



## C • LES BESOINS DE L'ŒIL

Pour mieux comprendre les leviers de la régénération de nos yeux, voyons la partie mécanique, physiologique et psycho-émotionnelle dont ils ont besoin. Cette synthèse a pour objectif de nous réapproprier notre pouvoir de voir.

### ● POUR LA PARTIE MÉCANIQUE

Comparable à un appareil photo, nous pouvons observer que l'œil a besoin d'entretenir plusieurs capacités et fonctions. Rappelons ici le vieil adage disant: «toute fonction dont on ne sert pas s'atrophie». Il convient donc de prendre conscience de ces fonctions, de s'en servir, de les détendre et de les renforcer. En ce qui concerne l'œil, nous observons 4 grandes fonctions:

- Voir de près et voir de loin
- Centrer sa vision et voir en périphérie
- Faire de micro-mouvements ou focaliser son regard
- Capturer la lumière et voir dans le noir

C'est avec les exercices de la méthode développée ci-après que toutes ces fonctions et besoins de l'œil vont être satisfaits et remis en action.

### ● POUR LA PARTIE PHYSIOLOGIQUE

Comme tout organe, l'œil est constitué de cellules nécessitant une bonne qualité du sang, des liquides organiques, et une bonne circulation de ces fluides. Toute cette alchimie étant bien évidemment étroitement liée à la nourriture que nous choisissons, il convient de revoir nos choix alimentaires et voici quelques pistes ayant fait leurs preuves.