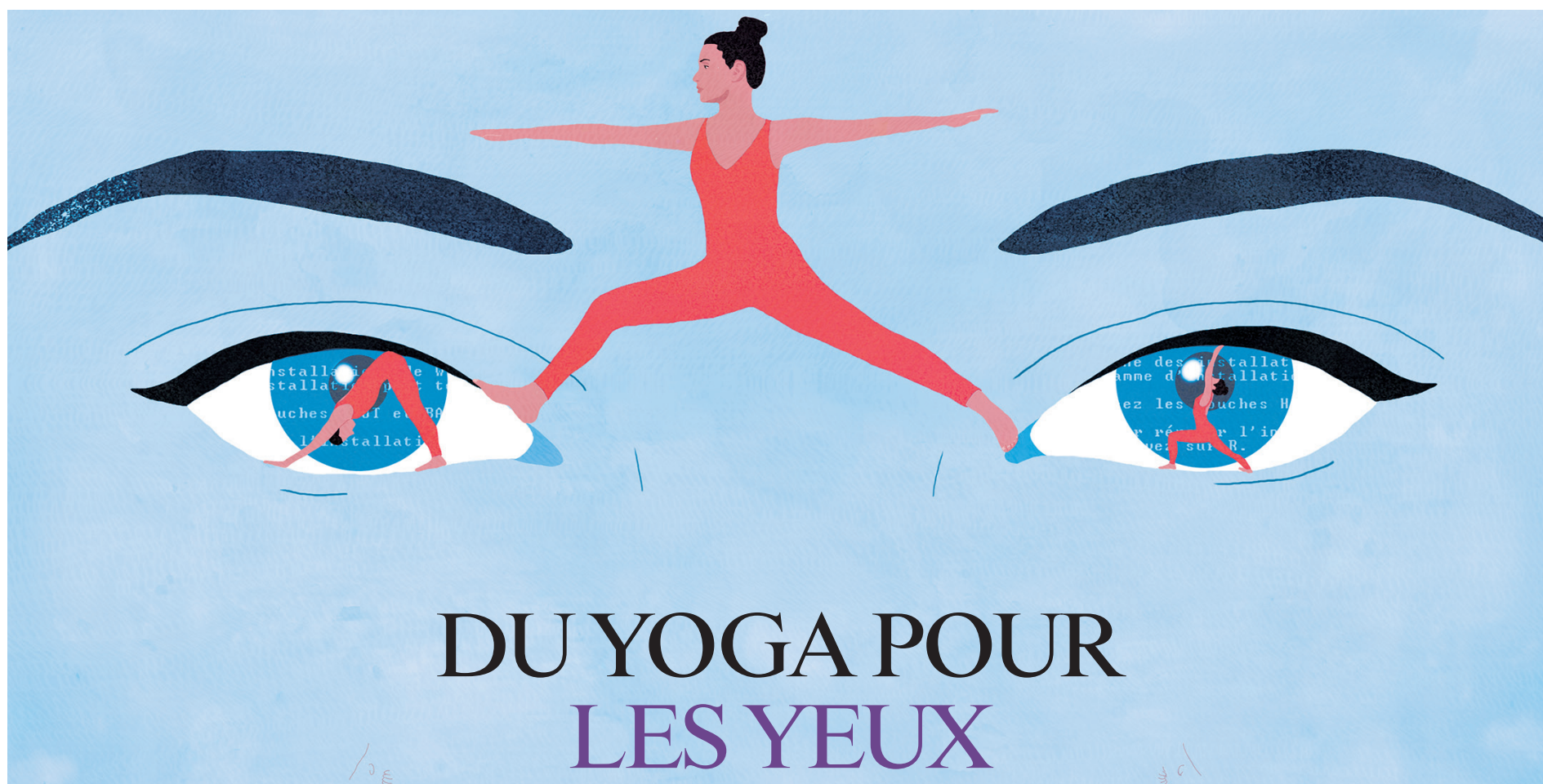


## Plaisirs Bien-être



# DU YOGA POUR LES YEUX

YASMINE GATEAU

**ZEN** Des exercices doux et efficaces pour muscler, défatiguer et éclaircir la vue malmenée par les écrans

On croyait tout connaître du yoga. Ses salutations au soleil, ses équilibres et ses innombrables « écoles » : nidra, hatha, bikram... Il existe pourtant une forme moins connue qui s'adresse à nos yeux. Cette discipline ancienne, modernisée par les praticiens actuels, vise à les stimuler efficacement pour défatiguer le regard, améliorer

la vision et même, selon eux, prévenir et remédier à certains problèmes de vue.

Qu'on se rassure, il n'est pas ici question d'adapter la posture du « chien tête en bas » à nos globes oculaires, mais d'allier des techniques de relaxation à des exercices de gymnastique douce qui sollicitent les six muscles situés

autour de nos yeux. « L'idée est de retrouver une utilisation naturelle, comme les anciens le faisaient, eux qui vivaient davantage en extérieur, explique Xanath Lichy, auteure du livre *Yoga des yeux* (Hachette, 8,50 €). Nous sommes souvent enfermés dans des bureaux, face à des écrans, qui sollicitent surtout notre vision de près. » Celle-ci favorise ce qui est considéré comme le principal ennemi de la vue : la fixité du regard. Remobiliser les muscles oculaires permet de les faire travailler en douceur, et ainsi de soulager leur fatigue.

Aujourd'hui, le yoga des yeux se présente comme la synthèse de deux courants ayant étudié l'« art de voir » : la pratique classique, d'origine ayurvédique, qui a toujours inclus des exercices de l'œil, même s'ils ont disparu avec le temps ; et la méthode du docteur W.H. Bates, un ophtalmologiste américain du début du XX<sup>e</sup> siècle, qui a mis au point, à partir de l'observation de ses patients, une technique d'apprentissage destinée à prendre soin de sa vue en mesurant l'impact du stress sur les yeux et les problèmes de vision courants.

« Dans la vie quotidienne, l'idée est de redonner de la vie et du mouvement, de balayer le paysage quand on marche, pour fixer des points au loin, puis de plus en plus près, poursuit Xanath Lichy. Ensuite, pendant les séances d'exercices de yoga spécifique, on tonifie et on assouplit les muscles oculaires, ce qui a une influence sur la vue, comme on le ferait pour la rééducation d'un membre. » À ne pas confondre avec l'orthoptie, cette spécialité paramédicale plus vigoureuse qui vise à réparer des troubles de la vision comme le strabisme ou le défaut de convergence.

Les séances comportent une relaxation globale du corps (visage, nuque, épaules). Avant de passer aux exercices visuels, on effectue donc les trois piliers de la méthode Bates : le « *palming* » pour se relaxer (poser ses paumes

de main en coque sur les yeux pour les plonger dans le noir et faciliter le repos du système nerveux), puis les « *balancements* » pour remédier à la fixité du regard (debout, changer lentement le poids du corps d'une jambe sur l'autre pour obtenir une détente générale) et enfin l'« *ensevelissement* » (faire face au soleil les paupières fermées, bouger la tête de droite à gauche, pour stimuler la synthèse des vitamines, notamment D). On insiste aussi sur l'importance du cillement, ce mouvement naturel qui humidifie les globes oculaires en sollicitant

**Pour avoir des résultats sur le long terme, il faut un investissement quotidien, de cinq à trente minutes**

les glandes lacrymales, dont la fréquence se raréfie devant un écran. Suivent enfin les exercices de mouvements du regard, en douceur.

« Pour avoir des résultats sur le long terme, il faut un investissement quotidien, de cinq à trente minutes, précise Eva Lothar, enseignante de la méthode Bates. Mes stages sont suivis par des personnes qui désirent prendre en charge leur santé. » Nos mirettes seraient très réceptives à ce yoga : Xanath Lichy affirme qu'une pratique régulière fait reculer des problèmes comme les yeux secs, l'astigmatie, la myopie ou la presbytie... Certains patients réussiraient même à se passer de lunettes au bout de quelques semaines. ●

CHARLOTTE LANGRAND @chalangrand

Site de Xanath Lichy : [voirclair.org](http://voirclair.org)  
Méthode Bates : [artdevoir.asso.fr](http://artdevoir.asso.fr)

EN VENTE ACTUELLEMENT



PEINTURES ET PAPIERS PEINTS  
MODE D'EMPLOI