

## 1

## DÉFINITION

- A • INTRODUCTION ..... p.12
- B • LA VISION ..... p.13
- C • LES BESOINS DE L'ŒIL ..... p.18
- D • LES PATHOLOGIES ..... p.21
- E • LES SOLUTIONS ..... p.23
- F • ET VOS YEUX ? ..... p.25

## 2

## LA MÉTHODE

- A • L'ESPRIT DE LA MÉTHODE ..... p.30
- B • LES ÉTAPES DE LA MÉTHODE ..... p.30
- C • LA MÉTHODE ..... p.32
  - 1 RÉVEILLER LE CORPS ..... p.32
    - La tortue
    - L'autruche
    - Les oscillations
  - 2 LA RESPIRATION ABDOMINALE ..... p.35
  - 3 LES EXERCICES ..... p.36
    - L'ensoleillement
    - Le palming
    - Les mouvements oculaires
    - L'accommodation
    - Le magnétisme
    - Vision périphérique et vision centrale
    - L'oiseau
    - La contemplation
  - 4 L'ACUPRESSION ..... p.50
  - 5 RELAXATION & VISUALISATION ..... p.51
  - 6 BONUS ..... p.54
    - Dessin 3D
    - Lunettes à trous
    - Déplacements nocturnes
  - 7 LA SÉANCE COMPLÈTE ..... p.58
- D • CONCLUSION ..... p.59

## 3

## UN ART DE VIVRE

- A • INTRODUCTION ..... p.62
- B • NOS YEUX ET LA CONSCIENCE DE NOTRE VIE ..... p.63
- C • UNE HISTOIRE DE VIE ..... p.68
- D • LA VOIE D'UN YOGI ..... p.69
- E • UN ART DE VIVRE ..... p.69
- F • DES ÉTAPES VERS LA VISION CLAIRE ..... p.79
- G • QUELQUES CONSEILS ..... p.80
- H • NOS YEUX SONT TELLEMENT PRÉCIEUX ! ..... p.81

VOS CHALLENGES p.82

