1. réguler le foie et les poumons avec des mouvements spécifiques
2. renforcer la rate et le cœur en mouvement avec la respiration
3. tonifier les reins en mouvement avec la respiration et la concentration
4. favoriser la circulation énergétique des méridiens, et du sang au niveau du cou et de la tête avec des massages spécifiques
5. Automassage des points liés aux yeux
6. Méditation et visualisation pour harmoniser la détente du corps et du mental

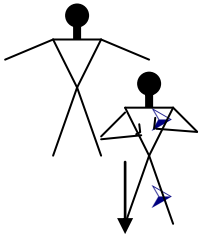
PREPARATION

Position debout ou assis



- placer les mains sur le bas ventre, respirer régulièrement profondément doux et tranquille, relâché les yeux, chercher la paix intérieure. 3/5 mn

1° exercice : aide à calmer, faire baisser la tension, harmoniser la respiration et à ce concentrer le mental sur le dan tien (**pratiqué après chaque série**).



Ouvrir les bras sur les côtés

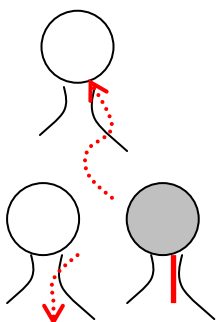
inspirer en levant les bras relâchés sur les côtés souplement les paumes vers le sol, ouvrir les paumes creuses doigts légèrement écartés, expirer en formant un ballon avec les mains au niveau du plexus et descendre paumes vers le sol jusqu'au dan tien, ainsi de suite

Exercices du cou (permet de faire circuler librement l'énergie)

Garder toute l'attention et la concentration sur le cou

baromètre du stress !,

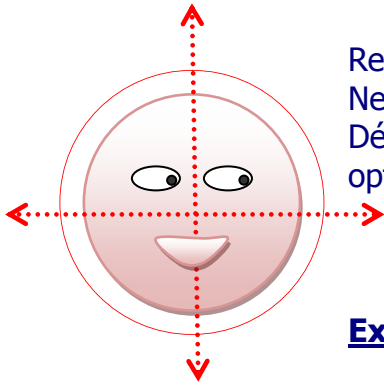
cet endroit est stratégique car le sang, l'air, la nourriture et l'énergie nerveuse passe par le cou ainsi que les méridiens.



1. massage du cou avec les deux paumes du cou aux joues vers le haut
2. massage du cou avec une main après l'autre autour du cou vers le bas
3. attrape le tendon derrière la nuque en inspirant 30' et relâché

Rotation de la tête avec le regard

Pendant l'exercice les yeux suivent le mouvement en focalisant une direction

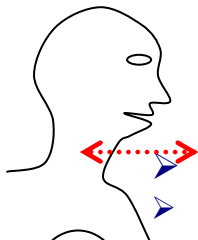


Revenir toujours en centre avec le regard
Ne pas forcer en expirant
Détendre le cou pendant la rotation prévient de l'atrophie du nerf optique dans le cas de strabisme et de myopie.

- Prendre une **inspiration** avant de pivoter la tête
Expirer en partant dans la direction

GAUCHE DROITE EN BAS EN HAUT ROTATION A G/D

Tirer le cou ou l'allonger « la tortue allonge le cou » symbole de longévité



- Inspiration avant l'exercice
- Expiration pendant l'exercice

Rentrer le menton

« effet bénéfique sur les disques intervertébraux leur permettant de se décompresser, avec un massage stimulant sur la thyroïde.

Lever et relâcher les épaules

inspirer en montant les épaules **serré les poings**

expirer en relâchant sèchement et **ouvrir les poings**

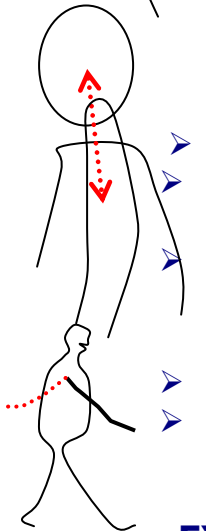
tout le stress, les soucis, les tensions s'évacuent dans le sol

frapper avec **les poings les épaules, le cou** enlève les derniers nœuds

Balancer les bras

inspirer levez les bras, fléchir les genoux en accompagnant le mouvement

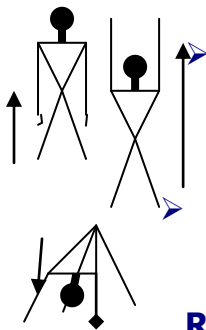
expirer emmenez les bras le plus possible en arrière



EXERCICE POUR LE DOS - contracter l'anus après chaque inspire-

Les exercices détendent et **tonifient la colonne vertébrale** – position debout-

Pendant l'expiration on prononce le son **hiiii** qui est associé au **MC** (régularise le système cardio vasculaire) ainsi que le TR qui régularise les fonctions du corps.



inspirer et placer les mains le long du corps, monter doucement en glissant les mains long des jambes, du tronc, du cou, derrière les oreilles, bras tendues paumes contre paumes, suivre mentalement le flux pendant l'inspire

Expirer faire vibrer avec le son Hiiii... les paumes vers le sol, bras ballants (comme pousser) jusqu'aux pieds, poser le doigt sur le E, relâché, détendu

Remonter, suivre le trajet E avec les mains, visualiser la colonne et les vertèbres

Le faucon prend son envol (fortifie la vue) - position debout -
 Détendre les épaules, la VB, les omoplates et stimulés certain points de la V - F reliés aux yeux. **Effet relaxant sur le cerveau**, détendre les lombaires, zone de tensions !



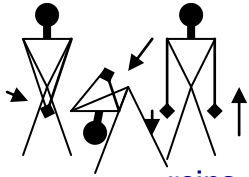
1. relâcher les épaules

- **Inspirer**, placer les mains derrière le dos, croiser les doigts, cambrez le dos les épaules sont levés et les paumes vers le **ciel**.
- **expirer**, les mains derrière le dos, croiser les doigts, relâchés les épaules et les paumes vers le **sol**.



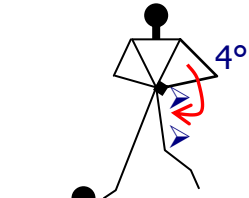
2. relâcher le corps en avant

- **inspirer** placer les mains derrière le dos, croiser les doigts vers le **sol**,
- **retenir sa respiration et penché** en avant **menton tendu**
- **expirer** avec le **Suy faire vibrer le Fois**, poser les mains sur les reins, les jambes jusqu'aux pieds en plaçant la tête entre les jambes, faire glisser les mains le long des jambes **interne** reposer les mains sur les reins et le dan tien, en se redressant



Débloquer le méridien de rate

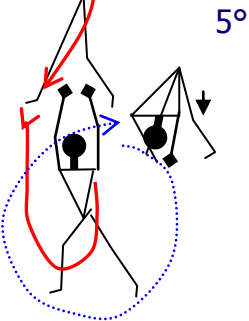
position debout avec les mains sur les hanches, écarter les jambes inspirer et expirer en faisant une flexion en tournant le buste sur le côté pendant le pivot de gauche à droite **inspirer en soulevant le gros orteil**, **expirer** en posant et **appuyant le gros orteil** (RP) dans le pivot.



débloquer le méridien de l'estomac

position debout, **inspirer/expirer** amener les mains croisées au plexus

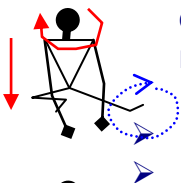
inspirer en faisant un pas en avant, puis **expirer** en descendant les mains croisées le long de la jambe suivre le méridien E, poursuivre le mouvement dans l'inspire/expirer en faisant un grand cercle, placer les bras tendus au dessus de la tête, changer l'appui sur la jambe de devant et le point E45 G/D



débloquer le méridien des reins

écarter les jambes descendre les fesses sur le talon droit, orteils gauches relevés, mains plates au sol, coude touchant la cuisse interne, sentir le méridien du rein,

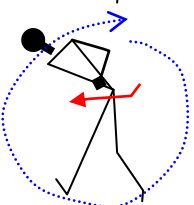
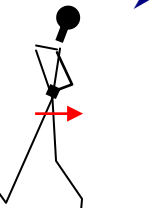
inspirer bloquer le menton contre la poitrine, tout en faisant cercle **expirer** vers le haut en avançant le menton pour faire un cercle x3 de G / D

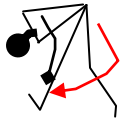


débloquer le méridien de la vessie

A° poser les mains sur les hanches, prendre appui sur la jambe en arrière et devant le talon, sentir le méridien de la vessie « petit cercle »

B° poser les mains sur les hanches, prendre appui sur la jambe en arrière et devant le talon, suivre avec les mains le long du tronc jusqu'aux hanches sentir le méridien de la vessie « moyen cercle »

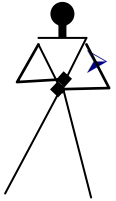




C° poser les mains sur les hanches, prendre appui sur la jambe en arrière et devant le talon, suivre avec les mains le long de la cuisse en descendant jusqu'au pied sentir le méridien de la vessie « grand cercle »

Pour la série A , B & C

**inspirer/bloquer, menton contre la poitrine, tout en faisant un cercle
expirer vers le haut en avançant le menton, faire un cercle x3 de G/ D**

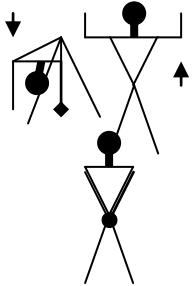


8° faire circuler l'énergie dans le corps « ouvrir le ming men »
position debout, frotter avec les mains 1m/m, penché en avant en frottant les reins avec les poings 1m/m , martelez le dos de haut en bas 1m/m, poser les mains sur les reins en frottant les lombaires en concentrant l'attention sur les reins.

Nota : les reins sont les filtres de l'organisme, bien déboucher les reins évitent la formation de calculs. Le martèlement accélère l'élimination : impuissance, sciatique, douleur lombaire, fatigue chronique. Selon la MTC les reins sont précieux ils stock l'énergie originelle « sheng QI » de nos parents et sont un réservoir de notre force vitale « jing Qi » ou la porte de la vie.

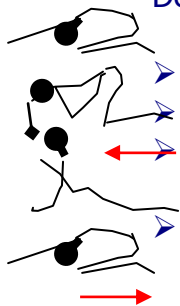
9° la tortue debout

- position debout, les mains sur le bas ventre, **se pencher** en avant avec le **menton tirer en avant** stimule la thyroïde, aide à la digestion, diminue la colère F / VB émotions négatives reliées à l'organe
- **inspirer/expirer** se pencher en avant, menton tendu, dos droit avec le son **Xuy**, vider le ventre
- **inspirer** en se redressant, garder le menton tirer et doucement vertèbre par vertèbre, mains vers le ciel et **regard** vers le **ciel** contracter l'anus, **expirer** avec le son **Xuy**, sensation d'un ballon qui flotte, plaçant les mains au Dantien....



Le chat s'étire (souplesse du dos et tonifie les muscles abdominaux)

Détente du corps, dos, stimule le IG et intensifie la circulation énergétique VG et VC



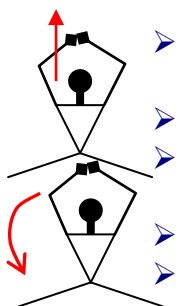
position assis sur ses talons, bras étirés, front sur le sol, doigts écartés

inspirer faire glisser le corps sur les genoux, en se redressant paumes à plats sur le sol et bras tendus

expirer avec le son **SUY** qui est associé au **F**, en se repliant lentement se concentrer sur l'expiration le long de la colonne vertébrale (bai hui-hui yin)

Ouverture des méridiens (pencher à gauche et à droite) ouverture F & VB

Permet une ouverture en profondeur parfois rapidement ainsi que émotionnelles, aide à débloquent les méridiens, accélère la circulation énergétique.



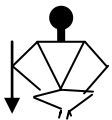
➤ position assis au sol, jambes écartées, bras fléchis au dessus de la tête

1° **inspirer** croisez les doigts, tourner les paumes vers le ciel et lever les bras
expirer en revenant bras fléchis au dessus de la tête

2° **inspirer** croisez les doigts, tourner les paumes vers le ciel et lever les bras
expirer sur le côté droit et gauche, mains au dessus de la tête, buste droit

10°

la tortue assis



- cet exercice assis est complet, car il permet de faire circuler l'énergie dans tous les méridiens. Lorsque l'on allonge le cou, on détend les cervicales, stimule la thyroïde, assouplit les lombaires.

Le massage interne et externe peut recharger les batteries énergétiques de tout l'organisme en stimulant les 12 méridiens.



Exercice recommander POSITION ASSIS

Mettre en contact les pieds, mettre les mains sur les reins, la langue sur le palais

- **inspirer** en plaçant les mains sur les reins
- **expirer** avec le son **Xuy** en faisant glissé les mains externes le long des jambes jusqu'aux pieds, étirer le dos au maximum, allonger le cou menton en avant.
- **inspirer** en redressant son corps en faisant glisser les mains côté internes
- **expirer** en plaçant les mains sur les reins, x 10 séries...

11°

Massage du bras

- **inspirer du plexus à la main, doigts interne D/G**
- **expirer de la main externe à l'épaule D/G**



12°

Dynamisé les yeux

Gymnastique du globe oculaire, exercice préventif pour la myopie et presbytie. Soulage la fatigue des yeux, augmente la circulation sanguine et énergétique, tonifie les 6 muscles oculaires, améliore les défauts visuels. « mouvements enseignés en chine aux enfants à l'école élémentaire »

- **délasse les yeux rapidement-**

Préparation :

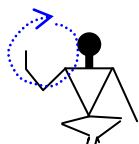
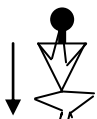
- **Frotter les mains** puis les placer sur **les yeux** (les mains transmettent de l'énergie) en délassant les yeux, le point « Laogong » creux des mains.
- **suivre mentalement l'énergie** qui part du tan tien jusqu'au plexus solaire et qui rentre dans les paumes et descend dans les bras (méridien yin) garder sa concentration dans ses paumes.
- **respiration lente et profonde**, l'énergie pénètre jusqu'au fond de l'œil.

1° Position : suivre l'index sans bouger la tête resté concentrer sur la tension ressentie

- debout ou assis le dos droit les pieds bien à plats au sol sortir son index à hauteur de son épaule. **Après chaque exercice focalisé un objet différent.**

- **inspirer** en dirigeant le regard vers le haut, **expirer** vers le bas
- **inspirer** en dirigeant le regard à gauche, **expiré** vers le centre
- **inspirer** en dirigeant le regard à droite, **expiré** vers le centre
- **inspirer** en dirigeant le regard de G/D en diagonale **expiré**

Masser le contour des yeux avec ses deux doigts puis frotter ses mains pour terminer : **inspirer en ouvrant les yeux avec le sourire-bloquer-relâcher à fond**



2° Position : suivre l'index sans bouger la tête resté concentrer sur la tension ressentie

- **position debout pieds joint**
inspirer en plaçant son doigt à 20 cm devant le visage
expirer en avançant son doigt à 1 m devant soi x 10
- **position debout pieds joint**
inspirer en plaçant son doigt à 1 mètre devant le visage
expirer en fixant son regard le plus loin possible (objet d'une couleur apaisante et agréable) devant soi x 10
- **faire un « palming » massé ses yeux pour les reposés**

14 ° **Exercices statiques de visualisation et de méditation**

Au bout d'un certain temps la chaleur du QI monte aux yeux en fonction de chacun

Exercice de méditation simple

- position assis ou debout, les croisées au tan tien, fermer les yeux, respiration régulière et profonde en répétant :
« **je vois bien, je vois de mieux en mieux** » **mes yeux sont reposés...**

Exercice de méditation énergétique pour rééquilibrer l'axe de l'œil

- position assis ou debout, les croisées au tan tien, fermer les yeux, respiration régulière et profonde :
- imaginer que l'énergie pénètre ses pieds (point yongchuan), source jaissante ou 1R milieu de la voute plantaire, **suivre mentalement l'énergie qui monte** par les jambes, le tronc, tout droit **jusqu'aux yeux** en répétant :

 « **je vois bien, je vois de mieux en mieux** » x 3

 ➤ Ouvrez d'un coup les yeux, écarquillés en répétant :

 « **je vois bien, je vois de mieux en mieux** » x 3
- Refermez les yeux en ramenant mentalement l'énergie au point yongchuan R1

Exercice de visualisation statique pour reposer les yeux

Dans la visualisation « ou effet calmant » suivre mentalement le flux du Qi qui part du dan tien vers les yeux. « **Laisser vous porter par la visualisation** »

La pratique des séries ci dessous : le matin 10m/m ou le soir, être libre dans le choix des objets, d'une couleur reposante des thèmes proposés.

- Position assis, les mains sur les genoux, la langue sur le palais, le dos bien droit, le menton rentré, être relâcher, serein, soyez déconnectez !

- Levez les mains des genoux, le cou souple, faire un demi cercle en inversant les paumes vers le ciel et les posées à nouveau sur les genoux.
- Refaire plusieurs fois le mouvement en posant les mains sur dan tien pour conduire l'énergie au tan tien avec relâchement de l'esprit ! , être en paix garder les yeux fermés, imaginez un ciel bleu, « bleu intense », sur lequel se détache un arc en ciel.
- Détailler une à une toute les couleurs : violet, bleu, vert, jaune, orange, rouge, les couleurs se voient nettement belles et intenses.
- Arrêter sa vision un moment sur la couleur qui semble la plus reposante.
- Imaginer un beau paysage avec des oiseaux blancs qui volent dans le ciel bleu, avec des moutons blancs qui broutent l'herbe verte, des chevaux blancs qui galopent dans la prairie verte et immense. Les chevaux arrivent devant nous, brusquement se tournent en s'éloignent vers l'horizon en formant des taches blanches très lointaines que l'on perçoit nettement.
- Observer le vol des oiseaux blancs dans le ciel bleu azur, à nouveau le vol des oiseaux s'éloigne à l'horizon puis reviennent vers nous, passe au dessus de notre tête et tourne derrière nous pour s'éloigner tout au fond du paysage.
- Concentrer l'attention sur les couleurs que l'on perçoit claire et nette : le bleu intense du ciel, le blanc des animaux, le vert de la prairie.
- Les yeux voient très loin de plus en plus loin aux confins de l'horizon.
- Rester concentrer en ayant conscience de l'énergie qui circule dans le corps et monte jusque dans les yeux, ils se réchauffent d'énergie et la vue devient claire.

« je vois bien, je vois de mieux en mieux » x 6 ou plus...

- Ouvrir les yeux et ramener l'énergie au dan tien.

Exercice de visualisation pour la myopie et l'hypermétropie

Position assis les yeux fermés, mains croisées au dan tien, respiration profonde

« *la myopie* »

- Imaginer d'être dans un port, discerner au loin l'horizon, sur la mer bleue un bateau blanc à vapeur qui se dirige vers nous, suivez le du regard. Il arrive vers la gauche, dessine un cercle tout autour de nôtre tête et revient au centre. Ne pas le perdre du vue, il se dirige vers nous fait un demi tour et vogue vers l'horizon. Après s'être éloigné il tourne à droite, fait un cercle vers la gauche tout autour de nous, reviens au centre dans l'horizon. Poursuivre l'évolution du bateau qui revient vers le port et repart en voguant vers le large. Un groupe de mouettes blanches se posent sur le pont du bateau et s'envolent à notre rencontre. Elles passent au dessus de notre tête, font demi tour, dépasse le bateau et disparaissent à l'horizon
- **Inspirer et expirer à fond, ouvrez les yeux**

« L'hypermétropie »

➤ Le mouvement du bateau s'effectue en sans inverse
Le bateau quitte le port, se dirige à l'horizon, tourne à gauche et revient au port par la droite. Les mouettes s'envolent du bateau vers l'horizon et reviennent derrière nous avant de se poser sur le pont.

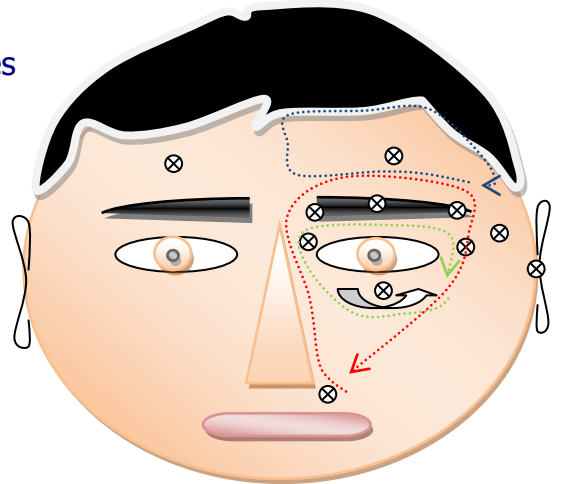
Auto massage pour tonifier les yeux « les cinq cercles pour humidifier les yeux »

Le massage des points d'acupuncture est une technique thérapeutique que définit la MTC comme externe. Utilisée à des fins préventives, ou le cadre d'une thérapie.

- ✚ Lisser autour des points avec le côté charnu du doigt
- ✚ Faire des ronds avec l'inspire et l'expire x 6
- ✚ Appuyer avec l'inspire et relâcher avec l'expire x 6

Prendre son index et majeur pour **masser lentement de + en + profond**

- 1 massage : sous les yeux (prévient la formation des rides)
- 2 massage : prolongement des yeux jusqu'aux tempes
- 3 massage : autour de l'œil
- 4 massage : autour de l'œil, tempes, base du nez
- 5 massage : front et racine des cheveux
- 6 massage : base du nez et sourcils
- 7 massage : yeux, nez, bouche, cou, plexus, dantien



Mentalement reconduire l'énergie au dantien

Continuer de dire : »je voie bien, je voie mieux «

A/ Acupression des points pour relâché les tensions

Les chinois appels cette série « faire briller l'intelligence et intensifier la lumière »

Position : garder les yeux fermés, guider mentalement l'énergie aux yeux

Inspirer/expirer en méditant « je voie bien, je voie plus claire » x6

- L'auriculaire : dans le coin de l'œil interne « jing ming » V1
- L'annulaire : au début du sourcil « zanzhu » V2
- Le majeur : au milieu du sourcil « yuyao » PC5
- L'index : au milieu de la tempe « taiyang » PC2
- Le pouce : sur le tympan de l'oreille « tinggong » IG 19

Inspirer, peignant les doigts écartés le cuir chevelu jusqu'au VG 14 « dazhui » 7° v
Expirer, en descendant le long du cou, la poitrine, aisselles, les côtés du corps VB

B/ Acupression spécifique pour renforcer la vue x 6 pressions

Position : assis, dos droit, la femme commence par la main droite

Respiration : inspirer/expirer en pressant le point avec une baguette de bois

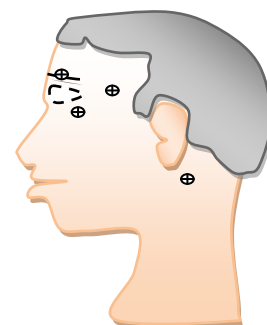
MAINS G/D

Angle de l'auriculaire interne :	C9 « shaochong » pt T joie de vivre !
Bout du majeur :	MC 9 « zong chong »
Milieu de la main :	MC 8 « laogong »
Angle pouce/index :	GI 4 « hegu » pt T fait monté le yang !

Reconduire l'énergie au dantien avant de passé à l'autre main

C/ Acupression suite x6 pressions

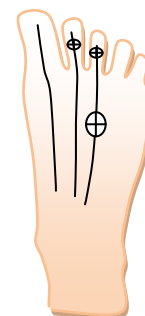
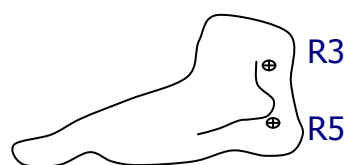
Base du nez :	GI 20 « yingxiang »
Derrière le lobe de l'oreille :	PC 12 « yiming »
Dans les creux du crâne :	VB 20 « fengchi »



Tirer les oreilles vers le bas et haut

D/ massage des pieds

Les zones réflexes qui sont reliées aux yeux



Masser simultanément les orteils – muscles+nerf optique
- Le 2° et 3° orteils dessus et dessous

Masser la zone sous le pied droit pour la VB et le Foie

Masser le VG 20 et le VB 20

Localisation des points d'acupuncture :

V1 : « splendeur des yeux », difficulté à distinguer les couleurs, voir la nuit, yeux rouges

Extrémité des sourcils : « feuilles de bambou » calme la douleur, conjonctivite

V10 : « pilier céleste », trouble de la vue, champs visuel, conjonctivite aiguë

E1 « frein aux larmes », opacité de la cornée, larmoiement excessif du au vent, spasme

E2 : « la grande éclaircie », rend les yeux lumineux, yeux gonflés, troubles, tics,

VB 1 : « pupille de l'œil », élimine le feu interne (du foie), yeux rouges et gonflés

VB 14 : disperse le vent externe, larmoiement, douleur, paupières lourdes

TR 23 : « fossette de la feuille de bambou », disperse le vent, yeux rouges et brûlants

VB 20 : « Etang du vent », disperse le vent externe (climatique) interne (du foie) fait briller les yeux, la vue trouble, yeux rouge, secs, brûlant, tic, spasme paupière.

V18 : « point du foie », (9° vertèbres) élimine le vent interne, carence de nutrition du sang du foie

E 45 : « porte essentielle » fait resplendir les yeux, soigne les affections des yeux

V67 : « arrivée du yin » soigne les affections des yeux, douleur oculaire