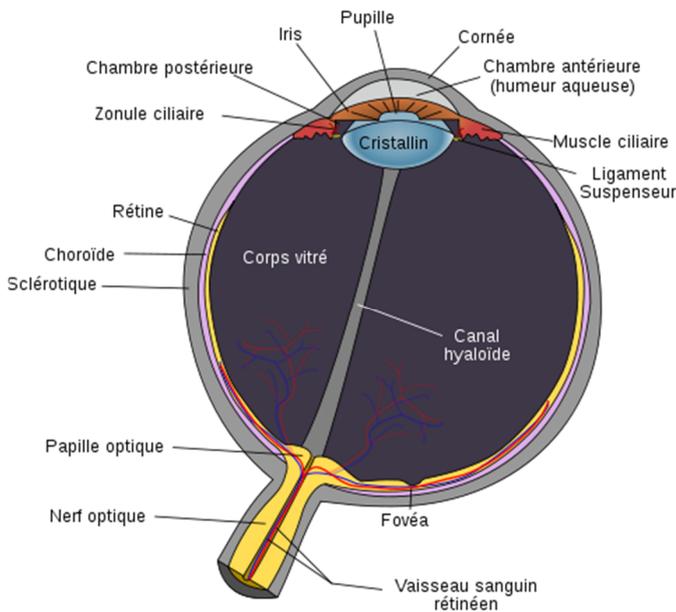


## Exercices pour les yeux (selon la méthode du docteur Bates)

### Fonctionnement de la vision

La perception visuelle est due à 20 % au fonctionnement de nos yeux et à 80 % à l'activité d'une importante partie de notre cerveau. L'œil capte les rayons lumineux et les transforme en activité nerveuse qui va se propager jusqu'aux aires cérébrales visuelles.



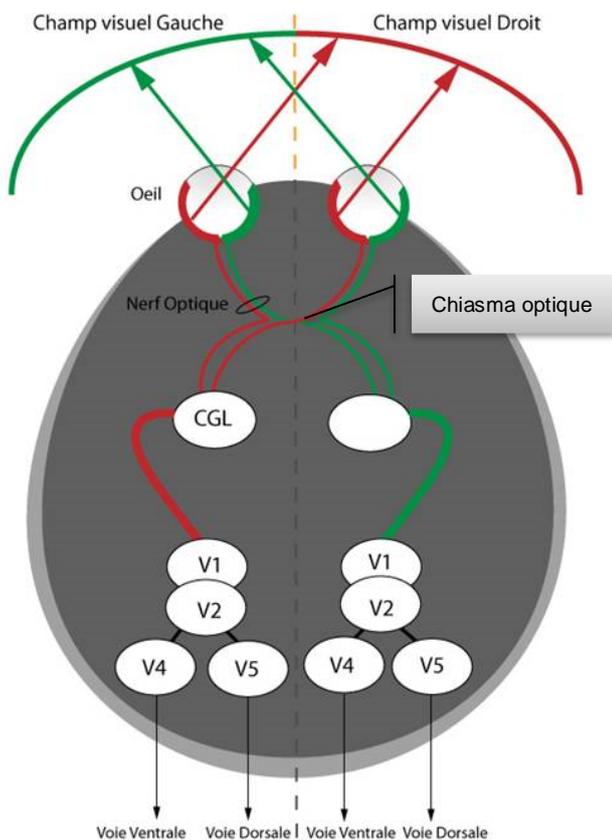
L'œil est formé de plusieurs parties fonctionnelles distinctes :

- ✓ les rayons lumineux sont focalisés par la cornée et le cristallin,
- ✓ puis projetés sur la rétine qui tapisse le fond des globes et transforme l'énergie lumineuse en activité nerveuse.

La rétine est constituée de deux types de photorécepteurs plus fortement concentrés dans une zone appelée fovéa, qui permet une vision très fine à l'endroit où est dirigé le regard :

- ✓ les cônes qui permettent une vision très détaillée et la vision des couleurs,
- ✓ les bâtonnets qui donnent une vision plus floue mais très sensible aux variations de luminosité et au mouvement. Les bâtonnets sont plus efficaces la nuit.

Les aires cérébrales visuelles représentent près d'un tiers de notre cerveau et sont chacune spécialisée dans un type de traitement particulier, du plus perceptif au plus cognitif, précisant de mieux en mieux la scène visuelle observée, jusqu'à aboutir à une représentation visuelle complète qui a du sens pour l'observateur.



Les informations sont transmises de la rétine au cerveau sous forme d'influx électriques, et c'est au niveau cérébral que la scène est reconstruite en fonction des informations captées (couleur, forme, mouvement, localisation spatiale, etc.).

De l'œil au cerveau, il va y avoir une réorganisation des fibres nerveuses au niveau du chiasma optique qui fait que chaque hémisphère cérébral va traiter les informations issues du champ visuel opposé.

Les aires visuelles organisées en 2 voies principales vont réaliser des traitements de plus en plus complexes :

- ✓ la voie dorsale spécialisée dans le traitement de l'espace, utile soit pour agir sur un objet ou pour comprendre l'organisation spatiale de la scène,
- ✓ la voie ventrale relayant quant à elle l'information des détails et des couleurs et plus impliquée dans la reconnaissance des formes.

De plus, le cerveau visuel communique continuellement avec le reste des aires cérébrales comme celles du langage, de la mémoire ou des émotions qui amènent du sens à ce que nous voyons, et qui peuvent également influencer notre perception visuelle.

## Quelques exercices :

Le globe oculaire est un appareil photo dont les mouvements et la mise à point sont réalisés par les 6 muscles qui l'entourent. Pour que l'image soit reçue nette, ils assurent les mouvements de l'œil et ses modifications de forme pour la mise au point, en obéissant aux instructions mentales inconscientes.

Les yeux et les muscles sont normalement décontractés. La crispation les harasse et trouble donc la vision, la décontraction leur rend leur souplesse.

Tout comme l'habitude des béquilles atrophie les muscles de la jambe, l'habitude des lunettes encourage les muscles de l'œil dans leur paresse. La vision ne s'améliore pas avec les lunettes, au sortir de chez l'ophtalmologue, on a toujours une correction plus forte. Comme les muscles de la jambe, la vision peut s'améliorer naturellement, et donc on doit pouvoir retrouver une vue sans lunette, comme on peut remarcher sans béquille.

Voici plusieurs exercices (pensez à bien être dans la conscience du mouvement et à ne pas oublier la respiration qui doit être paisible, ne souriez pas, vous verrez qu'au début on a un peu tendance à être en apnée) :

☞ réveil matinal de la vision (petits mouvements doux, 7 fois chacun (en ce qui me concerne, mais vous pouvez faire autrement), à commencer toujours vers la gauche - en souvenir de mon prof de yoga) : ces exercices devraient vous faire bailler et vos yeux vont se remplir de larmes bienfaisantes puisqu'elles vont les nettoyer :

- ✓ faire bouger les yeux : de haut en bas  , de gauche à droite  , transversalement  puis  et d'avant en arrière (si si on y arrive), faites rouler doucement les yeux en les bougeant,
- ✓ faire des 8 en commençant d'abord vers le haut puis vers le bas (au niveau des yeux, puis en imaginant qu'ils sont à l'horizon loin devant, puis juste derrière le crâne au niveau des aires cérébrales visuelles et enfin à l'horizon loin derrière),
- ✓ contracter en inspirant et décontracter en expirant les muscles des yeux (pas ceux des paupières),
- ✓ palming (voir ci-dessous),
- ✓ amélioration de la vision binoculaire :
  - tendre le bras, la main est fermée seul l'index est dressé, regardez (au loin derrière votre doigt, ce sera plus facile), vous devriez alors voir 2 index. Au début ce sera difficile puis petit à petit l'espace entre eux devrait s'écarter.
  - vous pouvez compléter cet exercice en rapprochant votre index jusqu'au nez et, dans cette position, refaire les premiers mouvements en louchant (de haut en bas, de gauche à droite et transversalement),
  - tendre les 2 bras toujours avec le seul index levé, vous devriez voir 4 doigts, rapprocher petit à petit les 2 bras jusqu'à ce que vous ne voyiez plus que 3 doigts. Exercez-vous à regarder les 2 doigts de gauche puis les 2 doigts de droite. Vous sentirez peut-être l'œil qui travaille, c'est subtil.
- ✓ tapoter l'arrière de la tête rapidement tout en cillant et en faisant des ronds dans un sens puis dans l'autre, puis masser le dos du crâne en ralentissant le cillement (la aussi en faisant des ronds dans les 2 sens ),
- ✓ lavage des yeux :
  - en penchant la tête en arrière, faites tomber aux coins des yeux près du nez quelques gouttes d'hydrolat de bleuet, ou d'un mélange d'hydrolats de bleuet (40%), de camomille (40%), d'hamamélis (20%) et 3 gouttes d'hélichryse italienne (immortelle), ne pas prendre de l'eau floral qui est un mélange d'hydrolat et d'eau,
  - ouvrez doucement les yeux de façon à ce que le liquide pénètre entre l'œil et la paupière,
  - récupérer les larmes qui couleront avec un tampon de coton, puis le passer sur les paupières ça détend l'oeil (attention à ne pas passer ce que vous avez récupéré de l'œil droit sur l'œil gauche),
  - vous pouvez en profiter pour mettre une ou 2 gouttes d'hydrolat sur un coton et le passer sur votre 3<sup>ème</sup> œil en massant légèrement.

#### ☞ reposer les yeux et le mental :

- ✓ ciller (battre des paupières) : repose l'œil et l'humidifie, modifie l'ouverture de la pupille (les yeux fatigués ne cillent plus), permet au cristallin de mieux vieillir,
- ✓ palming : s'installer le plus confortablement possible assis(e) ou couché(e), le dos bien droit et la tête dans son prolongement, frotter les mains activement jusqu'à ce qu'elles soient chaudes, appliquer sans pression le talon de la main sur la pommette, couvrir les yeux avec les paumes sans aucune pression sur les globes oculaires en croisant les doigts sur le front et en laissant le nez dégagé, le faire yeux fermés ou non selon votre désir mais en prenant soin qu'aucune lumière ne passe, rester ainsi aussi longtemps que vous le désirez. Le frottement des mains permet d'apporter leur énergie aux yeux.
- ✓ petit palming : se mettre en palming et faire rouler les yeux de droite et de gauche puis vers le haut et le bas 12 fois de suite,
- ✓ exercice du hamac : se mettre en palming et imaginez un hamac au fond de chacun de vos globes, installez y vos yeux et laissez-les se reposer,
- ✓ exercice des mains : fermer les yeux mains écartées devant le visage et bras étendus, imaginer les globes oculaires venir se placer au centre de vos mains, joindre les mains en faisant une sphère et imaginer les globes se reposer bien à l'abri dans les mains,

#### ☞ les yeux ont besoin de lumière :

- ✓ tourner le dos au soleil pour chauffer l'arrière de la tête et donc la zone de la vision, faire un quart de tour à gauche de façon à avoir un œil à l'ombre et l'autre au soleil, revenir dos au soleil, faire un quart de tour sur la droite, revenir dos au soleil, faire demi-tour et regarder vers le soleil yeux fermés (observez les couleurs qui défilent), palming (observez le noir s'installer), retirer les mains et regarder à nouveau vers le soleil toujours yeux fermés, dernier palming,
- ✓ si vous le faites en même temps pieds nus sur la terre, vous aurez rééquilibré électriquement votre corps,

#### ☞ aération des yeux :

- ✓ dès que vous sentez la fatigue de vos yeux : assis(e) et décontracté(e), inspirez doucement l'air par le nez et imaginez que vos yeux s'en remplissent, expirez vivement des yeux vers le nez en prolongeant l'expire pour bien vider les poumons.

#### ☞ améliorer la vision périphérique :

- ✓ mettre les mains sur le côté et les faire monter et descendre, les voir avec la vision périphérique des yeux,
- ✓ vous pouvez aussi en marchant essayer de voir sur les côtés tout en regardant droit devant vous.

#### ☞ trouver son œil dominant :

- ✓ l'œil dominant est celui des 2 yeux qui est le plus en tension et qui se fatigue donc le plus. Pour le trouver, prendre une feuille de papier et la rouler pour en faire une longue vue, regarder un objet lointain à travers cette longue vue, en l'éloignant plus ou moins de votre visage pour le voir avec les 2 yeux. Sans rien bouger, fermer un œil puis l'autre : l'œil dominant est celui qui voit encore l'objet.

#### ☞ équilibrer son corps dans les 3 dimensions (droite-gauche, avant-arrière et haut-bas), la stimulation de ces points d'équilibre permet de se recentrer et soulage aussi la fatigue visuelle :

- ✓ droite-gauche (facilite la fluidité et l'acuité du regard) : masser 2 points appelés 27 de rein placés de part et d'autre du sternum entre les clavicules et les 1<sup>ère</sup> côtes en plaçant un pouce sur un point, l'index ou le majeur sur l'autre, poser en même temps l'autre main sous le nombril et rouler les yeux de droite à gauche et retour. Inversez les mains.

- ✓ avant-arrière (libère les tensions en vision proche) : d'un doigt, masser le point situé au milieu entre le nez et la lèvre supérieure (vaisseau gouverneur), poser l'autre sur le coccyx et rouler les yeux d'avant en arrière et retour. Inverser les mains.
  - ✓ haut-bas (facilite l'accommodation visuelle) : masser avec un doigt le point situé au milieu du menton sous la lèvre inférieure, poser l'autre main sous le nombril, les doigts pointés vers le bas (vaisseau conception) et rouler les yeux de haut en bas. Environ 20 à 30 secondes et inverser les mains. Commencer par le massage puis associer le roulement des yeux en l'imaginant plutôt sur une courbe que sur une droite.
  - ✓ avant-arrière et haut-bas en même temps : on peut faire les 2 en même temps en posant un doigt sur le point entre le nez et la lèvre supérieure et un doigt entre le menton et la lèvre inférieure.
  - ✓ équilibrage rapide en 3D de la vision et du corps : poser 3 doigts à la base du crâne (environ 2,5 cm de la ligne médiane, derrière l'os mastoïde) et l'autre main sous le nombril. Masser délicatement, pause de 3 secondes avant d'inverser les mains. Yeux fermés, visualiser un 8 couché autour des yeux et un autre devant au loin sur la ligne de l'horizon de devant, puis autour des 2 cortex visuels et un autre en arrière au loin sur la ligne de l'horizon arrière, car nous avons aussi un horizon derrière nous.
  - ✓ Marcher les yeux fermés en avant puis en arrière, accompagné d'une personne.
- ↪ regard avec le cortex : passer du regard avec les yeux au regard avec le cortex (sentir au passage un petit mouvement de repositionnement de la tête).
- ↪ massages (avec les doigts soit en faisant des ronds, soit en appuyant puis relâchant alternativement) :
- ✓ crane : à partir des oreilles longer l'os du crane jusqu'à ce que vous rencontriez un léger trou, placer le pouce et l'index d'une main sur ces points et l'autre main sur le ventre sous le nombril, masser légèrement les points de crane.
  - ✓ sourcil : à partir du haut du nez, longer les sourcils jusqu'à 2 petits trous, masser légèrement ces points.
  - ✓ pied : le point de la plante des pieds correspondant à l'œil se trouve entre les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> doigts de pieds à leur base. Masser avec les doigts ou placer une balle de tennis à ce niveau et pomper en ayant les doigts de pied recourbés et le talon posé sur le sol.
- ↪ s'encourager en se répétant une des phrases suivantes : ma vue s'améliore de jour en jour / je vois de mieux en mieux / j'aime la clarté et j'y retourne / j'aime voir de belles choses / j'ai en moi toutes les ressources pour voir mieux / je sais que je peux voir clair maintenant.