

La vision 1

Les yeux sont liés au cerveau.

Plus de 70% des connections dans notre cerveau se rapporte à la vision. Mais seulement une petite partie est lié à la vue. La vue et la vision sont deux choses différentes.

- La vision est la compréhension de ce qui est vu. Elle est utilisée dans nos mouvements que nos prises de décisions ou encore les émotions.
- Les yeux sont d'une importance capital au niveau de la posture et du mouvement.

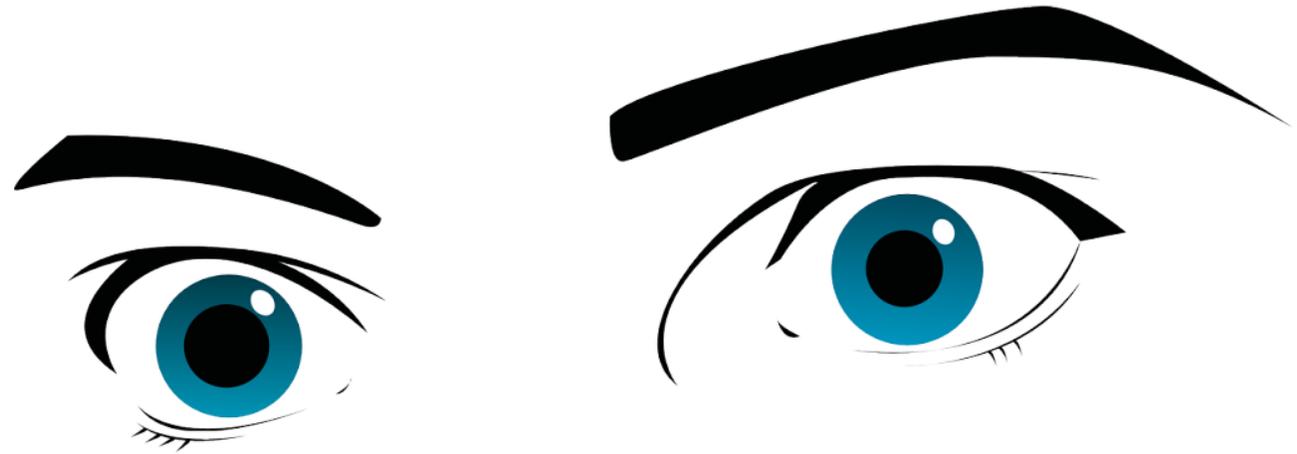
Ainsi nous allons utiliser des exercices de vision afin d'obtenir des changements dans la façon dont le cerveau et le corps communiquent. Comme le cerveau suit la hiérarchie des priorités. Il faut absolument faire ces exercices avec respiration diaphragmatique.

Les mouvements des yeux ont un impact sur la stabilité du cou et des mouvements de l'ensemble de la colonne vertébrale.



Liste des symptômes dans lesquelles un déséquilibre de la musculature oculaire est presque toujours concerné:

1. fatigue à la lecture
2. Fatigue visuel
3. Sensation de sable dans les yeux
4. Fatigue en conduisant le soir
5. Trouble de la mémoire
6. Vertige, perte équilibre
7. Maux de tête fréquent
8. Accrocher le coin des meubles
9. Torticolis à répétition
10. Nausées
11. Difficulté à marcher droit
12. Douleur persistante dans le cou et les épaules
13. Douleurs accentué en fin de journée

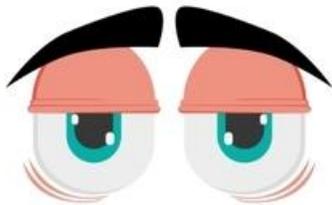


La vision 3

Important de travailler sur des amplitudes complètes

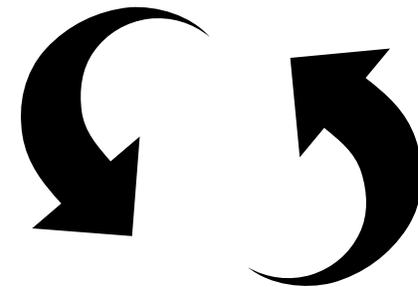
Pour diminuer la fatigue visuelle:

1. fermer les yeux 1 minute toutes les 30 minutes
2. Effectuer respiration diaphragmatique avec tempo 6-4-10 ou 4-2-6



rotations des yeux

1. Tenir un stylo dans la main bras tendu
2. En gardant la tête fixe, et en regardant la pointe du stylo, prendre une inspiration et effectuer 3 grands cercles en soufflant et en inspirant par le nez
3. Cligner et fermer les yeux quelques instant et recommencer de l'autre côté

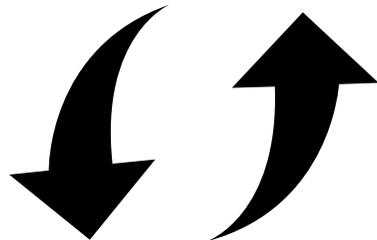


La vision 4

Entraîner sa vision:

Les pompes des yeux

1. tenir un stylo bras tendu
2. Focaliser la vision sur le bout du stylo
3. En gardant la tête fixe, prendre une inspiration par le nez et rapprocher le stylo de votre nez.
4. Stopper le mouvement lorsque l'on voit deux pointes de stylo.
5. Reculer le stylo lentement jusqu'à sa position de départ.
6. Fermer les yeux quelques instant et recommencer de 3 à 5 fois



La spirale montante descendante

1. tenir un stylo bras fléchi au niveau de la poitrine
2. Focaliser la vision sur le bout du stylo
3. En gardant la tête fixe, prendre une inspiration par le nez et bouger le stylo de droite à gauche en remontant progressivement.
4. Fermer les yeux quelques instant et recommencer en partant avec le stylo au dessus de la tête

