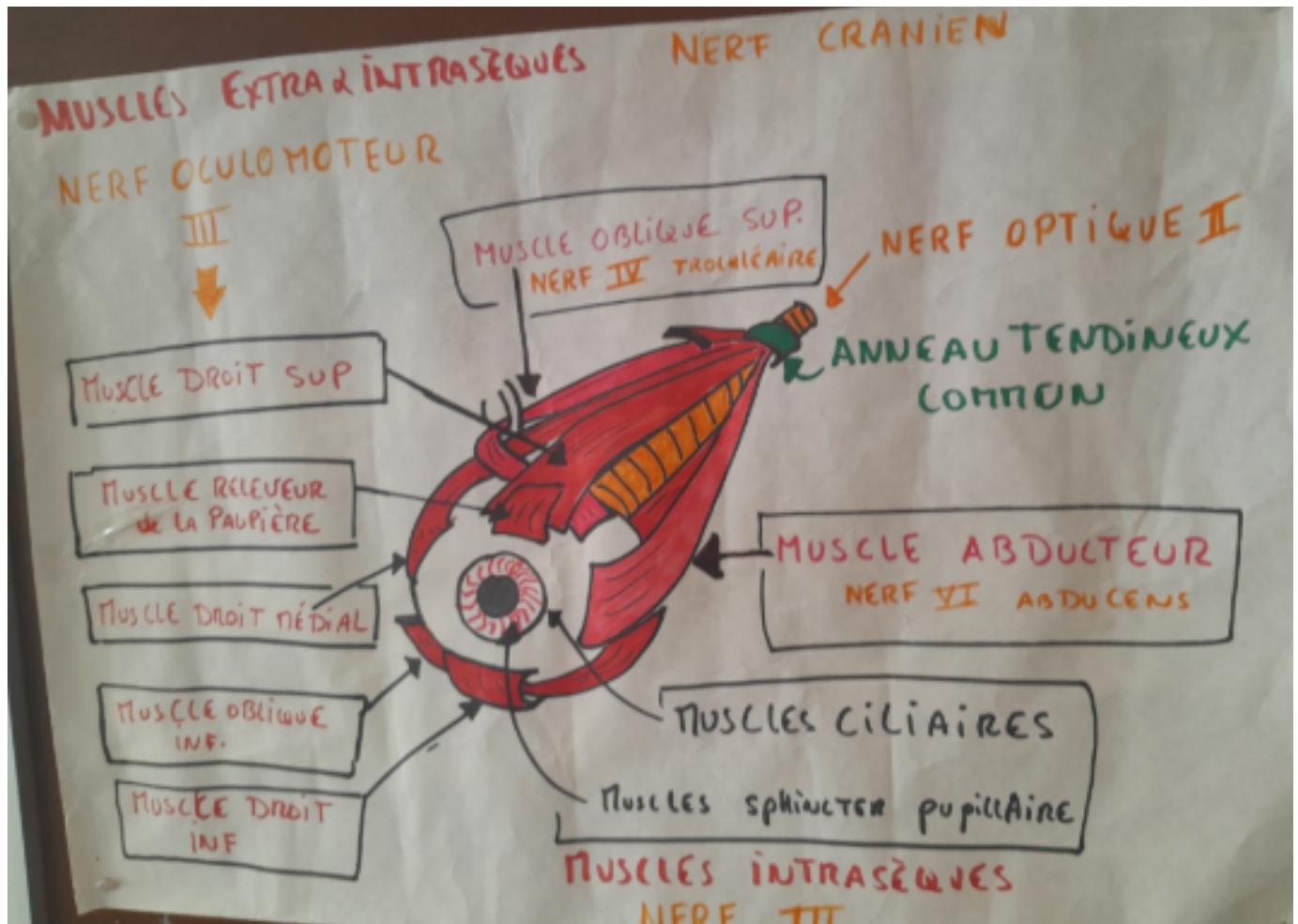


Stage IPSM « Voir de tout son corps »

19 octobre 2025

Nicolas Ragot



Début du cours

Rappels anatomiques, les muscles extrinsèques de l'oeil, leur fonctions motrice et l'influence sur la forme, les tensions et la pressions oculaire.

Ce troisième volet reprend une partie des mouvements de l'oeil relation avec la nuque mais aussi la main.

Nous exploitons en plus des mouvements horizontaux, les mouvements en diagonal.

Je rappelle que la santé des yeux implique moins de fixité et plus de micro et macro-mouvements.

Une nouvelle étude du palming

Après avoir préparé /relâché les mains et une fois en place, on observe bien évidemment la qualité du noir.

Puis la respiration.

Ensuite, on visualise objet noir, des caractères d'imprimerie ou encore un animal noir comme la corneille ou le choucas...

Que se passe-t-il ?

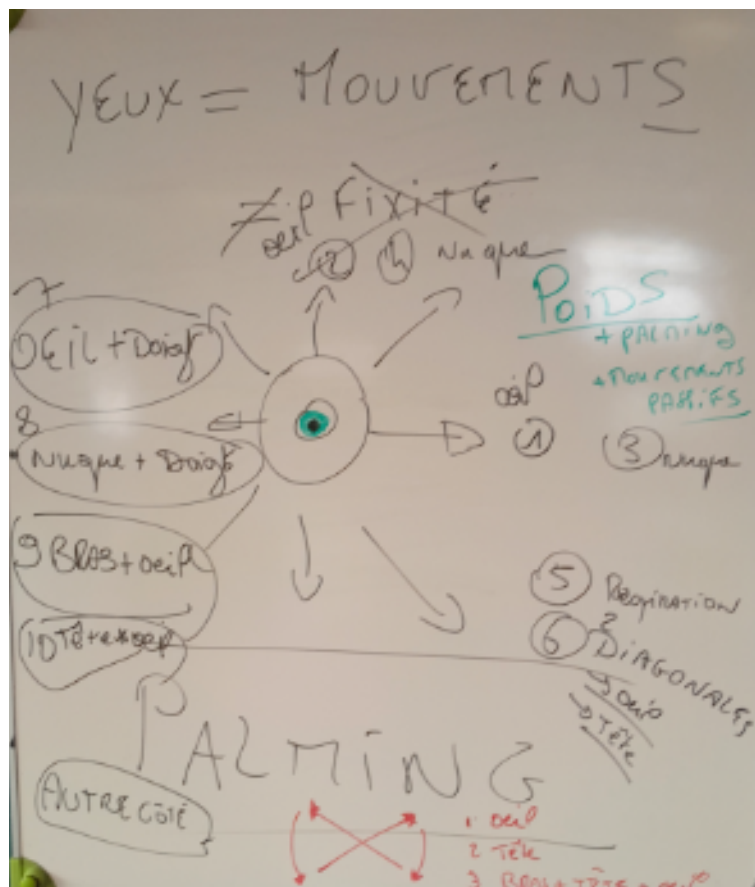
Les grandes lignes du plus long process de cette 3ème journée

Scan du corps

Rappel : vous pouvez faire des pauses avec ou sans palming aussi souvent et nombreuses que vous le souhaitez.

La leçon se centre sur les mouvements de « OUI » et « NON » puis sur les diagonales avec la tête et les yeux.

Concentration sur l'œil droit, sa forme, sa place, son volume et la paupière droite .



- Mouvements de l'oeil droit fermé vers la droite et laissez le revenir au centre, vers la gauche et laissez le revenir au centre. (attention on inhibe délicatement les mouvements de la nuque)
- Mouvements de l'oeil sans s'arrêter au centre
- Mouvements de l'oeil droit vers le haut et laissez le revenir au centre, vers la bas et laissez le revenir au centre.
- Mouvements de l'oeil sans s'arrêter au centre

Pause, palming, comparaison

- Bougez la tête en un mouvement de « NON » sans vous arrêter à la position neutre.
- Bougez la tête en un mouvement de « OUI » (approchez le menton du sternum puis éloignez le)
Observez ce que fait l'œil droit.
- Reprenez les mouvements précédents, notez les différences ressenties quand vous **expirez** pendant le mouvement. (vous vous immobilisez pendant l'inspiration. *Les relations entre la vue et les respirations seront l'objet de prochains cours*) vous avez ainsi le choix pendant la séquence de choisir de vous appuyer sur l'expiration si vous le jugez intéressant pour vous.

Pause

- Vous bougez maintenant l'oeil droit dans une diagonale en inhibant les mouvements de la nuque, puis l'autre diagonale. Souvenez vous que la séquence n'est jamais gymnique § il est inutile de vous transformer en robot.
- Vous bougez à présent la nuque dans les diagonales en observant ce que fait l'oeil droit. Observer et enlever de la force suffit !

- Vous reprenez le mouvement de l'oeil. C'est l'oeil qui dirige « la danse ». Un des doigts de la main du même côté trace (en l'air, sur vous-même, sur le sol, devant votre œil..) les diagonales que l'oeil est en train de tracer.
- Même chose avec l'autre main.
Attention tracer avec un doigt, n'est pas la même chose que tracer en impliquant le poignet, l'avant bras ou le bras entier.

Pause

- Il faut alors reprendre les mouvements de la nuque en diagonal et on continue l'imitation avec un doigt. Rester toujours observateur de l'oeil de ses mouvements spontanés et autres sensations qui les accompagnent.
- L'oeil reprend le contrôle, le bras entier suit les mouvements en diagonal décidés par l'oeil. À ce moment il est plus que probable que votre tête participe d'elle-même pour notamment permettre une implication plus fluide et agréable du bras entier.
- Reprenez le mouvement de la tête et l'oeil sans impliquer le bras. Notez que le bras ou le doigt semble vouloir s'impliquer dans le mouvement.

Pause, palming et scan rapide

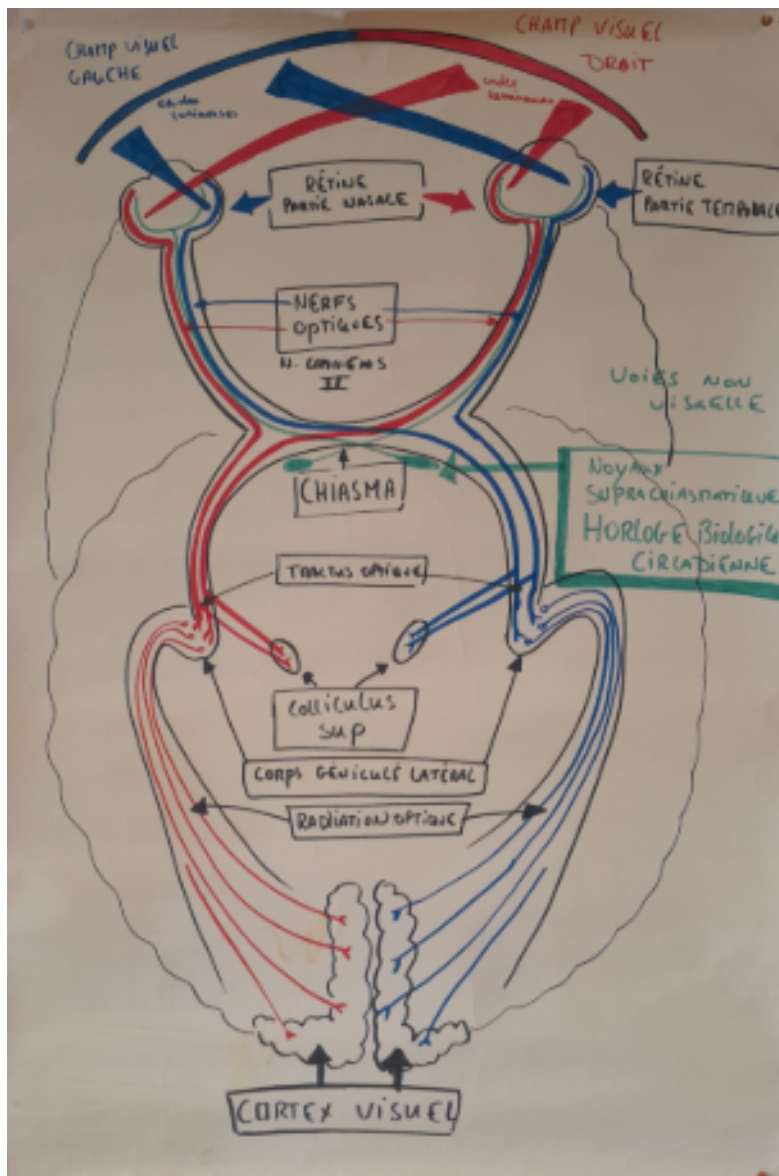
- **Reprenez le séquence de l'autre côté** (cette fois il nous a fallu 20 minutes pour refaire l'étude du côté gauche contre 30 minutes pour le côté droit)

Pause et palming

Enfin nous avons pu finir cette étude par des mouvements plus complexes de l'oeil, puis de la tête et enfin de l'oeil, la tête et le bras (avec une implication de tout le corps finalement pour tout les élèves)

Le mouvement proposé était : tracez une première diagonale vers le haut, redescendez en suivant le bord de l'orbite, remontez via l'autre diagonale et redescendez à nouveau en suivant le bord de l'orbite de l'autre côté. Au final, il s'agit de tracer une espèce de Moëbus..

Après discussion sur le vécu de cette leçon, nous avons ré-évoqué le rôle du colliculus supérieur et les voies non-visuelles.



Enfin le cours s'achève par une séance de palming et sensation du poids des yeux, de leurs mouvements passifs quand la tête est penchée vers le bas. Chacun appréciant les effets sur le tonus général et la marche.