

La gymnastique... oculaire

Vous avez une mauvaise mémoire visuelle? Vos yeux piquent, fatiguent vite. Pour y remédier, voici quelques exercices à faire régulièrement.

Développez votre mémoire visuelle

Vous devez toujours faire cet exercice de gymnastique oculaire qui vous aidera à bien développer votre mémoire visuelle, dans une pièce peu éclairée et très calme.



Assise avec un pied posé sur le mollet de la jambe opposée, dos droit, épaules tombées, nuque étirée, bras détendus, posez vos mains l'une sur l'autre (paumes en l'air) sur la cheville. Devant vous, sur une petite table, vous aurez disposé une bougie allumée dont la flamme doit se trouver à la hauteur de vos yeux et à 60 ou 70 cm de distance.

Tête immobile, fermez vos yeux pendant 2 à 3 minutes puis ouvrez-les. Regardez la

flamme sans tension et sans bouger votre corps. Essayez de ne pas ciller. Vous avez des picotements? Cillez sans arrêter de vous concentrer sur la mèche. Votre esprit vagabonde? Ramenez-le doucement à la contemplation. Vos yeux pleurent? Ne forcez pas, passez à la suite de l'exercice.

Fermez doucement vos yeux. Concentrez toute votre attention sur cette flamme que vous voyez jusqu'à ce qu'elle « disparaisse ». Ouvrez vos yeux. Recommencez l'exercice. Terminez en restant 2, 3 minutes les yeux fermés, concentrée en vous-même. Ouvrez les yeux. Eteignez la bougie.

Fortifiez vos muscles oculaires



Effectuez cette série d'exercices très lentement et en étant assise.

Mouvement vertical. Inspirez, levez lentement les yeux. En contractant vos muscles, forcez cette position le plus possible, pendant quelques secondes. Expirez, baissez votre regard au maximum, quelques secondes. Recommencez 12 fois cet exercice.

Mouvement horizontal. Inspi-

rez, regardez à l'extrême droite, tête immobile, restez ainsi quelques secondes. Puis expirez et regardez à l'extrême gauche. 12 fois.

Conseil

Vous portez des lunettes? Retirez-les de préférence pour faire ces exercices. Si toutefois vos yeux piquent, remettez vos lunettes.

Eduquez votre regard

Mouvement de l'infini. Index devant le nez, bout du doigt au niveau des yeux. Inspirez, regardez le ciel, ou loin devant vous. Pause. Expirez en ramenant le regard sur le bout du doigt resté fixe. 12 fois.



Mouvement demi-circulaire. Inspirez, bougez vos yeux vers le haut, de la gauche vers la droite; pause quelques secondes. Expirez en revenant de la droite vers la gauche. Même mouvement en demi-cercle vers le bas. 12 fois.

Mouvement circulaire. Inspirez très profondément. Retenez votre souffle et faites tourner vos yeux autant de fois que possible, dans le sens des aiguilles d'une montre. Expirez lentement. Pour vous aider, suivez un crayon que vous



Reposez vos yeux

1. Toujours assise, fermez les yeux. Posez le bout des doigts entre l'arcade sourcilière et le globe oculaire. Faites quelques pressions courtes.

2. Même geste, mais yeux ouverts, en posant le bout des doigts entre le globe oculaire et la base de l'orbite.

Pincez verticalement vos paupières entre pouces et index. Avec des gestes rapides, légers et secs... tirez, repoussez, tirez... jusqu'à ce que vous entendiez « floc-floc ».

Fermez vos yeux aussi fort que possible, puis ouvrez le plus grand possible. 3 à 5 fois.

3. Frottez vigoureusement vos mains l'une sur l'autre, pour les énergiser. Placez-les ensuite en « coupe » devant vos yeux. Inspirez, expirez en vous penchant en avant. Recommencez 3 fois.

déplacerez lentement en cercle large devant vous.

Mouvement oblique. Inspirez, regardez un point en haut à droite. Forcez la position. Restez ainsi quelques secondes. Expirez. Ramenez les yeux en bas à gauche. Pause. Inversez le trajet, tête immobile. 12 fois. ■

Le Dr Bates, ophtalmologiste américain du début du siècle, a mis au point une méthode qui permet d'améliorer la vue. Cette méthode repose sur la pratique d'exercices de gymnastique oculaire, mais aussi et surtout, sur la pratique d'exercices de détente, physique et mentale, et sur le changement des comportements oculaires, qui sont source de tensions visuelles. Ces comportements oculaires limitants sont le reflet de tensions intérieures, émotionnelles et mentales : nous ne regardons pas, nous ne posons pas le regard de la même façon, si nous sommes en colère, ou joyeux, ou honteux ... Nous ne regardons pas de la même façon si nous aimons ou si nous n'aimons pas ce que nous faisons, si nous sommes attentif ou absent, si nous nous sentons à l'aise ou dans la retenue, ... Lorsque nous analysons nos habitudes oculaires et mentales, nous découvrons qu'elles sont en étroite corrélation avec nos difficultés visuelles : l'hypermétropie, la myopie, la presbytie, l'astigmatisme, mais aussi la cataracte, le glaucome ... correspondent à des attitudes intérieures bien particulières, à des manières de "voir" la vie qui sont bien spécifiques. Vouloir voir mieux nécessite donc des changements sur ce plan. En ouvrant plus largement nos angles de vision de la vie (nos champs de conscience), nous allons naturellement stimuler notre regard différemment et ... *voir mieux*.

Conseils pour entretenir la santé et le confort des yeux.

Avant d'arriver à la pratique d'exercices proprement dit, qui viendront par la suite, il est indispensable d'intégrer dans vos habitudes les conseils qui suivent.

1 - Le cillement :

Battement rapide, imperceptible, des paupières.

C'est un réflexe qui permet de maintenir les yeux humides et confortables, de les nettoyer, de les protéger des infections (les larmes sont aseptisantes), et d'entretenir le bon fonctionnement de la rétine au cours de la journée. Le cillement se fait naturellement toutes les 2 à 3 secondes.

2 - La mobilité oculaire :

A travers les activités oculaires quotidiennes, bougez les yeux pour observer ce qui se trouve dans le milieu de votre champ visuel (quand vous regardez une vitrine, cherchez dans un rayon de magasin, regardez dans le rétroviseur intérieur ou extérieur, observez les 2 ou 3 personnes en face de vous ...)

3 - Le palming :

Temps de repos et de régénération des yeux. Couvrez les yeux fermés avec les paumes de mains, sans appuyer sur les yeux, pendant au moins 3 mn., en dirigeant votre attention sur des pensées agréables.

4 - Le palming chaud - froid :

Matin et/ou soir, appliquez sur les yeux fermés un gant de toilette imprégné d'eau chaude pendant 20 ou 25 sec., puis imprégné d'eau froide pendant 20 ou 25 sec.. Recommencez cette alternance chaud-froid plusieurs fois de suite (au moins 3 fois) en terminant par l'eau froide si vous le faites le matin, par l'eau chaude si vous le faites le soir.

5 - Massage des yeux :

Serrez fortement les paupières pendant 1 seconde ou 2, en sentant la pression qu'elles exercent sur les yeux. Relâchez doucement la pression, cillez lentement 2 ou 3 fois, puis recommencez, 5 ou 6 fois de suite.

Les yeux ouverts sont présents, mobiles.

Fermez les yeux pour penser, réfléchir, rêver, écouter la musique, téléphoner