

Le palming

La myopie, l'hypermétropie, la presbytie, l'astigmatisme... ne sont pas des fatalités, aussi incroyable que cela puisse paraître !

Le palming consiste à relâcher les yeux. Si vous enchaînez sur une séance intensive de jeux vidéos, il y a des chances que les yeux se retendent rapidement et que l'effet se perde. Mais comme pour beaucoup d'autres choses, l'important est de pratiquer régulièrement. Plus les yeux rencontrent le relâchement, plus ils l'intègrent. Et plus ils intègrent ce relâchement, plus ils tendent à retrouver leur forme normale, ce qui améliore la vision des myopes et des hypermétropes. Ces 2 troubles de la vision ne sont pas dus à un œil « anormal ». Ils sont dus à un œil déformé par une trop forte tension des muscles qui y sont rattachés. Dans mon cas, qui suis myope, l'œil devient ovale d'avant en arrière : l'œil devient trop « long » pour que l'image se forme sur la rétine. Mais en s'entraînant à relâcher ces muscles qui ont étiré les yeux, ils reprennent petit à petit une forme normale car comme tous les tissus vivants, ils sont souples !

Mais passons à l'exercice lui-même. Il est d'une simplicité déconcertante.

Pour commencer, s'installer de manière à pouvoir placer un petit moment sans effort ses mains devant le visage : assis avec un gros coussin sur les genoux, assis avec les coudes sur une table, couché...

S'assurer d'avoir les mains bien propres. Les frotter l'une contre l'autre afin qu'elles soient bien chaudes et chargées d'énergie.

Ensuite, creuser légèrement les paumes, et poser les mains sur le visage, les paumes creusées en face des yeux. Les mains ne doivent pas être en contact avec les yeux (c'est pour cela qu'on creuse les paumes). On peut garder les yeux ouverts au début, pour s'assurer qu'aucun rayon de lumière ne passe entre les doigts. Chacun doit trouver une manière confortable d'appliquer les mains, sans toucher les yeux et sans bloquer le nez pour respirer. En général, les doigts vont jusque dans les cheveux. Croiser les 2 auriculaires aide à obtenir un noir total. Si on fait l'exercice avec des enfants, une manière simple est de croiser les mains sur les yeux.

Prendre un petit temps pour se familiariser avec le noir. Il permet un repos total des yeux. Aucune stimulation visuelle. Garder les yeux ouverts et apprendre à apprécier ce noir, sa sobriété, sa simplicité extrême.

Après s'être rassasié de la saveur de ce noir, fermer les yeux et entamer une relaxation consciente de tout l'appareil visuel. Les paupières se relâchent, puis les globes oculaires, puis toute la zone derrière les yeux. Cette relaxation se fait au rythme de la respiration. À chaque inspiration, le cœur s'ouvre pour laisser l'amour monter dans les yeux. À chaque expiration, les yeux vont tranquillement se déposer dans un nuage de tendresse. Des images mentales peuvent accompagner ce processus : beaux paysages lumineux inspirant la détente, rayons de lumière, etc. Laisser faire l'imagination mais rester bien concentré sur l'objectif de détente des globes oculaires.

Une fois les yeux détendus, se représenter les muscles qui entourent les yeux. Eux aussi se relâchent, s'assouplissent. Comme d'autres organes du corps qui sont « stressés », il faut leur que nous n'exigeons pas d'eux un tel effort de tension. Que cet effort est inutile et même nocif. Que nous les souhaitons relaxés, que nous ne souhaitons pas les voir se crispier. Qu'ils prennent plaisir à se reposer... leur autoriser une détente complète.

Maintenant que l'on visualise ces muscles bien relâchés, imaginer les yeux reprendre une forme tout à fait ronde et se réjouir de la beauté de cette forme parfaitement sphérique.

Ces yeux parfaitement ronds nous permettent d'avoir une vision tout à fait nette. S'imaginer alors évoluer dans de grandes étendues naturelles : montagne, mer... se représenter les moindres détails, lointains comme proches (le village au loin, le papillon qui passe juste devant...) pour faire travailler la vision de près comme de loin. Les myopes doivent plutôt s'exercer mentalement sur des détails lointains, les hypermétropes plutôt sur des détails proches.

Ensuite, laisser partir ce paysage, revenir au noir et vérifier que les yeux sont toujours bien détendus. Si nécessaire, prendre quelques profondes respirations pour les relâcher à nouveau parfaitement. Puis se préparer à revenir à la lumière. Pour que le retour ne soit pas trop brutal, garder tout d'abord les yeux fermés puis écarter progressivement les mains. Et enfin ouvrir les yeux. Appréciez de les rouvrir en clignant beaucoup et très vite, afin de laisser rentrer la lumière petit à petit. Laisser alors venir les images de l'environnement : ne pas chercher à voir quelque chose en particulier. « Et voyez comment vous voyez ».

Nous devrions tous faire au moins un palming par jour. C'est la base de l'hygiène visuelle. Une douche par jour, un palming par jour. Mais selon les cas, cela peut être plus. De la même manière qu'un sportif va prendre plusieurs douches par jour, quelqu'un qui fatigue beaucoup ses yeux (par exemple en travaillant devant l'ordinateur) devrait faire plusieurs palming par jour.

Les effets pour les yeux sont réels, mais pas seulement : le palming agit également comme un sas de décompression, positif pour l'humeur et l'énergie générale du corps et de l'esprit.

Le plaming est un outil efficace, simple, gratuit, qui mérite d'être mieux connu pour la santé des yeux de tous. De plus en plus de personnes travaillent toute la journée devant un ordinateur, sans connaître aucun moyen de lutter contre la fatigue visuelle occasionnée. Maux de tête, presbytie précoce, sécheresse oculaire... tout ceci pourrait être certainement évité avec une meilleure hygiène visuelle.