

YOGA DES YEUX – d'après Mireille Prost

Repris par Anne-Marie MEUDRE

Debout dans une position confortable ou assis sur une chaise ou autre support à la hauteur d'une chaise. Dos et tête dans l'axe vertical. Haut du corps détendu. Retirez vos lunettes

Palming pour la détente de vos yeux :

Frottez pour faire chauffer vos paumes de main puis poser les paumes de main en coque sur les yeux ouverts de façon à ce que la lumière ne passe pas, sans aucun contact avec les yeux. Les 4 doigts de chaque main sont joints et se superposent croisés au milieu du front. Possibilité de placer le regard intérieur légèrement convergent dirigé vers le point au milieu du front : favorise la concentration et la stabilisation des pensées. Sentir la chaleur des mains.

À pratiquer régulièrement sur écran.

Les exercices :

Faire une vingtaine de fois chaque exercice.

Palming entre deux exercices pour détendre les yeux ou quand vous en ressentez le besoin.

- 1) **Ciller** sur un rythme lent une vingtaine de fois toutes les 2 secondes.
- 2) **Travail des muscles autour des yeux (oculomoteurs) :**
Pratiquer durant 2 secondes chaque exercice.
 - a- balayer une **ligne horizontale** avec les yeux en allant de droite à gauche et inverse sans bouger la tête.
 - b- même exercice sur une **ligne verticale**.
 - c- même exercices avec une **ligne oblique** dans un sens puis dans l'autre sens.
- 3) **Exercice d'accommodation :**
Coude contre le flanc, placer l'index à 10 cm des yeux .Le regarder puis regarder au sol à 2-3 mètres puis regarder au loin. A chaque fois, faire la netteté. Répéter plusieurs fois.
Exercice à faire régulièrement si vous êtes devant un écran.
- 4) **Exercice de convergence**
Tendre un bras devant soi à la hauteur des épaules et placer l'index tendu vers le haut à la hauteur des yeux. Rapprocher progressivement votre doigt des yeux en marquant des pauses pour faire la netteté. Pratiquer le planning quand vous sentez la fatigue dans vos yeux. Répéter plusieurs fois.
- 5) **Exercice pour les muscles oculomoteurs**
Boucher l'œil droit avec la main droite, tendre le bras gauche vers l'avant et l'emmener vers la gauche le plus loin possible en suivant le doigt du regard sans tourner la tête.
Même exercice avec l'œil gauche bouché.
- 6) **Exercice pour le travail des pupilles**
Palming 2 secondes puis regarder le ciel 3 secondes.
Répéter dix fois puis ciller.