

# Le Qi gong pour les yeux

## PENSÉES TAOÏSTE

Ses mérites étant accomplis, le saint homme ne s'y attache pas. Il ne s'attache pas à ses mérites ; c'est pourquoi ils ne le quittent point. Lao Tseu VI e - V e siècle av. J.-C.

En médecine chinoise, les yeux occupent une place particulière, directement reliés à l'énergie du foie. Ils sont considérés comme le miroir de l'âme et de l'intelligence. Ils sont donc précieux et méritent toute notre attention. Le Qi Gong favorise la circulation d'énergie vers les yeux pour soulager la fatigue et même améliorer la vue en cas de problèmes de myopie par exemple.

Si les troubles oculaires peuvent avoir des origines diverses, la médecine chinoise explique qu'une mauvaise gestion des émotions peut aussi être à l'origine de différents problèmes. Certaines formes de myopie ont une origine héréditaire ou sont causées par une vision fixe de près pendant de longs moments, par exemple lors de travail sur un ordinateur.

Mais, toujours selon la médecine chinoise, la myopie peut également avoir pour origine des émotions non digérées comme la tristesse ou une colère inconsciente. Mais il n'y a pas que la myopie en cause, la presbytie, l'astigmatie et la sécheresse oculaire ont leur cause qu'il s'agit de trouver. Comme pour les autres organes, les yeux font partie d'un tout qui englobe l'être humain.

Le Qi Gong fait intervenir de nombreux points d'acupuncture par des exercices de mobilité des yeux, d'acupression et d'automassages. La pratique quotidienne de ces exercices aurait des conséquences directes sur notre vue.

Pratiquer chaque jour ces exercices faciles

1-Frottez vos mains pour activer l'énergie.



2- Avec vos majeurs pressez 7 fois le point V2 (vessie). Pressez à l'inspire et relâchez à l'expire.

Ce point traite notamment les céphalées frontales.

Idem sur le point Shang ming hors méridiens (HM1) centre du sourcil sous le bord supérieur de l'orbite.

Ce point est activé en cas de fatigue oculaire, de douleur de fond d'œil ou nerf optique. Dans les cas plus sérieux comme kératocône, glaucome, orgelet etc..., ayez recours au milieu médical chinois ou pas et acupuncteurs.

**Idem sur le point VB1 (vésicule biliaire) extérieur de l'angle externe de l'œil.**

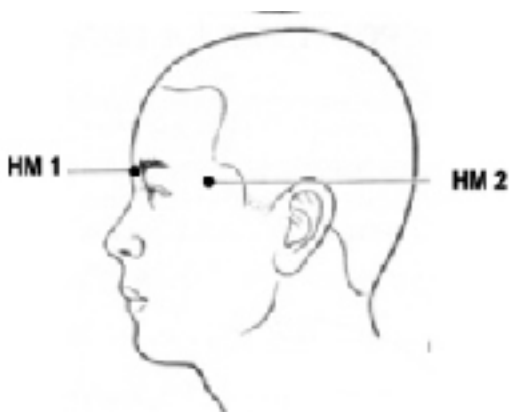
Ce point traite les douleurs oculaire, fatigue et troubles de la vue. Chasse les tensions temporales dues aux changements climatiques brusques, fatigues mentales et oculaires, acouphène, névralgie.

**Idem sur le point E1 (estomac) sur le bord orbite inférieur.**

Ce point tonifie l'acuité visuelle.

**Idem sur le point V1 (vessie) angle interne supérieur de l'œil.**

Ce point traite notamment les tremblements de paupière.



**Et pour finir sur le point tai yang hors méridiens (HM2) dans la dépression des tempes, à utiliser avec douceur.**

Chasse les tensions temporales dues aux changements climatiques brusques, fatigues mentales et oculaires, acouphène, névralgie

**3- Ouvrir les yeux et regardez au loin puis activez les yeux en regardant en haut, en bas puis à droite et à gauche**

**une vingtaine de fois chaque.**

**Et enfin tournez les globes oculaires dix fois dans chaque sens.**

**4- Pour améliorer l'acuité visuelle.**

Fixez votre index devant vous, faite une mise au point (comme un appareil photo) et ensuite fixez un objet se trouvant le plus loin possible devant vous et faite une mise au point. Répétez ce cycle 30 ou 60 fois en essayant d'aller chaque fois de plus en plus vite (mais attention il faut fixer les choses le plus nettement possible).

**5- Massage.**

Avec le coussin des paumes (base de la main côté auriculaire) massez les globes oculaires paupières closes lentement et sans appuyer, une dizaine de fois.

**Attention ! décollez vos paumes très doucement à la fin de cet exercice**

**6- Reposer les yeux :**

Le palming est un geste facile qui permet de reposer les yeux en quelques instants. Inspirez profondément et frottez énergiquement les paumes des mains l'une contre l'autre jusqu'à ressentir la chaleur au creux. Posez ensuite les paumes en creux sur vos yeux et envoyez mentalement l'énergie dans les yeux grands ouverts tout en respirant lentement et profondément.

# Essayons d'améliorer notre vue

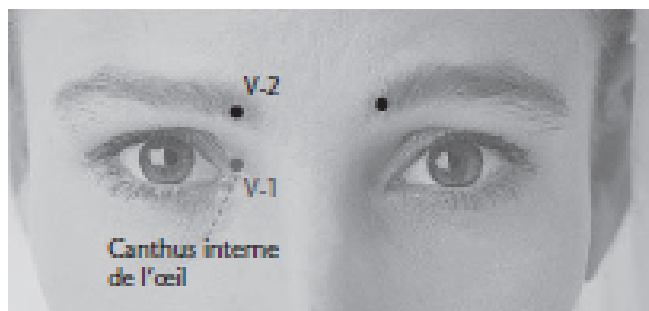
En médecine chinoise, les yeux occupent une place particulière, directement reliés à l'énergie du foie. Ils sont considérés comme le miroir de l'âme et de l'intelligence. Ils sont donc précieux et méritent toute notre attention. Le Dao Yin favorise la circulation d'énergie vers les yeux pour soulager la fatigue et même améliorer la vue en cas de problèmes de myopie par exemple. Si les troubles oculaires peuvent avoir des origines diverses, la médecine chinoise explique qu'une mauvaise gestion des émotions peut aussi être à l'origine de différents problèmes. Certaines formes de myopie ont une origine héréditaire ou sont causées par une vision fixe de près pendant de longs moments, par exemple lors de travail sur un ordinateur.

Mais, toujours selon la médecine chinoise, la myopie peut également avoir pour origine des émotions non digérées comme la tristesse ou une colère inconsciente.

Mais il n'y a pas que la myopie en cause, la presbytie, l'astigmatie et la sécheresse oculaire ont leur cause qu'il s'agit de trouver. Comme pour les autres organes, les yeux font partie d'un tout qui englobe l'être humain.

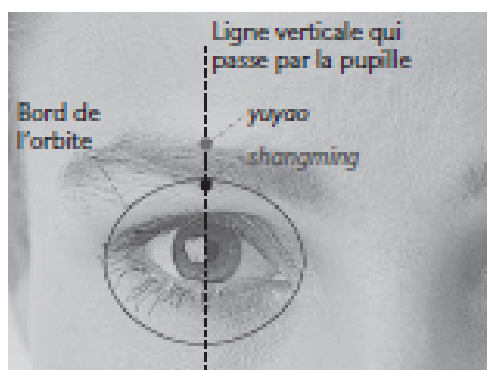
Pratiquons chaque jour ces exercices faciles

1-Frottons nos mains pour activer l'énergie.



2- Avec vos majeurs pressons 7 fois le point V2 (vessie). Pressez à l'inspire et relâchez à l'expire.

Ce point traite notamment les céphalées frontales.



Idem sur le point Shang ming hors méridiens centre du sourcil sous le bord supérieur de l'orbite.

Ce point est activé en cas de fatigue oculaire, de douleur de fond d'œil ou nerf optique. Dans les cas plus sérieux comme kératocône, glaucome, orgelet etc..., ayez recours au milieu médical chinois ou pas et acupuncteurs.



Idem sur le point VB1 (vésicule biliaire) extérieur de l'angle externe de l'œil.

Ce point traite les douleurs oculaire, fatigue et troubles de la vue. Chasse les tensions temporales dues aux changements climatiques brusques, fatigues mentales et oculaires, acouphène,

névralgie.

Idem sur le point E1 (estomac) sur le bord orbite inférieur.

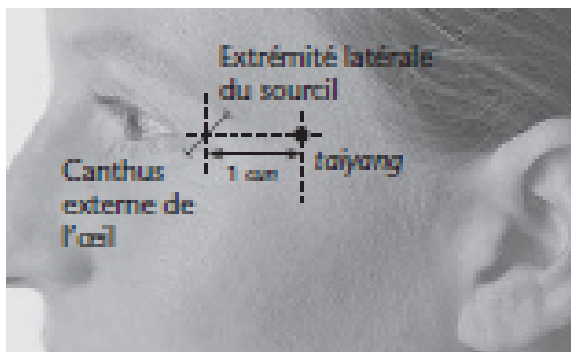


Ce point tonifie l'acuité visuelle.



Idem sur le point V1 (vessie) angle interne supérieur de l'œil.

Ce point traite notamment les tremblements de paupière.



Et pour finir sur le point tai yang hors méridiens TC5 dans la dépression des tempes, à utiliser avec douceur.

Chasse les tensions temporales dues aux changements climatiques brusques, fatigues mentales et oculaires, acouphène, névralgie

3- Ouvrir les yeux et regardez au loin puis activez les yeux en regardant en haut, en bas puis à droite et à gauche une vingtaine de fois chaque.

Et enfin tournez les globes oculaires dix fois dans chaque sens.

4- Pour améliorer l'acuité visuelle.

Fixez votre index devant vous, faite une mise au point (comme un appareil photo) et ensuite fixez un objet se trouvant le plus loin possible devant vous et faite une mise au point. Répétez ce cycle 30 ou 60 fois en essayant d'aller chaque fois de plus en plus vite (mais attention il faut fixer les choses le plus nettement possible).

5- Massage.

Avec le coussin des paumes (base de la main côté auriculaire) massez les globes oculaires paupières closes lentement et sans appuyer, une dizaine de fois. Attention ! décollez vos paumes très doucement à la fin de cet exercice

6- Reposer les yeux :

Le palming est un geste facile qui permet de reposer les yeux en quelques instants. Inspirez profondément et frottez énergiquement les paumes des mains l'une contre l'autre jusqu'à ressentir la chaleur au creux. Posez ensuite les paumes en creux sur vos yeux et envoyez mentalement l'énergie dans les yeux grands ouverts tout en respirant lentement et profondément.