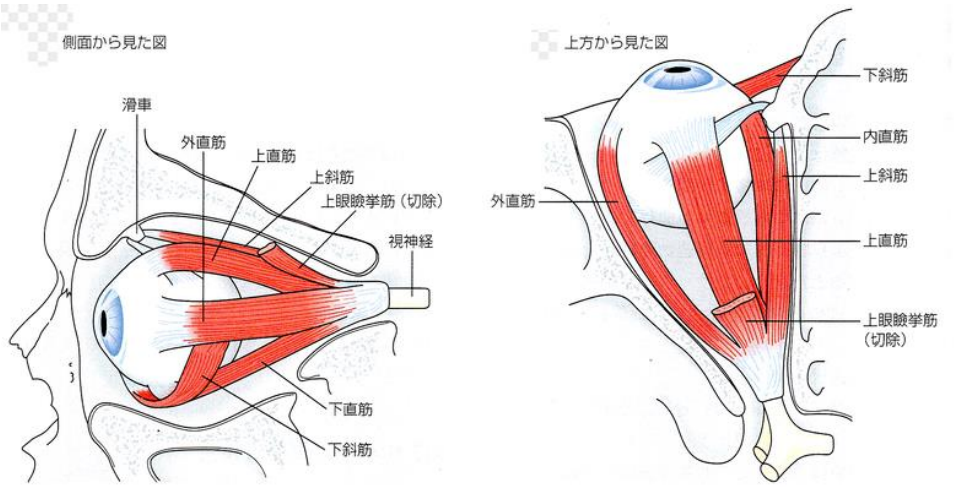
目のエクササイズ

眼球を動かす筋肉

眼球を動かす筋肉は眼球に付着し、互いに拮抗する 3 対
上直筋－下直筋、
外直筋－内直筋、
上斜筋―下斜筋、
計 6 本、左右の眼で 12 本の外眼筋があります。

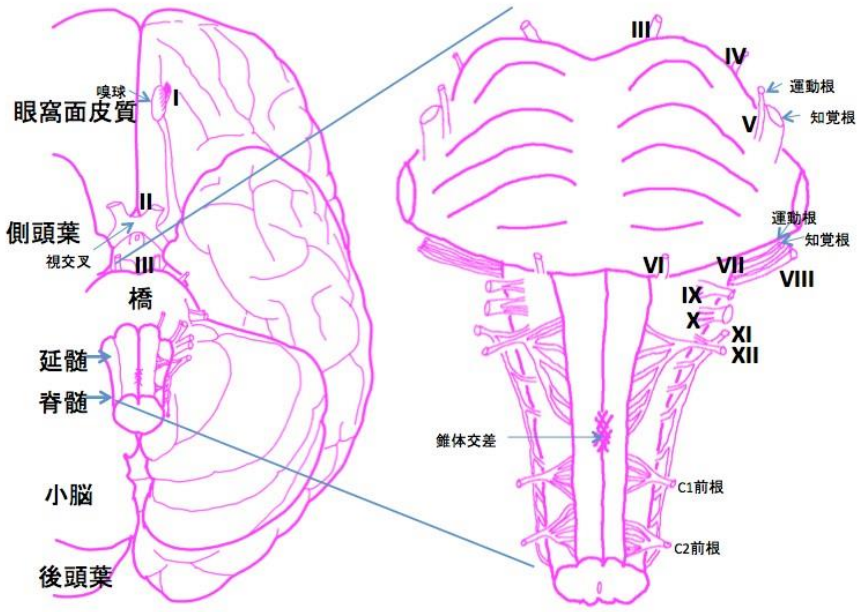
この収縮、弛緩させることにより眼球が動きます。

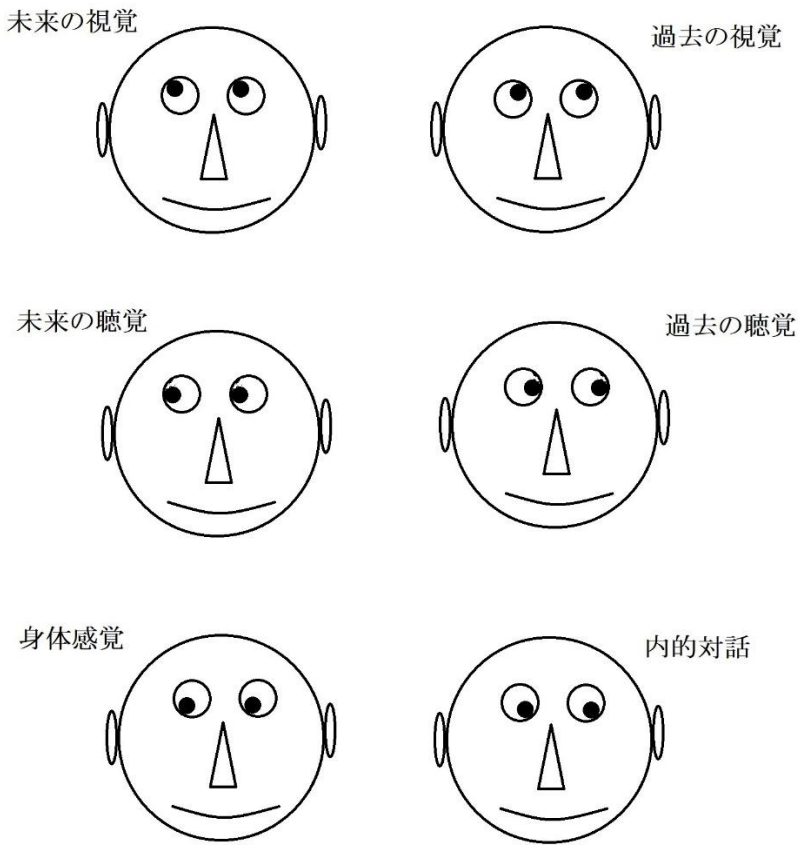


眼球を動かす神経

「脳幹」の動眼神経核、滑車神経核、外転神経核を起始核とする第 III 脳神経（動眼神経）、第 IV 脳神経（滑車神経）、第 VI 脳神経（外転神経）によって神経支配を受けます。
外直筋は外転神経、
上斜筋は滑車神経、
その他の筋（内直筋、上直筋、下直筋、下斜筋）は動眼神経によって支配されます。

このことから、目を動かすことは脳幹と呼ばれる脳の深い部分に影響を与えることができます。
特に第 III 脳神経（動眼神経）は運動神経であると同時に自律神経（副交感神経）に影響を与えます。



五感に影響する目の動き

目の動く方向と五感の使い方がリンクしていることは、1970 年代後半にアメリカで生まれた神経言語プログラミングによって発見されました。
眼球の動きの滞りは筋肉（外眼筋）の硬直であり、脳神経の緊張でもあります。
動きの滞りが解消されると脳の深いところ（脳幹）にも影響します。