

Peu divulguée, la pratique régulière du [yoga des yeux](#) est efficace et reconnue depuis des temps anciens dans des cultures orientales qui s'offrent avec sérieux à l'occident. Voici une façon de [prendre soin de soi](#), de ses yeux et donc de sa vision.

## La vision : un bijou sensoriel de haute technologie

L'appareil oculaire est composé de membranes (la cornée et la rétine), d'une lentille optique (le cristallin), de nombreux vaisseaux, de glandes lubrifiantes, de nombreux muscles et de nerfs. Tout concourt à bouger, ajuster, interpréter. Il peut être affecté par des pathologies spécifiques : cataracte, [DMLA](#) (dégénérescence maculaire liée à l'âge), ou des conséquences d'autres maladies au premier rang desquelles l'Accident Vasculaire Cérébral. Taches, déformations, modification du champ visuel, disparition de la vue, etc., **laissons toujours l'ophtalmologiste poser un diagnostic et décider du traitement, l'orthoptiste prendre en charge les axes de rééducation.**

Mais l'œil vieillit « normalement » comme le reste de notre organisme : rétrécissement du champ de vision, sécheresse oculaire avec sensation de sable dans les yeux, fatigue visuelle lors de la lecture ou devant un écran, altération de la perception des petits détails.

**Le yoga des yeux** vous propose de muscler, renforcer, vasculariser, apporter une meilleure convergence, lubrifier et détendre votre vue.

Pourquoi ne pas le vivre à deux voire plusieurs lors d'un petit **rituel** régulier ? Rien de plus simple !

Installez-vous, assis confortablement, en retirant lunettes ou lentilles de contact.

Entre chaque série du même exercice yeux ouverts/yeux fermés, vous recouvrirez délicatement vos yeux dix secondes avec les paumes des mains pour créer l'obscurité : cela s'appelle le « *palming* ».

Vous pratiquerez les exercices dix fois, successivement les yeux ouverts, puis les yeux fermés en gardant la tête droite : seuls les yeux bougent.

## Commencez à votre rythme !

- Séquence 1 : Levez les yeux vers le haut, baissez les yeux vers bas x10
- Séquence 2 : Tournez à gauche puis à droite x10
- *Paumes des mains sur les yeux*

- Séquence 3 : Levez les yeux dans le coin en haut à gauche, puis baissez les yeux dans le coin en bas à droite x10
- Séquence 4 : Levez les yeux dans le coin en haut à droite, puis baissez les yeux dans le coin en bas à gauche x10
- *Paumes des mains sur les yeux*
- Séquence 5 : Faites « les gros yeux », yeux grands ouverts x10
- Séquence 6 : Faites des cercles avec les yeux, dans le sens des aiguilles d'une montre puis en sens inverse x10
- *Paumes des mains sur les yeux*
- Séquence 7 : Louchez ! Mettez votre index, un crayon ou une petite balle devant le visage et rapprochez le plus possible du nez. Eloignez /rapprochez x10
- Terminez en promenant le regard, yeux détendus d'un point à un autre du lieu en fixant et nommant des objets très proches ou très lointains.

Pourquoi ne pas s'amuser avec les [stéréogrammes](#) ? D'un assemblage de formes colorées sur papier, surgit une surprise inattendue (objet, personnage, paysage) : il suffit de tenir la feuille devant son visage et de la rapprocher en fixant un point.

Il peut être nécessaire de **guider votre proche atteint de troubles cognitifs** : indiquez-lui en montrant du doigt la direction dans laquelle regarder en ne faisant pas les exercices les yeux fermés ; aidez-le à poser la paume de la main sur ses yeux entre chaque exercice. Vous serez surpris du calme qui s'installe. Et c'est de fait, un excellent travail cognitif : geste, attention, succession de mouvements...

**S'offrir et partager un moment de bien-être n'est jamais du temps perdu : le réconfort et l'apaisement apportés s'allient, dans le cas de la pratique du yoga des yeux, à une véritable amélioration du confort visuel.**