

1- QU'EST-CE QUE LE YOGA DES YEUX ?

Le yoga des yeux consiste en une série d'exercices à faire seul ou en groupe permettant d'entraîner les yeux, de mobiliser les muscles attenants et ainsi leur éviter la fatigue. Une fatigue qui survient par exemple chez les personnes qui sont très exposées aux écrans.

Il est conseillé de se mettre en position assise classique, la colonne bien droite, la tête restant complètement immobile. La respiration doit être lente et abdominale.

Comme pour tous les exercices de yoga ou de gymnastique, les mots d'ordre sont la persévérance et la régularité. La pratique se fait seul ou en groupe et les exercices sont à poursuivre à la maison (quotidiennement). Chaque exercice doit être fait au moins une minute. Ils peuvent être répétés 2 ou 3 fois en alternant les fixations.

2 - QUELS BIENFAITS POUR LES YEUX ?

Le but de la pratique du yoga des yeux est de renforcer les muscles des yeux, mais aussi de pouvoir les assouplir et de stimuler leur irrigation. La marche à suivre consiste à faire des exercices précis, répétés, comme **le DRIHTIS ou mudras des yeux (exercices oculaires)** :

Regard vers la droite



DAKSHINA MUDRA : Porter les yeux complètement à droite en prenant soin de réellement voir à l'extrême possible sur une ligne droite horizontale passant au niveau des yeux.

Regard vers la gauche



VAMA MUDRA : Porter les yeux complètement à gauche en prenant soin de réellement voir à l'extrême possible sur une ligne droite horizontale passant au niveau des yeux.

Regard devant soi



MADDYA MUDRA : Fixer un point dans l'espace devant soi, sur la ligne d'horizon, les paupières semi-fermées.

Regard vers le bout
du nez



NASAGRA MUDRA : Loucher en fixant le bout du nez.

Regard vers le centre
des sourcils



BRUMADHYA MUDRA : Loucher en fixant un point entre les yeux.

Regard converge vers
le point le plus haut
possible



SHAMBHAVI MUDRA : Loucher en fixant vers le plus haut possible à l'intérieur.