

Fatigue au après un travail ou au bureau devant l'ordinateur

Lorsque vous passez plusieurs heures devant l'écran d'ordinateur chaque jour, vos yeux, focalisés sur une seule distance et source de lumière, fatiguent, et leurs muscles perdent de leur souplesse. La position statique prolongée du corps peut également être source de troubles musculosquelettiques (cervicales, épaules, migraines, bassin, etc.).

Il est donc important de ne pas négliger quelques règles simples pour corriger sa posture devant l'écran d'une part, et de respecter des temps de pause réguliers d'autre part.

Ces exercices pourront vous détendre et vous aider à retrouver un confort visuel et postural lors de ces petites pauses. Choisissez ceux qui vous correspondent le mieux.



LE HUIT COUCHÉ

Placez votre pouce gauche devant vous à distance de lecture. Effectuez des "huit couchés" en partant du centre et **en montant** pour former la première des 2 boucles (peu importe laquelle). Suivez des yeux votre pouce. Il est recommandé de le faire 3 fois au moins. Ne pas forcer. Répéter de l'autre main. Puis les deux mains ensemble, pouces superposés.

Cet exercice améliore la vision binoculaire, la souplesse des muscles oculaires, la vision périphérique. Il décontracte les yeux, le cou et les épaules lors de la concentration.

Très efficace aussi pour les personnes qui ont tendance à sauter des lignes lorsqu'elles lisent.

LES POINTS DES HÉMISPHERES

Positionner le pouce et 2 doigts de part et d'autres du sternum juste sous les clavicules. Il y a ici des points d'acupuncture que vous pouvez masser pendant 30 secondes en effectuant des petits cercles tandis que l'autre main est posée sur la région du nombril. En même temps, suivez doucement des yeux une ligne imaginaire horizontale, en haut, au milieu puis en bas. Ensuite inversez les 2 mains.

Voici un excellent exercice à faire avant même de commencer

à travailler sur l'ordinateur. Cet exercice peut soulager le stress visuel, les tensions de la nuque, augmenter le niveau d'énergie, améliorer la sensation de "clarté", tant visuelle qu'intellectuelle.

On a constaté également son efficacité pour améliorer la lecture au niveau de la cohérence associative d'une part et de l'élimination des inversions de lettres d'autre part.



LES SPHÈRES

Debout, les pieds un peu plus écartés que les épaules, genoux légèrement fléchis. imaginez-vous dans une bulle translucide dont votre corps est le centre et qui représente votre espace personnel.

En étirant les bras dans toutes les directions, essayez d'agrandir cette bulle souple, votre regard allant d'une main à l'autre.

Prenez conscience d'une zone dans cet espace que vous n'avez pas l'habitude "d'habiter". Explorez-la particulièrement de façon à y développer votre présence.

Cet exercice permet :

- d'accroître les visions centrales et périphériques
- d'accroître le ressenti de son espace personnel
- d'accroître la capacité à rester sur une tâche
- d'améliorer la capacité à interpréter les informations spatiales et directionnelles.



BOIRE DE L'EAU...

Le corps humain est fait d'environ 2/3 d'eau. Quant au cerveau, il en a une teneur d'environ 75%. Les informations et messages qui circulent entre le cerveau et les organes sensoriels sont autant de phénomènes chimiques et électriques qui nécessitent une bonne conduction. L'eau est un excellent conducteur de l'énergie électrique.

Boire de l'eau après un stress important permet d'éliminer plus facilement les toxines emmagasinées et générées par les hormones de stress.

Boire entre un litre deux litres d'eau par jour selon l'âge et la corpulence.

Boire un verre d'eau après chaque tasse de café ou de thé (eh oui, ces boissons, diurétiques font perdre de l'eau à l'organisme !).



LES ROULEMENTS DU COU

Cet exercice est facile à faire au bureau ou dans un environnement où vous ne pouvez pas facilement bouger.

Respirez profondément, détendez les épaules et penchez la tête en avant. Laissez-la rouler doucement d'un côté à l'autre en "dessinant" un collier avec le menton. Commencez par un tout petit collier que vous élargissez peu à peu. Il ne doit jamais dépasser le bord externe des clavicules.

Cet exercice aide à dissoudre la fatigue mentale. Il décontracte le cou et améliore la capacité à lire et à écrire.

LES FENÊTRES

Posez vos mains superposées bien chaudes sur vos yeux en prenant soin de ne pas appuyer sur vos globes oculaires. Essayez de faire le noir le plus complet. Fermez les yeux et regardez derrière vos paupières fermées. Ouvrez les yeux et détendez-vous en observant le noir à l'intérieur de vos paumes. Cillez.

Enlevez une main et regardez avec les 2 yeux cette "fenêtre" ouverte (un oeil voit le noir, l'autre la lumière). Regardez dans toutes les directions, votre nez, les sourcils...

Couvrez les 2 yeux, respirez et relaxez-vous.

Répétez l'exercice avec l'autre oeil.

Couvrez les 2 yeux à nouveau, relaxez-vous.



LES POINTS D'ÉQUILIBRE

Positionnez 2 ou 3 doigts sur le creux à la base de votre crâne et l'autre main sur le nombril. Gardez la posture environ 30 secondes puis inversez les mains. Pour éliminer les tensions dans la tête et le cou dues à la posture de surconcentration, vous pouvez pousser doucement la tête contre vos doigts, menton rentré, sur chaque expiration.

Outre l'élimination des effets dus aux postures statiques prolongées, cet exercice procure une sensation de bien-être, une attitude ouverte et réceptive. Il peut améliorer la prise de conscience sensorielle et la capacité à entrer en contact avec ses émotions. Il aide à la prise de décision, la rédaction de rapports, le travail sur références, la communication au téléphone, etc.

LES POINTS D'ÉVEIL

Du bout des doigts effectuez un doux massage vibré en forme de 8 horizontal autour des yeux. Tout d'abord, selon un tracé passant par les sourcils et le tour des yeux, à environ un pouce de distance; ensuite selon un tracé plus large qui passe par le milieu du front, les tempes et sous les pommettes. Faites 3 ou 4 huit de chaque. Terminez en pinçant le pont nasal. Ce massage accroît la circulation autour des yeux, en détend les muscles et les muscles du front (froncements de sourcils).



LES HOCHEMENTS FOCALISÉS

Croisez les bras sur la poitrine et pressez les doigts sur les muscles des bras, au niveau de la légère dépression (ces points sont souvent sensibles).

Fixez un point devant vous à hauteur des yeux et distant d'au moins 1 mètre. Respirez profondément. Tout en gardant les yeux fixés sur ce point, tracez lentement avec le nez des 8 horizontaux et verticaux pour former un trèfle en continu dont le centre est le point fixé.

Si vous partez du centre de votre trèfle, effectuez toujours le 8 horizontal en premier et en montant d'un côté ou de l'autre.

Effectuez des trèfles de toutes tailles, du minuscule au plus grand, mais sans jamais forcer.

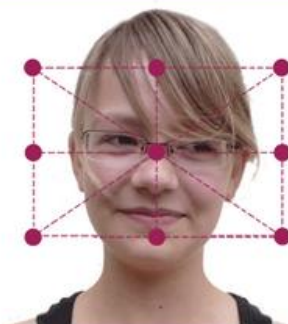
Ce mouvement apporte :

- une détente du cou et des épaules
- une meilleure coordination des yeux
- une meilleure capacité à converger et à diverger
- une plus grande capacité d'attention.



LES POINTS CARDINAUX

Regardez en haut à droite, tenez quelques secondes, revenez au centre.
Regardez en bas à gauche, tenez, revenez au centre.
Idem pour les extrémités de l'autre diagonale.
Regardez vos sourcils, tenez, revenez au centre.
Regardez la base du nez, tenez, revenez au centre.
Regardez à droite, tenez, revenez au centre.
Regardez à gauche, tenez, revenez au centre.
Cillez en portant votre regard dans toutes les directions.



POSTURE

Asseyez-vous à une distance minimale entre vos yeux et l'écran équivalente à la longueur de vos bras. L'écran doit être situé légèrement plus bas que la hauteur de votre regard (là où vous situeriez un livre). La main, jamais plus haute que votre coude. Les jambes décroisées, bien au sol. Placez l'écran (ou installez des rideaux) de façon à éviter les reflets d'autres sources de lumière.