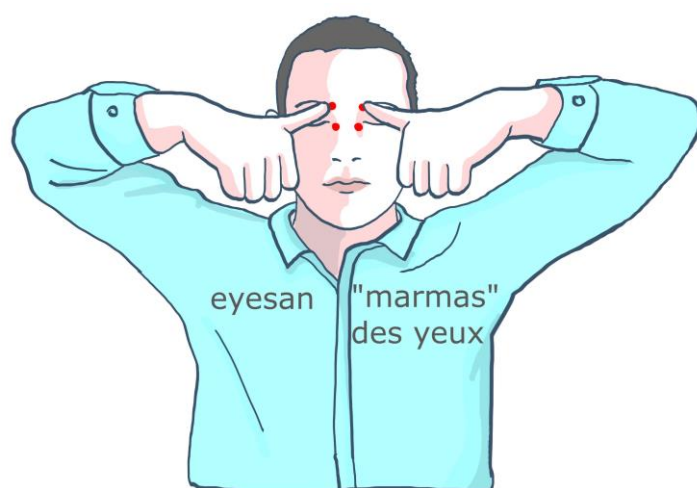


# Le Yoga des yeux : 5 principes qui peuvent changer la vie

Paris Match | Publié le 13/10/2018 à 18h04

 Popeline Chollet



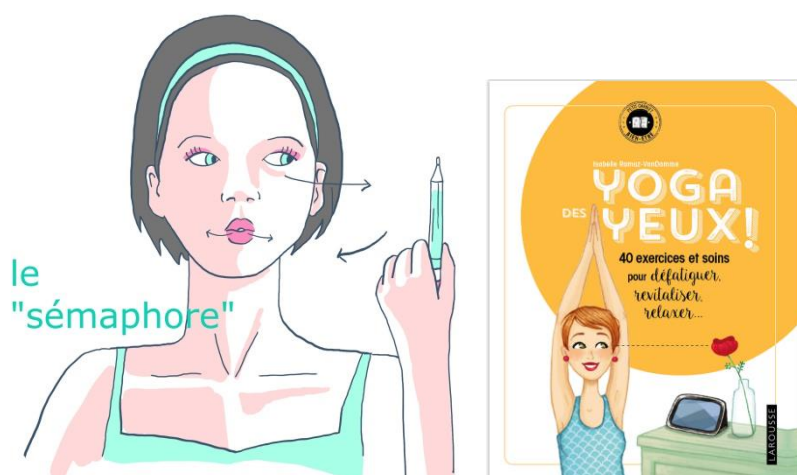
*Changer sa vue c'est aussi changer sa vie grâce au yoga des yeux.*

La relaxation, le bien-être, la médecine douce sont au cœur des préoccupations actuelles. Pourtant beaucoup ignorent encore que notre santé passe aussi par nos yeux. Ils nous sont essentiels, non seulement ils nous permettent de voir mais également ils sont le reflet de nos émotions, de notre vitalité et de notre équilibre. D'un clignement de paupières nous pouvons faire passer un message ou neutraliser nos émotions négatives. Isabelle Ramuz-VanDamme\*, ergonome Visuel, nous livre les 5 grands principes du yoga des yeux et toute une série d'exercices à pratiquer facilement au cours de la journée.

# Les 5 grands principes du yoga des yeux

## La respiration

Le contrôle de la respiration ou pranayama a un impact direct sur la vue. Il est donc impératif de réapprendre à gérer son souffle, en positionnant son corps confortablement, pieds au sol et dos droit, il suffit d'inspirer et d'expirer par le nez, en comptant 5 temps. Une merveilleuse façon de se relaxer en améliorant l'oxygénation du corps et des yeux tout en diminuant le stress visuel.



## La relaxation de l'œil

Pour lutter contre les sollicitations de la vie moderne, il faut avant tout, d'après Isabelle Ramuz-VanDamme, pratiquer la relaxation ou shaithillya en « relâchant la tension visuelle et mentale, pour détendre l'ensemble du corps jusqu'à la sphère visuelle ».

## La dynamisation par l'enchaînement des mouvements

Le monde actuel rend-il notre vision paresseuse ? Alors reboostons nos yeux en leur faisant faire une gymnastique digne des meilleures salles de sports, avec « un échauffement progressif » une « synchronisation du souffle » et une « stimulation des muscles ». Bientôt ils pourront égaler le fameux 10/10 de Nadia Comaneci aux jeux olympiques de notre santé.

## **La visualisation**

« Un esprit sain dans un corps sain » après l'effort des muscles la visualisation fait fonctionner notre cerveau. Au tour de notre mémoire, de notre imagination de travailler en « exerçant la vision par l'imagination dans un processus dynamique ».

## **Le sankalpa des yeux**

Nos yeux sont précieux, alors comme nous le ferions pour un être cher, n'hésitons pas à leur dire à tout moment : « Vous êtes merveilleux ! » Une pratique à appliquer discrètement pour ne pas affoler vos collègues ou les autres passagers du métro.

Etablir ces principes fondamentaux, semble primordial pour décrypter les secrets de la vision, et grâce à une série d'exercices simples, prendre soin de ses yeux est maintenant à la portée de tous. Si pour vous « Le cocon », « le sémaphore », le « loin et près » sont des pratiques courantes, pour les béotiens, quelques explications s'imposent. Ils comprendront vite qu'il s'agit simplement d'apprendre à reposer et régénérer ses yeux, de booster leurs muscles, de stimuler et relâcher l'accommodation. Les sceptiques ne pourront pas argumenter que le yoga des yeux n'est qu'un phénomène de mode, depuis des millénaires les médecines chinoises et ayurvédiques le pratiquaient déjà. Elles mettaient également l'accent sur le pouvoir des plantes et des aliments. D'ailleurs, comme sur le reste de notre corps, l'alimentation joue un rôle important mais le secret, une fois de plus, se camoufle derrière une nourriture saine et équilibrée.

Alors il ne reste qu'à connaître sa routine visuelle comme l'on a déjà sa routine de beauté, et chacun d'entre nous possédera à portée d'yeux les solutions pour voir la vie en rose.

*Yoga des yeux 40 exercices et soins pour défatiguer, revitaliser, relaxer ...  
Isabelle Ramuz-VanDamme Editions Larousse*