

# Le yoga des yeux : une méthode naturelle contre la fatigue oculaire

Par [Fabrice Renault](#) mise à jour le 3 Juin 2019

Le yoga des yeux permet de faire travailler les muscles de l'œil. C'est une méthode naturelle provenant de la médecine indienne. Pratiquée régulièrement, cette gymnastique permet de réduire les sensations de fatigue oculaire, voire même d'améliorer sa vision. Laissez vous guider et testez ces quelques exercices tout simples qui participeront à une sensation de bien-être.

## Le yoga des yeux : une méthode naturelle contre la fatigue oculaire

Activité prolongée devant un écran d'ordinateur ou de télévision, tablette, téléphone, lumière bleue, éclairage tungstène... Chaque jour, nos rétines sont exposées à toute sorte d'agressions qui participent à la fatigue oculaire. Nos yeux ont tendance à garder la même fixité pendant des heures. Cela entraîne une fatigue et autres pathologies oculaires. Il est néanmoins difficile de se passer de ces outils qui font partie de notre quotidien. Mais il existe quelques astuces pour ne pas endommager trop tôt notre vue. Pour y remédier, beaucoup se tourne vers le yoga des yeux.

### Qu'est ce que le yoga des yeux ?

Né en Inde avec l'ayurvéda (médecine traditionnelle), le yoga des yeux est pratiqué depuis des millénaires.

À la fin du XXème siècle, l'ophtalmologue new-yorkais William Bates s'en inspire. Il met alors au point une série d'exercices destinés à améliorer la vision. Ainsi, myopie, hypermétropie astigmatisme ou encore presbytie seraient susceptibles d'être soulagés par sa méthode. Cette gymnastique visuelle se base sur une série d'exercices simples, à réaliser plusieurs fois par jour.

Ce yoga des yeux consiste à tonifier, étirer et assouplir tous les petits muscles qui entourent les globes oculaires. Ils sont ainsi mieux irrigués, ce qui favorise leur bon fonctionnement. Accessible à tous, les exercices doivent être pratiqués en douceur, sans jamais forcer, de 5 à 15 minutes par jour.

### Yoga des yeux : quels bénéfices en attendre ?

[Xanath Lichy](#), est à l'origine de la méthode Voir Clair, elle explique que :

**« Pratiqué régulièrement, le yoga des yeux diminue la fatigue oculaire. Il peut également améliorer l'acuité visuelle (dans le cas d'astigmatisme ou de myopie) – au point de devoir faire baisser la correction des lunettes. C'est aussi un excellent moyen de prévenir la presbytie. »**

Mais attention, le yoga des yeux ne se substitue pas à un suivi médical régulier par un ophtalmologiste, ni à un traitement.

### Le Yoga des yeux en pratique

Je vous propose 3 exercices, choisis parmi d'autres, pour vous familiariser avec cette technique.

### **Méthode 1 : Le Palming / je me cache les yeux**

À pratiquer en début de séance et entre deux exercices. Le palming consiste à se cacher les yeux de la lumière avec les paumes des mains. Les doigts bien joints, placez vos mains en forme de coque sur vos yeux, que dans un premier temps vous garderez ouverts. Aucune lumière ne doit passer. Puis fermez les yeux et respirez paisiblement pendant 30 à 45 secondes.

**À quoi ça sert ?** L'obscurité complète et la chaleur des paumes des mains permettent de mettre les yeux et le système nerveux au repos.

### **Méthode 2 : La Gym / je fais bouger mes yeux dans tous les sens**

Bien installé sur une chaise, sans bouger la tête ni le reste du corps, commencez par regarder lentement de haut en bas. Faites ce mouvement 5 fois de suite (5 allers retours). Puis, après avoir reposé vos yeux à l'aide d'une séance de Palming, faites le même type d'exercice, mais cette fois en suivant une ligne horizontale et en regardant 5 fois à droite puis à gauche.

Encore une séance de Palming, puis entamez la série des diagonales, en regardant du coin supérieur droit vers le coin inférieur gauche, puis en remontant le long de cette diagonale. Enfin, recommencez le Palming avant de dessiner avec vos yeux l'autre diagonale.

**À quoi ça sert ?** Tonifier les muscles qui entourent les globes oculaires. Chacun devrait pratiquer cette routine de base, et surtout les porteurs permanents de lunettes, qui ne mobilisent pas assez leurs yeux.

### **Méthode 3 : Le signe de l'infini / je dessine un 8 avec mes yeux**

Il s'agit de reproduire un 8 couché, toujours sans bouger la tête ni le reste du corps. Descendez vos yeux sur le côté droit, remontez au centre (au niveau du nez), continuez au dessus de l'œil gauche, puis redescendez du côté gauche avant de remonter de nouveau au centre. Enchaînez ainsi 3 séries de 8.

**À quoi ça sert ?** En plus d'entraîner les yeux, cet exercice complet permet, selon les kinésologues qui ont recours à la Brain Gym, d'équilibrer les deux cerveaux : le droit (intuitif) et le gauche (rationnel). Croiser le mouvement au centre du visage (juste au dessus du nez) permet d'améliorer la concentration et aide aussi à rester zen.

### **Yoga des yeux – Spécial Presbytes**

En vieillissant, le cristallin perd un peu de sa souplesse et il faut plus de temps pour accommoder, c'est à dire pour passer facilement d'une vision de près à une vision de loin, ou réciproquement.

#### **Voici 2 exemples de mouvements pour améliorer votre presbytie :**

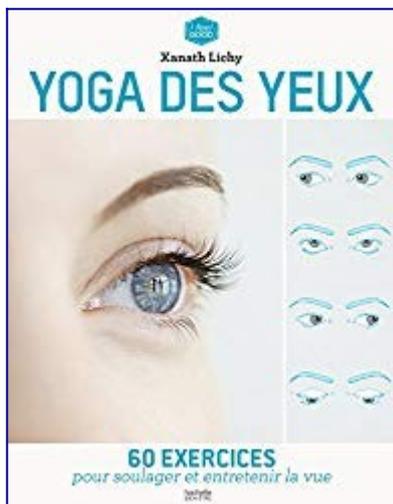
**Méthode 1 :** Tendez votre bras devant vous, pouce levé, et tout en inspirant, suivez-le des yeux en le rapprochant de votre visage. Vous ne devez pas loucher, ni forcer. Lorsque vos yeux commencent à tirer, éloignez votre pouce, toujours en le suivant des yeux et en expirant.

**Méthode 2 :** Regardez votre pouce bras tendu, puis un objet situé plus loin, dans la même direction, et visez encore plus loin (un arbre à travers la fenêtre par exemple). Revenez ensuite à votre pouce en passant au préalable par les objets que vous aurez pris le temps de regarder.

## Prendre soin de ses yeux pour une vision plus confortable

Le yoga des yeux est une façon de faire travailler en douceur les globes oculaires. Faire quelques petites minutes de yoga des yeux plusieurs fois dans la journée fait non seulement du bien à notre vision mais nous permet également de nous détendre et de faire quelques respirations pendant les exercices, ce qui nous redonne un gain de vitalité et d'énergie pour reprendre notre travail en cours.

La pratique de ce yoga juste avant de se coucher, permet aussi de se mettre dans une sorte de bulle et de faciliter l'endormissement.



>> **le petit + qui fait tout :**

Je vous recommande le livre Yoga des yeux – 60 exercices pour soulager et entretenir la vue, de Xanath Lichy, qui vous permettra d'apprendre des exercices simples et de vous familiariser avec la détente globale du corps.

Un texte de **Sophie Guittat**

**Les yeux sont trop souvent négligés, en prendre soin n'est certainement pas inutile, compte tenu du rôle prépondérant qu'ils jouent à chaque instant de notre vie, dites-le autour de vous :**

<https://www.mieux-vivre-autrement.com/le-yoga-des-yeux-une-methode-naturelle-contre-la-fatigue-oculaire.html?fbclid=IwAR38N9FN8klSsrMESieoCY3aEAfY5a84DQYOjfkZBpNBd1abtC0wLoC3cu4>