

## TÊTE

Avant de vous proposer les commentaires que j'ai retenus pour parler du corps je voulais vous rappeler l'importance de l'expérience, le ressenti :

Celui qui pose la main sur un poêle brûlant, n'a pas besoin de croire à l'existence de la douleur. Il connaît la douleur. Il en fait l'expérience.

Elle est une réalité qu'il est impossible de mettre en doute.

Ou l'on connaît quelque chose de manière immédiate et directe ou on ne la connaît pas.

Celui qui reçoit un choc électrique ne se demande pas s'il croit ou non à l'existence de l'électricité. Il fait l'expérience d'une réalité qui ne peut être contestée, quelle que soit l'idée qu'il s'en fait.

Parvenir à une vie quotidienne agréable à vivre, relaxante, mais tonique, conserver l'état constant de forme du sportif ou de créativité de l'artiste, seraient l'idéal. Les énergies physique et psychique devraient aussi être dosées, préservées, renouvelées, moins dépendantes des circonstances extérieures défavorables éventuelles. Le flux du vital devrait s'écouler non refoulé, non diminué, lui aussi harmonisé.

Malheureusement, il n'est pas possible, sauf une volonté et une discipline de fer, d'y arriver. Nous ressentons beaucoup, nous essayons de nous adapter sans hauts ni bas, expérimentons diverses méthodes, plus ou moins longtemps.

Pour ceux qui n'ont pas surmonté certains problèmes physiques, en particulier ceux liés à leur tête, leurs yeux, ils trouveront ci-dessous quelques remarques et conseils :

- les bienfaits du **MASSAGE** du **VISAGE** et du **CRANE**,
- Les **DEFAUTS** de la **VISION** et quelques **CONSEILS** de **PREVENTION** et de **CORRECTION**, quelques **EXERCICES** de **RELAXATION**
- Le **CERVEAU** et ses capacités

### Le MASSAGE du VISAGE et du CRANE

Il favorise le renouvellement de l'épiderme, la régénération cellules, active la circulation sanguine et lymphatique.

Il a l'effet d'un masque pour le visage, le toucher sur celui-ci agit sur des terminaisons nerveuses directement reliées au cerveau.

On peut découvrir une répartition différente des températures de la peau. Parfois, elle est plus élevée au niveau du front, crâne, tempes, cou. Les pulsations du sang peuvent êtres aussi plus fortes à ces endroits et à la naissance du nez, entre les deux yeux. Le massage permet une meilleure régulation des pulsations et températures. Il peut agir sur ce qui échappe à notre contrôle.

Si une forte pression existe aux tempes, au front, au sommet du crâne, non douloureuse mais encombrante, le recours au massage sans retard est souhaitable. La tête redeviendra plus légère rapidement, la personne retrouvera la sensation d'une tête "normale".

Une tension nerveuse peut apparaître sous forme de clignements très rapides des paupières lorsque les yeux sont fermés. Il s'avère souvent que la personne fait un travail qui demande une fixité et une concentration du regard. Il est possible aussi que l'état de sa vue lui impose le port des lunettes et qu'elle répugne à cette obligation. On peut aider à rectifier ce petit déséquilibre par des massages ponctuels, l'application de compresses d'eau froide, la pression prolongée des doigts sur les yeux, et cela régulièrement.

La peau peut prendre parfois un aspect très pâle, uniforme. Outre le fait que la personne évite le soleil volontairement, ou réside trop souvent à l'intérieur, cela peut signifier que la composition du sang a changé, que le taux d'hémoglobine, substance colorante a baissé, par la diminution des globules rouges et une augmentation des globules blancs. On peut aider à modifier ce déséquilibre par une exposition régulière au soleil, plus d'exercice physique, une meilleure circulation de l'énergie, une nourriture plus appropriée.

Il arrive aussi que certains traits d'un côté du visage soient plus tirés, prononcés. Je n'ai pas d'explication à ces constatations, si ce n'est l'existence de cavités dentaires, et une éventuelle connexion étroite avec l'utilisation déséquilibrée au niveau des deux hémisphères du cerveau.

## La PRESENCE

Regarder un visage, un corps d'être humain, écouter sa voix, lui serrer la main, lui couper les cheveux, le masser ne sont donc pas seulement des actions anodines, d'intérêt, de contact, de bien-être. Si regarder la nature dans toute sa splendeur et quiétude apaise systématiquement, regarder, entrer en contact avec un autre être humain, demande un engagement, entraîne certains risques parfois perturbateurs. L'observateur est observé, et le sachant, cela peut entraîner une modification du comportement. Pourquoi d'ailleurs ? comme s'il y avait influence réciproque, particulière, selon les individus en contact.

# RECUPERATION D'INFORMATIONS DANS DES LECTURES

## YEUX

L'oeil et la conscience vont de pair si l'une continue de bourdonner, l'autre ne se détendra pas. La vue est encore plus sensible aux émotions mentales qu'aux malaises physiques, car elle peut prévoir des menaces ou des changements de conditions extérieures que les 4 autres sens récepteurs ne décèlent qu'après elle.

La myopie, l'hypermétropie et la presbytie sont liées à des aspects de la personnalité, ces troubles sont presque toujours organiques, et psychologiques, sans que l'on sache nettement si c'est l'oeil ou le mental qui a commencé à hésiter. La fatigue et le vieillissement de la vue sont presque plus mentaux que physiques.

Les connexions entre la vue et le réseau nerveux végétatif, pneumogastrique et sympathique sont nombreuses.

- Une mauvaise digestion diminue l'acuité visuelle.
- Un mauvais état général de l'organisme retentit presque toujours sur la vue.

A noter, également, les effets de la respiration sur la vue. Les yeux ont besoin d'une circulation sanguine rapide et très oxygénée, elle ne peut s'obtenir que par une extension de la respiration pendant tout le temps où intervient la vision attentive.

la respiration soupirée est recommandée. elle tend à accroître la profondeur de l'expiration qui entraîne toujours une décontraction des épaules, thorax et vertèbres cervicales. Elle consiste à évacuer l'air des poumons en tassant le poids de la partie supérieure du corps sur le ventre et le bassin,

Essayez de respirer ainsi chaque fois que votre vision devient floue à distance rapprochée ou éloignée. votre profondeur de champ s'améliorera. Si vous vous disciplinez pour associer votre respiration à tous vos exercices oculaires, les effets de ces derniers deviennent plus rapides et durables.

Les éléments de la rétine, à la façon des muscles de l'ensemble du corps, s'exercent et s'entretiennent par la lumière mais s'étiolent et s'atrophient dans l'obscurité. Les images reçues sont meilleures à flux lumineux égal par temps ensoleillé d'hiver que par temps couvert en été.

Une insuffisance en globules rouges se répercute sur les fonctions de la rétine, mal irriguée et fait baisser la visibilité en basse lumière. Un défaut de puissance musculaire (atonie) amène aussi une perte de puissance de la musculature oculaire.

S'il y a congestion rétablir la circulation sanguine et lymphatique. La cause du mal est une hypertension locale qui s'attarde. Se décontracter permet à la circulation de reprendre son rythme.

Les gens qui ont une mauvaise vue sont constamment crispés, dans leur réseau nerveux et dans leurs muscles. Une relaxation générale ramène chaque organe à ses conditions normales de marche, en diminuant proportionnellement la tension artérielle. Il n'est pas possible de décontracter sa vue sans relaxer simultanément tout le système nerveux.

Il est inutile de tenter une décontraction directement en s'asseyant ou s'allongeant. Il faut passer par une phase intermédiaire pendant laquelle on fait jouer sa musculature motrice, cou, tronc, membres, sans hâte, sans à coup. Cette phase a pour résultat d'activer et de régulariser la circulation sanguine et lymphatique dans tout l'organisme. Une suroxygénation se produit alors : celle que le yoga appelle la prise de prâna, souffle enrichi. Tout se passe comme si les éléments musculaires étaient massés, nettoyés par une activité générale lente et continue.

Aussi l'exercice des BALANCEMENTS, réduit simultanément la fatigue, crampes, vertiges, symptômes de tension, parce que les balancements débarrassent en premier lieu de l'effort de voir et de scruter.

## EXERCICES pour la DECONTRACTION de la VUE

### BALANCEMENT de l'ELEPHANT

Debout tête droite bras tombants, doigts libres, pieds à plat parallèles 25 cm l'un de l'autre.

Faire porter tout le poids alternativement d'une jambe sur l'autre en tournant le buste d'un quart de tour et en laissant le pied qui ne porte plus se lever sur sa pointe cou et tête suivent

50 balancements chaque matin 50 avant de se coucher

Posez une main en coquille sur un oeil pour l'obscurcir, sans l'empêcher de ciller en même temps que l'autre. mettez vous au soleil, les yeux fermés. jetez de coups d'oeil brefs d'abord sur le sol, puis vers le soleil, un seul de vos yeux recevant les images à la fois.

### PALMING

Les paumes de nos mains forment un excellent instrument de protection pour les yeux. En superposant les 4 doigts longs d'une main à ceux de l'autre, au centre du front, les paumes emboîtent exactement les orbites, ne laissant plus parvenir la lumière. La décontraction musculaire est rapide et la circulation sanguine se fait mieux .

L'emboîtement du nez entre les tranchants des deux mains doit se faire avec souplesse, pour ne pas gêner la respiration, tout comme les pouces allongés doivent faire leur place, entre pommettes et tempes.

Gardez les yeux fermés faire apparaître la conscience comme un écran blanc.

Faire le palming comme une méditation.

un palming est plus actif s'il est effectué après les balancements

10 mn de balancement, 2 mn de palming

### EXERCICES YEUX FERMES pour DECONTRACTION

Imaginer ces thèmes:

ronds dans l'eau

une fleur qui s'ouvre

le château entouré d'un parc ou d'eau

le flot de la vague sur le sable

### PRESBYTIE

Elle provient d'un raidissement de tous les muscles de l'oeil qui n'arrivent plus à se décontracter complètement.

Le presbyte est généralement un sujet âgé. Si sa vue est faible aux deux bouts c'est aussi souvent imputable à une vie mentale épuisante qu'à de mauvaises conditions d'emploi de ses yeux. S'il entreprend de bien transformer son hygiène physique et mentale, sa vue reprend un champ plus étendu et, souvent presque normal. S'il reprend plaisir aux harmonies d'ensemble, aux vastes paysages paisibles, aux ensembles décoratifs classiques, ses yeux suivront aussi pour voir de loin.

Dès qu'elle s'installe il faut s'engager vis à vis de soi même à respecter les 5 principes suivants :

- passer quelques minutes, les yeux clos en pensant à une chose agréable ou étrangère aux problèmes latents.
- lire sous lumière abondante, éventuellement au soleil, ne jamais atteindre crispation, fatigue. Pensez à décontracter vos paupières et à acquérir la douceur du regard : sourcils défroncés, cilllements lents et fréquents

(Toute lecture est une interprétation de signes sur fond blanc, ou l'inverse).

- respirer régulièrement et profondément dès que vous travaillez de près.
- prenez conscience de l'humidité de votre cornée, entretenue par les cilllements. elle élimine la sensation des grains de sable que la lecture prolongée apporte.
- dans le courant de la journée dès que vous avez regardé un certain temps au loin (marche, voiture, train,) ramenez votre regard à sur un objet très proche (ongles, bracelet montre)
- analysez soigneusement comme si vous vouliez en graver les détails dans votre mémoire, les objets qui sont à la limite de votre vision rapprochée

- pratiquez fréquemment le balancement de l'éléphant sous lumière vive, ou mieux, au soleil

**INFORMATIONS RECUPEREES sur le SITE SUIVANT :**

[http://www.rebuildyourvision.com/try\\_an\\_exercise](http://www.rebuildyourvision.com/try_an_exercise)

Rebuild Your Vision, LLC

14241 NE Woodinville-Duvall Rd., #398

Woodinville, WA 98072

United States

La Vitamine A est un anti-oxidant très important pour la santé des yeux.

Elle aide les yeux à s'adapter aux changements de lumière

elle permet l'humidification des yeux, peut renforcer l'acuité visuelle

peut prévenir le démarrage de la cataracte, de la dégénération maculaire, cause principale de la cécité

Favoriser dans son régime alimentaire la prise de vitamine A présente tout particulièrement dans les patates douces, les carottes, les mangues, les épinards et les cantaloupes.

Favoriser aussi la prise de myrtilles et airelles

Etre conscients du danger de l'exposition aux rayons ultra violets sans protection

Trop regarder d'affilée la télévision, l'écran de l'ordinateur, lire trop longtemps, limitent l'utilisation de vos yeux à une vision de près trop intense, trop longue. Cela crée une situation inhabituelle pour vos yeux, pratiquement un stress. Cela ne peut avoir que des conséquences néfastes surtout à la longue. Regarder à plus de distance, au loin, aide les yeux à se relaxer naturellement, à stopper le stress de l'attention nécessaire à la vue de près.

Enlever vos lunettes, essayer de lire les caractères, augmenter la grandeur des polices, installer un minuteur pour vous rappeler le temps passé devant l'ordinateur en vous fixant des temps limite. Mettez des marques dans votre livres faire des tentatives sans lunettes.

Utiliser sans interruption vos lunettes et verres de contact, contribuent au manque de stimulation et affaiblit votre vue, en plus du vieillissement naturel. Pendant la journée essayez de les retirer et de faire faire quelques efforts à vos yeux.

Il y a beaucoup de docteurs qui maintenant encouragent les exercices pour améliorer la vue.

What do you do when you have a tight hamstring or triceps ? You stretch it out every day, and over time, it regains its flexibility and elasticity. Well, your eyes are no different.

There are special optical exercises and vision-improvement techniques that can help you regain the elasticity and strength that your eyes once had and the clear, natural vision that you remember from years ago.

There's just one catch: You have to do the exercises.

This is easily achieved through a specific series of optical drills and eye exercises that done for 25 minutes a day stimulate integral components of the eye in a manner that would never be achieved through normal daily use.

Once you have achieved your goals you will perform the exercises a couple times a month to maintain your improvements.

And when you do the exercises, in just a few weeks (sometimes even days), you'll begin to stop the vicious cycle of eyesight deterioration and start to notice tremendous improvements in your vision.

## CERVEAU

Même à l'intérieur du cerveau, où les cellules ne sont pas remplacées après leur destruction, la composition en carbone, azote, oxygène et autres éléments n'a rien de commun aujourd'hui avec ce qu'elle était un an plus tôt.

La première chose à enseigner à un enfant est d'utiliser ses deux cerveaux ; le droit tout à fait négligé, privilégie l'occupation de l'espace, l'utilisation de son corps, la synthèse, et le gauche celui de l'abstraction, du langage et de l'analyse qui est beaucoup trop favorisé dans l'apprentissage scolaire.

Le cerveau est le centre de contrôle du corps

Il coordonne les informations fournies par le système nerveux

Il organise la mémoire, la pensée, l'émotion

Il reçoit des informations de toutes les parties du corps par les nerfs sensoriels

Les nerfs moteurs transmettent les messages du cerveau aux muscles

### PSYCHO NEURO IMMUNOLOGIE

C'est étudier les liens corps esprit.

Ce nouveau courant de recherches s'intéresse d'une part aux liens entre un événement psychologique, un stress et la réponse immunitaire (capacités de défense de l'organisme) et aux circuits qui véhiculent les défenses.

Cette discipline est basée sur le fait que le système nerveux central, le système nerveux végétatif, glandes endocrines et système immunitaire marchent ensemble pour permettre à l'homme de s'adapter à son environnement, selon deux voies de liaison :

- la voie nerveuse :

(les terminaisons des fibres du système nerveux végétatif sont en contact direct avec le système de défense immunitaire : amygdales, ganglions lymphatiques, thymus, rate).

- la voie humorale :

des substances de liaison, les neuropeptides transmetteurs (substances chimiques qui assurent la liaison entre deux neurones ; on en connaît une cinquantaine, chacun étant adapté aux différents tissus nerveux), joignent entre elles le cerveau, le système immunitaire de défense et les glandes endocrines. Cet arsenal, véritable réseau baignant dans le sang, constituerait une sorte de CERVEAU MOBILE ; il jouerait le rôle d'organe sensible, capable de détecter les agresseurs, bactéries, virus, cellules cancéreuses, que le seul système nerveux ne reconnaît pas et de lui transmettre l'information. Mais la relation entre émotions et immunité est mal connue et la psycho-neuro-immunologie ne fait pas l'unanimité parmi les scientifiques. Les plus convaincus en attendent des explications rationnelles sur des phénomènes spectaculaires : ex autoguérisons spontanées etc.

### HENRI LABORIT

il fait synthétiser un grand nombre de molécules dont il démontre l'action sur le système nerveux. Son exploration dans les zones biologiques de l'inconscient le conduit à publier en 68 LA NOUVELLE GRILLE, afin de décoder le message humain. Selon lui l'inconscient est un réservoir d'automatismes, à 95 % conditionné par les acquis, codes et préjugés sociaux. Les 5% restants sont notre salut, l'imagination, la force créatrice, car la société s'est organisée pour bloquer cette force.

Dans une autre publication, L'INHIBITION de L'ACTION, il y démontre que le cerveau présente un double système d'activation et d'inhibition de l'action. Contraint à une négociation permanente avec la société, l'homme n'aboutit pas au résultat souhaité. S'il peut sortir de cette impasse et exprimer son anxiété activement par la fuite, l'imagination ou la lutte (coup, cris, colère) la capacité d'agir ressurgit. Sinon les affections (ulcères, hypertension, cancers, perturbation psychologiques, dépression, apparaissent.

Lors d'une conférence, il explique que la société humaine résulte d'une lutte pour la dominance entre les individus cherchant à se gratifier par la possession d'objets ou d'êtres.

Fuir c'est sauver sa peau, créer une situation nouvelle. Par contre on dit de celui qui fuit qu'il n'a rien dans le ventre. Livre ELOGE DE LA FUITE.

Guy PIGNOLET

Aujourd'hui, pour l'interconnexion des cerveaux, le monde indo-européen fait appel essentiellement à la logique de la construction syllabique et au lobe gauche du cerveau, tandis que le monde chinois se sert avant tout des modes analogiques et du cerveau droit. En ce moment, seuls sur la planète Terre, les Japonais sont formés systématiquement dès leur plus tendre enfance à l'utilisation intégrée des deux parties du cerveau, et c'est lourd de conséquences pour l'évolution de la pensée vers les systèmes complexes.