

## Les remèdes du yoga des yeux et du Dr Bates.

Tous les exercices proposés sont classés selon trois critères : la lumière, le repos et le mouvement.

### 1 La Lumière

1°) Vous connaissez les dangers d'exposer vos yeux ouverts au soleil mais connaissez-vous les bienfaits de l'ensoleillement sur les yeux fermés ? Vous le faites naturellement à la plage, alors ne laissez pas un jour de soleil passer sans lui avoir offert vos yeux fermés. Laissez votre visage se détendre sous l'action du soleil puis étendez cette sensation à tout votre corps.

### 2 Le repos

2°) Faites une séance de palming dès que vos yeux sont fatigués. Voir PDF : Le palming

3°) Ayez toujours une bouteille d'eau à côté de votre ordinateur. Vos yeux s'assèchent à cause de la fixité que vous maintenez sur l'écran. A chaque gorgée, quittez des yeux l'écran, clignez des yeux et posez le regard sur une surface unie et claire.

4°) Le balancement : restez debout, les yeux ouverts, en ne vous concentrant sur rien. Inspirez profondément en vous centrant exactement sur vos deux jambes avec votre poids équilibré.

Expirez en transférant le poids de votre corps sur la jambe droite . Inspirez en revenant au centre, le poids du corps réparti sur les deux jambes. Expirez en portant votre poids sur la jambe gauche.

Inspirez en revenant au centre, expirez en portant votre poids sur la jambe droite.

Vous pouvez continuer l'exercice comme si vous étiez un pendule d'horloge dans un mouvement perpétuel.

Lorsque vous inspirez, vous prenez l'énergie de la terre qui passe par la plante de vos pieds.

Cet exercice relaxe vos yeux et le système nerveux en entier malgré son apparente simplicité.

Vous dormirez mieux le soir après une séance de balancement.

### 3 Le mouvement des yeux

5°) Les yeux fermés : ayez l'intention de regarder au loin. Vous allez sentir bouger les muscles de votre œil.

Toujours les yeux fermés, venez regarder juste derrière vos paupières. Faites ce va et vient plusieurs fois afin de sentir la tension exercée sur vos globes oculaires.

C'est cela que vous devez réapprendre à faire de façon consciente afin de préserver mais surtout d'améliorer la vue.

6°) Les yeux ouverts maintenant. Regardez en louchant le bout de votre nez. Visez maintenant un objet droit devant vous dans la pièce.

Regardez maintenant quelque chose au loin par la fenêtre. Sentez ce que vos yeux doivent faire pour accommoder.

Revenez à l'objet dans la pièce puis le bout de votre nez, l'objet dans la pièce, dehors etc...

Apprenez à augmenter la vitesse à laquelle vous êtes capable de changer de focalisation.

7°) Tendez votre bras maintenant et regardez l'ongle de votre pouce. Ramenez lentement votre pouce près des yeux jusqu'au flou puis repoussez tranquillement votre pouce à bout de bras.

Faites cet exercice plusieurs fois. Vos yeux sont devenus fainéants et leur distance de mise au point s'est réduite. En le pratiquant, vous allez améliorer votre mise au point.

8°) Lorsque vous avez un papier à mettre à la poubelles, faites-en une boule et lancez la balle de papier d'une main vers l'autre afin d'évaluer votre vision spatio-temporelle et d'améliorer votre vue.

9°) Lorsque vous êtes seuls (pour ne pas passer pour un fou) mettez un post-it sur un œil et faites la cuisine ou versez de l'eau dans votre tasse afin de pousser votre œil à mémoriser les distances et accommoder seul. Mettez le post-it sur l'autre œil.

10°) Les principes fondamentaux du Dr W.H. Bates. Lisez ce texte en commençant par le début et en habituant vos yeux à lire petit (sans froncer). Selon la taille de votre écran, l'exercice sera peut-être trop facile.

Vous pouvez alors réécrire un texte sur un document et réduire ainsi les polices jusqu'à 3,5. Vous pouvez utiliser ce test pour vérifier les améliorations de votre vue.

N'hésitez pas à vous aider de la souris pour suivre les lignes, cela aide vos yeux.

#### 4 Fixation centrale.

1°) Conditions favorables : la lumière peut être brillante ou faible. La distance à laquelle on voit le mieux les lettres imprimées varie selon les personnes.

2°) Glissement : dans une vision normale, les yeux remuent tout le temps d'un point à un autre.

3°) Balancement : lorsque les yeux bougent d'un côté à l'autre, les objets immobiles semblent bouger aussi.

4°) Balancement large : restez les deux pieds debout à trente centimètres de distance l'un de l'autre et tournez le corps vers la droite en levant le talon du pied gauche. Ne remuez pas la tête. Ne faites pas attention aux mouvements que paraîtront faire les objets immobiles. Posez ensuite le talon gauche sur le sol et tournez vous vers la gauche en levant le talon du pied droit. Continuez cet exercice

5°) Balancement lent : en pratiquant cet exercice, ne faites pas attention aux objets immobiles, lesquels semblent se mouvoir dans la direction opposée. Les yeux passent d'un objet à l'autre très lentement et très facilement de façon à éviter l'écarquille et l'effort.