

## Qi Gong des YEUX - Yan Jing Cao

Yan Jing Cao détend et tonifie les muscles du contour des yeux, améliore la circulation sanguine, équilibre l'énergie du système nerveux central et des nerfs optiques. Par conséquent, il régule et optimise toutes les fonctions visuelles, réduisant la myopie, l'astigmatisme et la vue fatiguée.

Le système de prévention oculaire du qi gong est pratiqué en Chine depuis 1949 par tous les garçons et filles des écoles primaires et secondaires.

Deux fois par jour pendant 10 minutes, à l'aide d'une affiche officielle qui indique comment procéder.



Il est indiqué pour toutes les personnes qui regardent des livres ou des écrans pendant des heures.

En fait, de nombreux troubles sont dus à la tension et à la fixation du regard.

L'augmentation de la myopie a été spectaculaire au cours des 30 dernières années, et est principalement due à la tendance du travail intellectuel dans les espaces fermés.

### Prévention contre guérison

Dans le passé, les Chinois payaient des honoraires au médecin, tant qu'ils demeuraient en bonne santé. Cependant, lorsqu'ils sont tombés malades, ils ont cessé de payer car ils ne pouvaient plus travailler. C'est pour cette raison que l'étude sur la « prévention » des maladies atteint un grand développement et prend le pas sur l'aspect « guérison ». L'inverse est vrai en Occident.

L'industrie optique, qui comprend à la fois des lunettes et des lentilles de contact, a un chiffre d'affaires important dans la correction des défauts de vision. Cependant, il ne traite pas les causes qui les génèrent.

Le port de lunettes ou de lentilles de contact n'améliore pas la vision, il permet seulement de mieux voir, ce qui est très différent.

Faites le test : enlevez vos lunettes et vous verrez que vous avez l'air pire que lorsque vous avez commencé à les porter.

### Méthode

Le système oculaire de qi gong se compose de 5 séries :

- . Tapoter, se détendre et cligner des yeux
- . Exercices pour tonifier les muscles oculomoteurs
- . Exercices pour tonifier les muscles des paupières
- . Concentration et accommodement
- . Automassage Tuina

Vous devez enlever vos lunettes ou lentilles de contact pour commencer à faire les exercices.

## 1-Tapoter, se détendre et cligner des yeux

Frottez vos mains ensemble pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles se réchauffent et placez-les en coupe sur vos yeux fermés.

Les bases des paumes reposent sur les joues et les doigts, fermés pour ne pas laisser passer la lumière, touchent le front.

Respiration lente, profonde, abdominale.

Après 1 ou 2 minutes, les yeux se détendent et une grande obscurité est perçue.

L'énergie transmise par les points du Laogong depuis le centre des mains augmente la circulation sanguine et donc l'énergie.

Pour arrêter de tapoter, ouvrez légèrement les yeux, commencez à clignoter lentement jusqu'à ce qu'ils soient complètement ouverts.

Faites ensuite plusieurs clignotements avec vigueur et énergie. Le clignotement repose vos yeux et les humidifie.

Lorsque la vue est bonne, le clignotement est constant, environ toutes les 5 secondes, mais lorsque les yeux sont tendus et le regard fixe, la tendance est à diminuer sa fréquence.

*C'est l'exercice de qi gong le plus important pour les yeux. Il est nécessaire de se détendre avant de faire les exercices.*

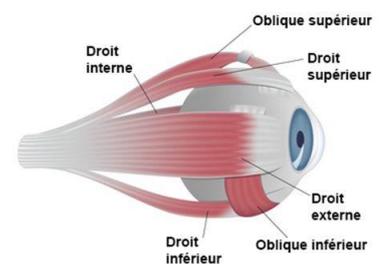


## 2 - Exercices pour tonifier les muscles oculomoteurs

Ces mouvements tonifient les 6 muscles oculomoteurs dont la fonction est de déplacer le globe oculaire.

Ne pas bouger la tête et de garder votre cou stable mais détendu, seuls les yeux bougent en observant les murs, la décoration.

### Les muscles de l'oeil



### **Vers le haut – Vers le bas.**

On peut faire 6 fois le haut puis 6 fois le bas ou alterner haut-bas mais en s'arrêtant à l'horizon.



Inspirer : chercher à regarder votre front

Expirer : regarder l'horizon et détendez-vous

Inspirer : regarder vers le bas

Expirer : regarder l'horizon et détendez-vous

Répéter la séquence 6 à 9 fois et à la fin de la série, clignoter.

### **Vers la droite – Vers la gauche.**

On peut faire 6 fois droite puis 6 fois gauche ou alterner droite-gauche en s'arrêtant à l'horizon.



Inspirer : regarder à droite

Expirer : regarder l'horizon et détendez-vous

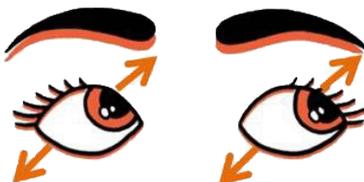
Inspirer : regarder à gauche

Expirer : regarder l'horizon et détendez-vous

Répéter la séquence 6 à 9 fois et à la fin de la série, clignoter.

### **Vers la droite en bas– Vers la gauche en haut- Puis la diagonale bas droite vers haut gauche**

On peut faire 6 fois bas droite puis 6 fois haut gauche ou alterner bas droite-haut gauche en s'arrêtant à l'horizon.



Inspirer : regarder en bas à droite

Expirer : regardez l'horizon et détendez-vous

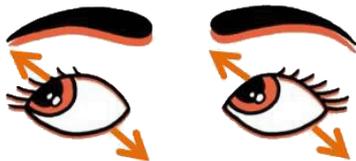
Inspirer : regarder en haut à gauche

Expirer : regardez l'horizon et détendez-vous

Répétez la séquence 6 à 9 fois et à la fin de la série, clignoter.

## Vers la gauche en bas– Vers la droite en haut- Puis la diagonale bas gauche vers haut droite

On peut faire 6 fois bas gauche puis 6 fois haut droite ou alterner bas droite-haut gauche en s'arrêtant à l'horizon.



Inspirer : regarder vers le bas et vers la droite

Expirer : regarder l'horizon et détendez-vous

Inspirer : regarder vers le haut et à gauche

Expirer : regarder l'horizon et détendez-vous

Répéter la séquence 6 à 9 fois et à la fin de la série, cligner.

## Regarder les quatre points cardinaux en marquant une pose :

Vers la gauche - Vers le Haut -Vers la droite puis vers le bas

Inspirer : regarder vers la gauche

Expirer : regarder vers le haut

Inspirer : regarder et à droite

Expirer : regarder vers le bas

Répéter la séquence 6 à 9 fois et à la fin de la série, cligner.

## Passer en tournant par les quatre points cardinaux



Dans le sens horaire

Répéter la séquence 6 à 9 fois et à la fin de la série, cligner.



Cercle dans le sens antihoraire

Répéter la séquence 6 à 9 fois et à la fin de la série, cligner.

## Regardez le bout du nez



Inspirer : regarder le bout du nez

Expirer : regarder l'horizon et détendez-vous

Répéter la séquence 6 à 9 fois et à la fin de la série, cligner.

Terminer cette série avec l'exercice de tapotement, de relaxation et de clignotement.

## 3- Exercices pour tonifier les muscles des paupières

Ces exercices équilibrent l'énergie et tonifient les muscles orbiculaires, palpébraux et releveurs.

### Fermer les yeux et serrer les paupières



Inspirer : fermer les yeux et serrer les paupières

Expirer : regarder l'horizon et détendez-vous

Répétez la séquence 6 à 9 fois et à la fin de la série, cligner.

### Ouvrir les yeux comme deux assiettes



Inspirer : ouvrir les yeux comme deux assiettes

Expirer : regarder l'horizon et détendez-vous

Répéter la séquence 6 à 9 fois et à la fin de la série, cligner.

## Cligner des yeux



Inspirer : clin d'œil à droite  
Expirer : regarder l'horizon et détendez-vous  
Inspirer : clin d'œil de l'autre œil  
Expirer : regarder l'horizon et détendez-vous  
Répéter la séquence 6 à 9 fois et à la fin de la série, cligner.

## Soulever les sourcils



Fermez doucement les yeux  
Inspirer : soulever les sourcils paupières baissées  
Expirer : abaisser les sourcils et détendez-vous  
Répétez la séquence 6 à 9 fois et à la fin de la série, cligner.

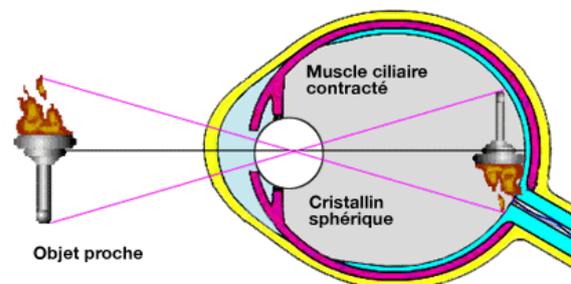
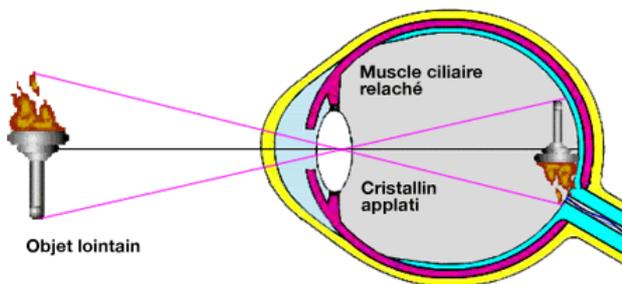
Terminez cette série avec l'exercice de tapotement, de relaxation et de clignotement



## 4 - Concentration et accommodation

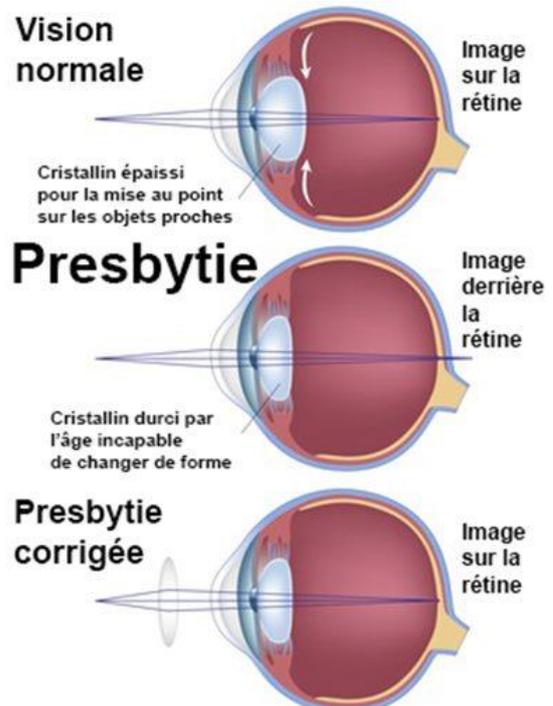
La mise au point ou l'accommodation est la capacité de l'œil à se concentrer automatiquement sur des objets à différentes distances.

Cette fonction est réalisée par le cristallin, à travers les muscles ciliaires, qui se contractent ou se détendent pour varier leur forme à cet effet et focaliser l'image au niveau de la rétine.



Cependant, cette capacité est perdue au fil des ans en raison de la perte de capacité de contraction subie par les muscles ciliaires, de sorte que le cristallin, qui diminue également l'élasticité, augmente son diamètre postérieur antérieur et se comporte comme un cristallin avec plus de dioptries.

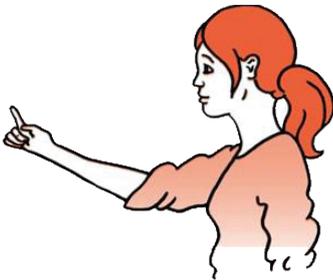
C'est ce qu'on appelle la presbytie ou la vue fatiguée qui provoque une augmentation de la distance focale et la quantité minimale de lumière nécessaire pour qu'une image nette se forme



**Exercices : fixer son doigt.**



En partant du nez, placer votre doigt devant le visage à 15-20 cm.  
 Inspirer : concentrez-vous sur votre doigt  
 Expirer : regardez l'horizon et détendez-vous  
 Répétez la séquence 6 fois et à la fin de la série, cligner.



Mettez votre doigt devant votre visage à 30-40 cm bras tendu  
 Inspirer : concentrez-vous sur votre doigt  
 Expirer : regardez l'horizon et détendez-vous  
 Répétez la séquence 6 fois et à la fin de la série, cligner.



Regarder par la fenêtre un objet au loin : une antenne, une cheminée  
 Inspirer : se concentrer sur l'objet  
 Expirer : regardez l'horizon et détendez-vous  
 Répétez la séquence 6 fois et à la fin de la série, cligner.

À la fin de la séquence de 3 exercices, cligner, et terminez avec l'exercice de battement et de relaxation



**5- Automassage qi gong pour les yeux**

Avant de commencer l'automassage, il est pratique de se laver les mains avec du savon et de l'eau. Pendant le massage, les yeux restent fermés et détendus.

Le massage est effectué sur les deux yeux en même temps, en utilisant une ou deux mains jusqu'à ce que le point de massage soit chauffé.



Emplacement des 6 points utilisés dans l'automassage

### **1 Jingming (Pupille transparente) Point 1 V (vessie)**

Il est situé dans le coin interne de l'œil.

Indiqué pour la myopie, la conjonctivite, les orgelets, le glaucome, la rétinite et les yeux gonflés.

### **2 Zanzhu (Feuilles de bambou) : Point 2 V**

Il est situé là où commence le sourcil.

Indiqué pour la conjonctivite prurigineuse, le larmoiement, la vision floue et les maux de tête.

### **3 Yuyao : Point supplémentaire**

Il est situé au milieu du sourcil.

Indiqué pour l'inquiétude excessive, l'étude et la tension mentale.

### **4 Sizhukong (Bambou en soie) : Point 23 TR (Triple Réchauffeur ou Trois Foyers)**

Il est situé à la fin du sourcil.

Indiqué pour la myopie, le strabisme, les yeux gonflés, la vision floue, la paralysie faciale.

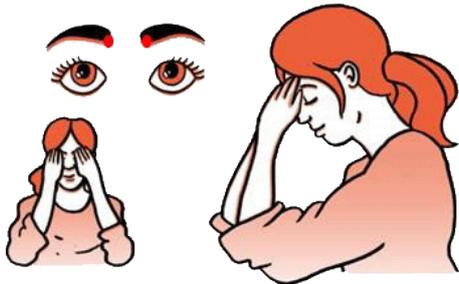
### **5 Tongziliao (Élève des yeux) Point 1VB (Vésicule biliaire)**

Il est situé à mi-chemin de l'angle externe de l'arc orbital et de l'os zygomatique.

Indiqué pour la myopie infantile, la conjonctivite, les yeux rouges, la photophobie, les yeux secs, les démangeaisons, les cataractes précoces et la vision floue.

### **6 Chengqi (Verre de larmes ou Accueil des pleurs) Point 1E (Estomac)**

Indiqué pour la myopie, l'astigmatisme, la conjonctivite, la cataracte, larmoiement, rétinite et Glaucome.



#### **Automassage n°1 : Point 2 V**

Utilisez le bout de vos pouces pour masser, en appliquant un mouvement circulaire, la pointe du sourcil 2 V Zanzhu ou les Feuilles de Bambou. Le reste des doigts repose en douceur sur le front.



#### **Automassage n°2 : Point 1 V**

Utilisez la pointe de l'index et du pouce pour appuyer, en appliquant un mouvement vers le haut et vers le bas, le point 1 V : Jingming ou Pupille transparente



#### **Automassage n°3 : Point 1E**

Placez les pouces sous la mâchoire inférieure et massez avec le bout des index, en effectuant un mouvement circulaire, sur le point 1 E : Chengqi ou Accueil des pleurs

### Automassage n°4 :



Placez les pouces sur les tempes utilisant la phalange distale de l'index, lisser les points Taiyang en frottant de l'intérieur vers l'extérieur les 5 points 2V, 23TR, 1 VB, 1E.

### Autres exercices recommandés qui complètent le qi gong pour les yeux

En alternance regarder un point lumineux, respirer lentement et détendez-vous.

Deuxièmement, regarder un endroit sombre, respirer lentement et détendu.

Répéter la séquence 3 fois.

Fin à l'exercice de tapotement, de relaxation et de clignotement

### Bains-marie

Le matin au réveil, mouillez-vous les yeux avec de l'eau chaude pendant une minute. Et puis mouillez-les avec de l'eau froide une minute de plus.

La soir, mouillez vos yeux avec de l'eau froide pendant une minute, puis mouillez-les avec de l'eau chaude une minute de plus.

Le soir une à trois fois par semaine : Les compresses chaudes sur les yeux pendant 5 min ou le bain d'œil virtuel où l'on pose les mains en cuillère sur les yeux en imaginant nos yeux baigner dans une lotion de bleuet ou de camomille (à l'image du sachet de thé dans son bol)

Le Qi gong pour les yeux n'a pas de contre-indications, il est sûr à réaliser, facile à apprendre et à appliquer correctement.

Pratiquez-les tous les jours, pendant 15 minutes. Avoir une bonne vue ne dépend que de vous.

### D'après la Médecine chinoise, les yeux **représentent le JING : le système nerveux**

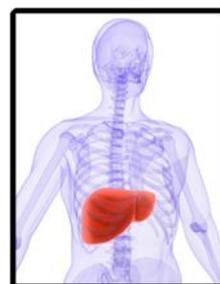
**Le Foie ouvre aux yeux** : L'organe de photosynthèse de l'être humain.

La lumière du soleil est nécessaire pour synthétiser la vitamine D et A

**Le foie en fait la synthèse.**

Vit D : légumes verts feuillus, bcp de chlorophylle + algues microscopiques :

La meilleure est la Chlorène (Chlorella), la Spiruline est de Nature trop froide.



**Le Foie : Bois : Nerfs et Tendons** (Fibres musculaires, Articulations, Nerfs,

Cartilage, Kératine, Collagène, Membranes cellulaires :

Donnent la structure : le bois du corps = **TISSUS CONNECTIFS**

**Histoire de cholestérol** : Chole : colère / kole : vésicule biliaire

stero = solide / ol = alcool = "Alcools/acides biliaires Solidifiés"

**Saveur associée au Foie : AIGRE**

"Acère" = Aigre = Acide = Ph+

Ph = Potentiel d'Hydrogène

- **MTC: Le foie stocke le sang et les essences**
- **20% du volume total du sang (1.5 liters)**
- **La réserve la plus importante en minéraux**
- **La plus importante réserve en glucose (glycogène)**
- **Stocke les vitamines A, D, B12, le fer**