



Les 10 commandements du Yoga des Yeux Eye-San

1. Avec tes yeux, bienveillant tu seras
2. Sur la respiration, tu te reposeras
3. La lenteur des exercices, tu maintiendras
4. De juger ta performance, tu éviteras
5. Les capacités de tes yeux, tu respecteras
6. A la fatigue de tes yeux, tu t'adapteras
7. Sur tes sensations, tu te focaliseras
8. Ton « sankalpa » pour les yeux, régulièrement tu évoqueras
9. Avec plaisir et joie, tu pratiqueras
10. Par de la relaxation, toujours tu termineras

