

## ① – ④ Exercices à faire en position allongée



① Gardez votre tête immobile et fixez vos yeux sur un point fixe. Maintenant, déplacez uniquement vos yeux : d'abord de haut en bas, puis de gauche à droite (d'abord lentement, puis plus rapidement).



② Concentrez vos yeux sur un seul point. Tournez ensuite la tête à gauche, à droite et en arrière (d'abord lentement, puis plus rapidement).



③ Concentrez-vous sur un point du plafond, continuez à regarder ce point tout en tournant la tête à gauche, à droite et en arrière.



④ Tendez votre bras et regardez votre index. Puis tapez votre doigt sur votre nez et tendez à nouveau le bras sans quitter votre doigt des yeux.

## ⑤ – ⑧ Exercices assis



⑤ Regardez un point fixe. Penchez la tête vers l'avant et l'arrière, puis vers la droite et la gauche, et de nouveau vers l'arrière (lentement au début, puis plus rapidement).



⑥ Posez un objet devant vous sur le sol. Asseyez-vous droit sur une chaise, penchez-vous en avant pour soulever l'objet (alternez entre les yeux ouverts et fermés).



⑦ Tendez votre bras et regardez votre index. Ensuite, tapotez votre nez avec votre doigt et étirez à nouveau votre bras sans quitter votre doigt des yeux.



⑧ Asseyez-vous sur le bord d'un lit ou d'un canapé, fixez votre regard sur un point fixe. Tournez doucement le haut de votre corps vers la gauche, puis vers la droite (attention à ne pas accélérer !).

## ⑨ – ⑩ Exercices debout.



⑨ Tournez le haut de votre corps (tête, épaules et torse) vers la gauche ou la droite (en alternant les yeux ouverts et fermés). Fermez les yeux et concentrez-vous sur un point imaginaire.



⑩ Lancez une balle à hauteur des yeux d'une main à l'autre, les yeux ouverts. Plus vos pieds sont rapprochés, plus l'exercice est difficile. Commencez avec vos pieds écartés de la largeur des hanches !