

LE YOGA POUR

Écrans lumineux, mauvais éclairage, climatisation, port de lentilles prolongé... fatiguent et fragilisent nos yeux. **Ces exercices de yoga oculaire y remédient tout en apportant un meilleur confort visuel.**

Si la gymnastique est bénéfique pour le corps, elle l'est aussi pour les yeux. Croisement de la méthode du Dr Bates (un ophtalmologue américain) pour soigner les troubles visuels et de la médecine traditionnelle indienne, le yoga des yeux se pratique facilement et à tout moment. Son but? Reposer les yeux et améliorer la vision par le biais d'exercices composés de gymnastique et de repos des muscles oculaires, de respiration, de concentration et de (ré)apprentissage de la vision.

Lutter contre la tension oculaire, les picotements...

Cette méthode est très utile pour tous ceux qui passent de longues heures devant des écrans (ordinateur, télévision, tablette...) et dont le regard reste fixe ou, au mieux, se limite à voguer d'un coin à l'autre de l'écran. Elle peut aussi soulager les personnes qui souffrent de fatigue visuelle, de tension oculaire, maux de tête, vision floue, picotements... Sans oublier les porteurs de lunettes et de lentilles, dont les yeux sont souvent plus passifs, et donc plus fragiles. En prime, le yoga des yeux permet d'évacuer le stress, nocif pour le corps et le mental, mais aussi pour la vision. Le secret? Une pratique quotidienne et assidue. ■

SOASICK DELANOË

POUR PLUS D'EFFICACITÉ

Les exercices doivent être réalisés en respirant calmement et profondément, en prenant son temps, et en toute conscience. À la moindre gêne ou fatigue, on fait une pause en fermant les yeux ou en s'arrêtant, avant de recommencer.

LES YEUX



“Les clignements” HYDRATENT ET REPOSENT

Normalement, on cligne des yeux environ toutes les 4 secondes, cela permet de les lubrifier, de les masser et de les reposer de la lumière. Mais le port de lunettes ou le fait de fixer longtemps un écran (ou autre chose) diminuent les clignements réflexes. Les yeux se fatiguent, picotent, la cornée se dessèche et la vue se brouille. Pour éviter ces désagréments, il faut donc cligner des yeux plus souvent.

Forcéz-vous à battre des cils toutes les 5 à 10 secondes. Peu à peu, cela va devenir naturel.

- **Faites 2 ou 3 séries** de 20 clignements toutes les 2 heures pour « masser » vos yeux. Une astuce : installer une alarme sur votre téléphone pour y penser!
- **Pour intensifier l'effet de massage** et la bonne répartition du film lacrymal sur la surface de l'œil, fermez les yeux un instant et faites-les « rouler ».

“L'alphabet” FORTIFIE LES MUSCLES OCULAIRES

Confortablement installée, tête droite et immobile, regardez l'horizon.

- **Écrivez l'alphabet avec vos yeux** (en lettres majuscules ou minuscules), lentement et sans bouger la tête.
- **N'hésitez pas à faire une pause** toutes les six ou sept lettres, en fermant les yeux pendant une minute (faire « l'alphabet » peut être fatigant).
- **Réalisez cet exercice** une fois par jour.

“L'index” SOULAGE LES YEUX FATIGUÉS

Confortablement installée, tête droite et immobile, tendez le bras devant vous et fixez le haut de votre index (ou l'ongle de votre pouce).

- **Continuez à fixer votre doigt,** sans bouger la tête, pendant que vous le rapprochez de votre nez, lentement, puis éloignez-le doucement, sans jamais cesser de le fixer.
- **Recommencez 20 fois,** en gardant toujours un rythme lent et en étant concentrée.

“De près/de loin”

AIDE L'ŒIL À S'ACCOMMODER AUX DISTANCES

L'accommodation est un processus qui permet à l'œil d'adapter sa puissance (mise au point) pour voir net en fonction de la distance.

Assise, dos, et tête bien droits, choisissez un objet proche et un objet éloigné.

● **Sans bouger la tête, regardez l'objet proche pendant 1 seconde, puis passez à l'objet éloigné pendant 1 seconde et recommencez cette alternance une dizaine de fois.**

● **Faites 2 ou 3 séries** dans la journée.

“Le palming”

RELAXE ET DÉTEND LES YEUX

Installez-vous confortablement sur une chaise et devant une table.

Frottez vos mains énergiquement l'une contre l'autre pour les réchauffer.

● **Posez les coudes** sur la table, fléchissez le buste vers l'avant.

● **Couvrez vos yeux ouverts avec vos mains** (comme si elles étaient des coquilles) sans appuyer sur les globes oculaires. L'appui se fait

sur les coudes. Les doigts sont serrés les uns contre les autres de manière à ne pas laisser passer la lumière. Les paumes sont au niveau des yeux, tandis que les doigts sont superposés au niveau du front.

● **Fermez les yeux et restez ainsi** en respirant calmement et profondément, pendant 5 minutes, plusieurs fois par jour.

“Les oscillations du regard”

DÉVELOPPENT LA MOBILITÉ OCULAIRE

Confortablement installée, dos droit, tête droite et immobile, les yeux sont ouverts.

Sans bouger la tête, levez lentement les yeux le plus haut possible, puis baissez-les le plus possible. Recommencez 10 fois. Fermez les yeux pendant 30 secondes.

● **Regardez à droite le plus loin possible**, puis à gauche, sans bouger la tête. Recommencez 10 fois. Fermez les yeux pendant 30 secondes.

● **Regardez en haut à gauche**, puis en bas à droite, puis en haut à droite, puis en bas à gauche, sans bouger la tête. Recommencez 10 fois. Fermez les yeux pendant 30 secondes.

POUR Y VOIR PLUS CLAIR

Les bienfaits du yoga pour les yeux

Ce livre propose des exercices de rééducation visuelle issus de la méthode du Dr Bates, des exercices de respiration, des conseils d'hygiène de vie issus de la médecine traditionnelle indienne.

« Yoga des yeux », Kiran Vyas, éd. Recto Verso, 8 €.



La méthode du Dr Bates en détail

L'auteur explique la méthode du Dr Bates en proposant plusieurs exercices à faire soi-même selon ses problèmes de vue (hypermétropie, myopie, presbytie...).

« L'art de voir - Lire sans lunettes grâce à la méthode Bates », Aldous Huxley, éd. Payot, 21 €.

