



**Cet exercice est fait pour libérer le ressenti ou l'information négative :**

1re étape : Installez-vous confortablement, assis ou allongé

Mettez une main sur le front et l'autre derrière la tête (frontal /occipital).

Restez dans cette position tout le long de l'exercice

Ce premier exercice se pratique avec les yeux ouverts (deux tours).

Il s'agit de déplacer et maintenir les yeux dans chaque position oculaire (9 en tout)

Regardez droit devant vous, position du milieu

Prenez une profonde inspiration et expiration

Regardez en haut, au milieu

Prenez une profonde inspiration et expiration

Regardez en haut à gauche

Prenez une profonde inspiration et expiration

Regardez à gauche au milieu

Prenez une profonde inspiration et expiration

Regardez en bas à gauche

Prenez une profonde inspiration et expiration

Regardez en bas au milieu

Prenez une profonde inspiration et expiration

Regardez en bas à droite

Prenez une profonde inspiration et expiration

Regardez à droite au milieu

Prenez une profonde inspiration et expiration

Regardez en haut à droite

Prenez une profonde inspiration et expiration

Si vous en ressentez le besoin, prenez une pause d'une à deux minutes avant de faire le deuxième tour

Refaites l'exercice dans l'autre sens.

Regardez devant vous au milieu

Prenez une profonde inspiration et expiration

Regardez en haut au milieu

Prenez une profonde inspiration et expiration

Regardez au haut à droite

Prenez une profonde inspiration et expiration

Regardez à droite au milieu

Prenez une profonde inspiration et expiration

Regardez en bas à droite

Prenez une profonde inspiration et expiration

Regardez en bas au milieu

Prenez une profonde inspiration et expiration

Regardez en bas à gauche

Prenez une profonde inspiration et expiration

Regardez au milieu à gauche

Prenez une profonde inspiration et expiration

Regardez en haut à gauche

Prenez une profonde inspiration et expiration

Vous avez ainsi fait un tour dans un sens et un tour dans l'autre.

Si dans une ou plusieurs positions, vous avez mal aux yeux ou bien des difficultés à aller dans la position, vous devez respirer plusieurs fois en tenant cette position jusqu'à ce qu'elle soit confortable.

Vous pouvez voir ci-dessous à quoi correspond la position qui pose des difficultés.



