

Ce manuel pratique de régénération visuelle vous propose

- une approche globale de la vision extérieure et intérieure
- une synthèse de la méthode Bates et de la médecine ayurvédique.

Les exercices et les conseils proposés contribuent efficacement à améliorer la vue et sont particulièrement utiles face aux stress oculaires de la vie moderne (lumière artificielle, télévision, écrans d'ordinateurs, etc.

Kiran Vyas est un spécialiste du yoga des yeux, formé en Inde. Il a fondé un centre de culture indienne à Paris.

**SAVOIR C'EST BIEN  
AGIR C'EST MIEUX**

Collection d'informations pratiques concernant  
la santé physique, mentale  
et spirituelle

# **YOGA DES EUX**

**UN ART DE VOIR**



**KIRAN VYAS**

Editions **RECTO  
VERSEAU**

# LE YOGA DES YEUX

## UN ART DE VOIR

**KIRAN VYAS**

Kiran Vyas est le fondateur-directeur de Tapovan, centre de yoga et culture indienne à Paris. C'est un spécialiste du yoga des yeux auquel il a été formé en Inde par le Dr Agarwal. Il s'est également formé au yoga et au massage ayurvédique à l'ashram de Shri Aurobindo où il a vécu.

© Recto Verseau Genève, 1989  
CP 213, 1225 Chêne-Bourg

## TABLE DES MATIERES

Introduction	3
Anatomie de l'oeil	6
Les troubles de la réfraction	8
Principes de base pour appliquer les exercices pratiques	10
Les sept exercices de base	11
Une séance de base	13
Les exercices complémentaires	17
Utilisation des 5 éléments	24
Exercices spécifiques pour chaque affection.	27
La diététique des yeux	29
Exercices de relaxation	31
Respiration et vision	35
Les deux variétés de vision	37

## INTRODUCTION

De tous les organes des sens, l'oeil semble être le porteur du plus grand nombre de symboles, celui qui définit sous des aspects différents notre relation au monde.

Il ne se contente pas d'être la fenêtre qui nous dévoile ce qui nous entoure, il est aussi le miroir qui nous renvoie notre propre image et le reflet de notre état intérieur, de nos émotions les plus intimes. Il représente même chez certains poètes l'image même de la conscience omniprésente. On pourrait même dire que la vision paraît être, contrairement aux autres facultés sensitives, dissociée parfois de l'organe qui la rend effective : l'oeil. On parle en effet de visualisation les yeux fermés, de vision intérieure, alors que l'on envisage beaucoup moins le goût sans papilles gustatives ou l'odorat sans le nez !

Il est certain d'ailleurs que le phénomène visuel est beaucoup plus une fonction du cerveau et du système nerveux qu'une fonction purement physique. En effet, si l'oeil reçoit un ensemble de taches colorées que constitue notre champ visuel, c'est bien le cerveau avec les facteurs psychologiques qui guide notre point de focalisation et c'est toujours le cerveau qui procède à la reconnaissance des dites taches par un processus de référence à des expériences antérieures accumulées dans la mémoire.

Il est intéressant de noter que la médecine traditionnelle, qui s'attache pourtant à rééduquer la plupart des organes présentant des déficiences (rééducatin des muscles et des articulations après une cassure, du coeur après un infarctus, etc.) propose rarement de

rééquilibrer les fonctions visuelles; elle se contente en général de pallier les troubles visuels par des moyens mécaniques, véritables "béquilles" (lunettes, lentilles).

Le docteur Bates (américain) fut le premier en Occident à considérer que l'oeil ne se différencie pas des autres organes du corps et que, non seulement il règle ses propres activités, mais qu'il possède le pouvoir de les rétablir lui-même avec des conditions générales favorables. Un ophtalmologue indien, le Docteur Agarwal a donné un autre éclairage en étudiant la manière dont l'Ayurvêda, médecine traditionnelle indienne, envisageait la vision et en effectuant une synthèse entre la méthode Bates et la médecine ayurvédique.

Il s'agissait pour lui de rappeler que l'oeil ne pouvait être scindé du corps, sa santé dépendant étroitement de l'être tout entier, non seulement l'être physique, mais également psychique. "Plus l'esprit est calme, plus la vision est bonne." Est-il besoin de mentionner ici que l'iridologie perçoit dans l'iris de l'oeil l'état physique de tous les organes ? On ne peut soigner les yeux qu'en opérant une véritable régénération de l'organisme tout entier. C'est pourquoi bien voir constitue un véritable yoga dans le sens que bien voir nécessite la prise en compte de l'unité de l'être et non d'une petite fraction, et dans le fait que cela suppose une harmonie dans le corps, un accord entre le corps et l'esprit.

Le yoga des yeux est une recherche d'harmonie extérieure et intérieure, une recherche d'une conscience plus grande : nous voyons sans arrêt tant de choses et sans regarder véritablement, sans être réellement conscients de ce que nous regardons.

Le yoga des yeux n'est donc pas une technique, ni une médecine. C'est un art de vivre. Un art de vivre basé sur la conception ayurvédique de la vie et de l'homme, et des relations qu'entretiennent le microcosme et le macrocosme. Il oeuvre sur tous les plans, s'at-

taque à tous les domaines en cherchant à obtenir :

- par des exercices, un bon état des muscles moteurs et ciliaires qui permettent la mobilité de l'oeil vers le point de focalisation et un bon fonctionnement du système nerveux;
- par l'alimentation, en tentant d'équilibrer les éléments et les énergies que nous faisons ingérer à notre corps;
- par la respiration, qui permet une irrigation sanguine de qualité;
- par l'élimination des blocages, par les massages, la relaxation, les postures;
- par le mental et par la méditation, la joie d'être.

Avec le yoga des yeux, il ne pourrait être question de progrès sans volonté de progrès et sans effort. Comme tout yoga, le yoga des yeux nécessite **patience, confiance et persévérance.**

## ANATOMIE DE L'OEIL

Le globe oculaire est constitué de deux parties : une chambre antérieure et une partie postérieure, séparées par l'iris et le cristallin.

- 1) En avant, la cornée transparente est le prolongement antérieur de la sclérotique, membrane dure et fibreuse qui entoure la totalité du globe oculaire. La cornée transparente laisse passer le rayon lumineux qui traverse l'humeur aqueuse et tombe sur le cristallin.
- 2) Le cristallin joue le rôle de lentille et inverse l'image à son passage. L'image est donc inversée au niveau de la rétine.
- 3) L'iris dont l'ouverture réflexe varie selon le degré d'éclairage extérieur. Lorsque l'obscurité croît, l'ouverture de l'iris augmente; elle diminue avec l'augmentation de l'éclairage.
- 4) En arrière, au-dedans de la sclérotique, l'oeil est tapissé par une membrane riche en vaisseaux et jouant un rôle nourricier; la choroïde.
- 5) En dedans de la choroïde se trouve la rétine.
- 6) En arrière du globe oculaire et en bas, le nerf optique rassemble toutes les fibres optiques issues de la rétine pour les conduire à la partie postérieure du cerveau.
- 7) La cavité orbitaire est une cavité osseuse constituant le premier

système de protection de l'oeil. Elle a une forme de pyramide ouverte en avant, fermée sur les quatre côtés sauf au-dedans pour les voies lacrymales, et surtout ouverte en arrière par plusieurs orifices dont deux essentiels : celui du nerf optique et celui de l'artère ophtalmique.

8) Les muscles s'insèrent au fond de l'orbite et se dirigent tous en avant en englobant l'oeil en haut, en bas, en dehors et en dedans. Ils s'insèrent en avant sur le globe oculaire, leur principale fonction est de tirer le globe oculaire d'avant en arrière.

L'oeil est un organe neuro-sensoriel dont la principale fonction est de recueillir des informations visuelles initialement non significatives et, par un système de transport complexe, l'appareil de la vision, de les amener au cortex occipital aux fins de les percevoir, puis de les analyser et de les sélectionner.

## LES TROUBLES DE LA REFRACTION

**L'hypermétropie :** L'oeil est trop court. L'image se constitue en arrière de la rétine. Lorsque la faculté d'accommodation du cristallin est intacte, le sujet ramène l'image sur la rétine et l'acuité visuelle reste à 10/10ème, sinon elle diminue.

La correction est apportée par des verres convergents exprimée en dioptries : + 2, + 3, + 4 dioptries.

**La myopie :** L'oeil est trop long, l'image se forme en avant de la rétine. Le sujet perd la vision de loin, garde la vision de près.

La correction est apportée par des verres divergents : - 1, - 2, - 3 dioptries.

**L'astigmatisme :** Les différentes courbures de la cornée et du cristallin sont dissemblables et il n'existe pas de foyer unique pour la constitution de l'image. Il se forme plusieurs images dans les différents plans vertical, horizontal ou oblique.

Il peut y avoir compensation par accommodation.

Il se traduit par la diminution de l'acuité visuelle de loin, longtemps cachée par la compensation, également par des troubles de la lecture, avec difficulté de reconnaître certaines lettres (reconnaître par exemple les traits horizontaux et non les traits verticaux).

**La presbytie :** Elle est due à la perte progressive de la faculté d'accommodation par diminution de l'élasticité du cristallin et qui nécessite un effort important entraînant une fatigue oculaire à la longue.

Elle s'installe vers 40 à 45 ans; son pouvoir moyen étant de trois dioptries. On considère que la perte est progressive et se fait en moyenne à raison d'une dioptrie tous les cinq ans; le pouvoir d'accommodation est donc perdu en général vers 60 ans. Elle entraîne la diminution de la vision rapprochée.

**La cataracte :** Elle est due à une opacification progressive du cristallin, telle qu'elle se rencontre dans le vieillissement.

Principaux signes : baisse progressive de l'acuité visuelle de type myopique avec conservation de la vision de près. Photophobie (vulnérabilité à lumière). Diplopie (vision double d'un objet).

## PRINCIPES DE BASE POUR APPLIQUER LES EXERCICES PRATIQUES

Les exercices de yoga des yeux doivent être faits pendant la journée afin de bénéficier de la lumière naturelle.

Si vous pratiquez le yoga des yeux à l'intérieur, la pièce aura été préalablement aérée. Créez une atmosphère calme et paisible.

Les vêtements seront souples (coton ou laine), ne serrant pas, les pieds nus, et tout maquillage enlevé.

Abstenez-vous de manger ou de fumer deux heures avant et après la séance, et commencez les exercices si possible la vessie et les intestins libérés.

Avant la séance de yoga des yeux, préparez un verre d'eau et des oeillères pour le bain des yeux.

### Recommandations.

Ne forcez jamais les exercices, sachez vous arrêter si vous sentez la moindre fatigue.

En cas d'hypertension artérielle, de vertiges, d'otite ou de décollement de la rétine, abstenez-vous si vous n'êtes pas guidé. Si vous souffrez d'un malaise, il serait plus sage de faire appel à votre médecin.

Avant et après chaque séance, faites le test de lecture des lettres à distance et constatez vos progrès.

## LES SEPT EXERCICES DE BASE

### Ensoleiller les yeux fermés.

Debout face à la lumière, les jambes légèrement écartées, le dos bien droit, sentez le contact avec la terre sous les pieds. La tête est bien étirée vers le haut. Restez ainsi immobile en respirant calmement.

### Balancement les yeux fermés.

Debout dans la même position, transférez simplement le poids du corps d'une jambe sur l'autre. Inspirez, le poids est sur les 2 jambes, puis expirez en portant le poids sur le pied droit. De nouveau inspirez et revenez au centre, expirez en passant vers la gauche. Et ainsi de suite.

### Marche.

Marchez deux pas les yeux ouverts et trois pas les yeux fermés. Marchez librement, sans hésitation.

### Les cinq éléments.

Buvez deux gorgées d'eau et gardez la troisième dans la bouche. Balancez-vous les yeux fermés d'une jambe sur l'autre. La respiration est libre. Crachez l'eau et répétez l'exercice une seconde fois.

### Bain des yeux avec oeillère.

Utilisez de l'infusion de camomille froide, de l'eau de bleuet, de l'eau minérale ou, à défaut, de l'eau du robinet. Remplissez

l'oeillère et baignez l'oeil droit. Ouvrez et fermez les deux yeux ensemble 12 fois. Même chose avec l'oeil gauche. Ne pas essuyer les paupières. Lavez-vous les mains à l'eau fraîche.

### **Rotation les yeux fermés.**

Allongé sur le dos, vous faites des mouvements de rotation des yeux et vous visualisez alternativement les orteils du pied droit, puis gauche; puis la main droite et la main gauche.

### **Palming-relaxation.**

Allongé dans la même position, frottez vos mains l'une contre l'autre, puis appliquez-les sur les paupières sans appuyer. Sentez alternativement chaque doigt de la main droite, l'oeil droit, puis la même chose pour le côté gauche. Pour terminer, caressez vos yeux et votre visage, ouvrez et fermez les yeux plusieurs fois, étirez-vous, bâillez et relevez-vous tout doucement en roulant sur le côté et en vous aidant des mains.

## **UNE SEANCE DE BASE**

Nous allons commencer la séance de yoga des yeux. Mettez-vous debout, face à la lumière du jour, les pieds bien à plat sur le sol, les jambes légèrement écartées, les mains tournées vers la lumière du soleil. Maintenant, fermez les yeux. Vous respirez calmement, doucement. Prenez conscience de la lumière du jour. Sentez la chaleur du soleil, la lumière du soleil sur votre visage. Tout le visage reçoit la lumière du soleil. Sentez cette lumière sur votre front, les joues, le nez, les oreilles. Votre visage se détend, votre visage reçoit cette lumière. Et puis tout le corps s'imprègne de la lumière du soleil, toutes les crispations se dénouent. Restez immobile. Vous êtes en contact intime avec l'air et le soleil.

Les plantes des pieds sont bien en contact avec le sol. Imaginez que vous poussez des racines dans la terre. Laissez les racines descendre dans la terre. Pressez le sol avec les deux pieds et, en même temps, sentez que vous êtes en train de grandir. La colonne vertébrale devient de plus en plus droite, de plus en plus longue, la tête bien dans le prolongement de la colonne vertébrale, de plus en plus vers le haut. En même temps vous recevez la lumière du soleil, la lumière du jour. Pensez, imaginez que vous êtes une plante, un arbre. Vous recevez la lumière, vous avez des racines bien profondes, vous êtes bien debout, bien immobile.

Les yeux fermés. Inspirez d'abord et, en expirant, passez tout le poids de votre corps sur le pied droit. Puis, en inspirant, tirez le poids de votre corps par la plante du pied droit qui monte vers la cheville, le mollet, le genou, la cuisse, jusqu'au niveau du nombril



et, en expirant, versez le poids de votre corps vers le côté gauche. Inspirez à nouveau, tirez le poids du pied gauche et, en expirant, versez le poids dans l'autre jambe. Inspirez, tirez le poids jusqu'au niveau du nombril et, en expirant, versez le poids dans l'autre jambe.

Continuez en essayant de synchroniser le mouvement avec la respiration.

Maintenant, vous pouvez vous balancer plus facilement, de gauche à droite et de droite à gauche. Laissez aller le corps, d'un côté à l'autre, comme si vous observiez une horloge, le mouvement d'un pendule, un bouchon de liège sur la mer, un mouvement éternel. La terre est en mouvement, le soleil est en mouvement, les galaxies sont en mouvement, tout est en mouvement. Continuez.

Imaginez que, chaque fois que vous inspirez, vous tirez une énergie nouvelle qui vient par la terre en passant par la plante du pied, la cheville, le mollet, le genou, la cuisse, jusqu'au nombril. Et, en expirant, imaginez que vous éliminez toutes les toxines, les choses inutiles qui sont dans votre organisme. Tout est éliminé avec l'expiration.

Ouvrez les yeux, et vous allez marcher doucement. Marchez deux pas avec les yeux ouverts et trois pas avec les yeux fermés, deux pas les yeux ouverts et trois pas avec les yeux fermés. Laissez la marche devenir de plus en plus normale.

Maintenant, nous allons prendre un verre rempli d'eau pour l'exercice suivant : Buvez deux gorgées d'eau. Gardez la troisième dans la bouche et reprenez la balancement. Les yeux sont fermés. Balancement de gauche à droite et de droite à gauche. Laissez-vous aller doucement, d'un côté à l'autre, sans vous soucier de la respiration. Laissez la lumière du soleil sur le visage. Sentez que l'eau bouge dans votre bouche. Accentuez légèrement le mouve-

ment de la tête pour mieux sentir le mouvement de l'eau dans la bouche.

Crachez l'eau. Puis reprenez une gorgée d'eau et recommencez l'exercice.

Maintenant vous allez vous laver les yeux. Passez-vous un peu d'eau sur les yeux, sur le visage. Remplissez l'oeillère, appliquez-la sur l'oeil droit. Baissez légèrement la tête en avant. Vous ouvrez les yeux, vous fermez les yeux. Douze fois vous fermez et ouvrez les yeux ensemble. Changez l'eau et recommencez avec l'oeil gauche.

Ensuite, allongez-vous sur le dos. Vous êtes bien allongé, les jambes écartées, les paumes des mains tournées vers le ciel. Les yeux sont fermés. Abandonnez tout le poids de votre corps par terre. Prenez conscience de votre respiration. Respirez doucement, lentement, régulièrement. Relâchez chacun de vos muscles, relâchez tous vos nerfs. Prenez conscience de vos yeux. En gardant les yeux fermés, regardez vers le côté droit. Regardez vers le haut, vers le ciel, toujours les yeux fermés, puis vers le côté gauche.

Toujours les yeux fermés, regardez les orteils du pied droit, puis regardez en face, puis les orteils du pied gauche, puis en face.

Détendez-vous, relâchez les yeux, relâchez le corps. Respirez tranquillement.

Nous allons pratiquer le palming. Les yeux sont fermés. Le dos est bien droit. Le menton vers le sternum, la tête bien dans le prolongement de la colonne vertébrale. A présent, joignez les deux mains l'une contre l'autre au niveau du plexus solaire.

Entrez en contact avec vos mains. Chauffez-les en les frottant l'une contre l'autre. Posez la paume de la main droite sur l'oeil droit et la paume de la main gauche sur l'oeil gauche. Avec les paumes des deux mains, vous couvrez bien les yeux, sans presser

les globes oculaires. Gardez les yeux fermés. Aucun rayon de lumière ne pénètre. Le noir complet est nécessaire. Pas de couleur verdâtre, rougeâtre ou grisâtre, un noir parfait.

Prenez conscience de respiration. Respirez doucement, lentement, régulièrement. Maintenant prenez conscience de la main droite, puis de l'oeil droit. Répétez mentalement que l'oeil droit est réceptif. L'oeil droit sent la chaleur de la main droite, l'énergie et le magnétisme de la main droite. L'oeil droit reçoit cette énergie, ce magnétisme. L'oeil droit se détend, se relaxe, se calme.

Faites le même exercice avec le côté gauche.

Ensuite, reprenez conscience de votre corps et caressez les yeux, caressez le visage. Ouvrez et fermez les yeux. Étirez-vous dans toutes les directions. Respirez, bâillez, bâillez trois fois de suite. Vous êtes maintenant bien réveillé. Tournez-vous sur un côté, toujours très lentement.

En vous aidant de vos mains, vous allez vous asseoir. Pour vous lever, déroulez bien la colonne vertébrale, la tête en dernier. Sentez la détente, sentez les yeux, le regard dirigé vers l'intérieur.

## LES EXERCICES COMPLEMENTAIRES

### Fixation centrale.

Lorsqu'un oeil normal regarde un objet, le point qu'il perçoit le mieux est celui sur lequel il se fixe; le reste de l'objet est toujours moins bien perçu. Ce phénomène est appelé Fixation Centrale.

En faisant glisser votre regard d'une ligne à l'autre sur la carte du "OM", vous verrez que chacune de ces lignes sera mieux perçue au moment où vous y fixerez la vue. En faisant passer vos yeux d'une ligne à l'autre, remuez aussi la tête en accompagnant leur mouvement. Cillez à chaque angle.

### Lecture de petits caractères.

Lisez de petits caractères imprimés en les plaçant à la distance à laquelle vous les verrez le mieux. Cela améliorera votre vue. Cillez une ou deux fois à chaque ligne.

Cet exercice est à faire à la lueur d'une bougie, puis à la lumière normale du jour en alternance, à trois reprises.

En cas de douleur, ne pas forcer.

### Balancement des yeux ouverts.

Debout, pieds écartés, devant une fenêtre avec des barreaux verticaux ou dans le jardin devant des arbustes permettant une vue dégagée du lointain. Se balancer de gauche à droite et de droite à gauche comme le balancier d'une horloge. Les yeux restent ouverts. Fermer les yeux ou ciller à chaque oscillation.



### Jeu de balles.

1er jeu : Cet exercice permet d'améliorer l'habileté visuelle. Il consiste à lancer une balle d'une main dans l'autre en suivant des yeux le mouvement de la balle et en cillant chaque fois qu'on la rattrape. Le faire pendant 10 minutes.

Remarquons que les enfants aiment souvent pratiquer ce jeu plus longtemps. Il est bien de les y autoriser.

Tout le monde peut faire cet exercice et, au bout de quelques jours, on note une grande relaxation au niveau des yeux.

2ème jeu : Avec la main gauche, couvrir l'oeil gauche. Avec la main droite, lancer la balle vers le haut (à hauteur de l'oeil droit) et la rattraper.

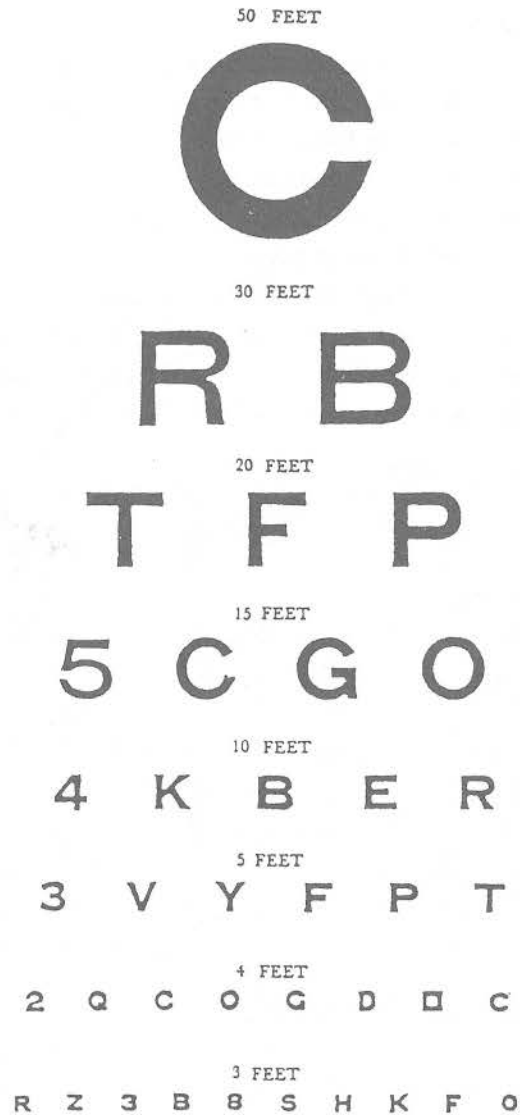
Même chose en masquant l'oeil droit et en jouant avec la main gauche.

### Sauna des yeux.

Sur un réchaud, mettre à bouillir dans une grande casserole un petit bol d'eau contenant trois clous de girofle, une pincée de cannelle, de gingembre en poudre, un zeste de citron et quelques feuilles de menthe. Mettre le visage au-dessus de la casserole et former une sorte de sauna en plaçant une serviette sur sa tête. Laisser bien transpirer le visage et les yeux pendant cinq minutes. Puis asperger le visage avec de l'eau très froide. Placer du coton humidifié d'une eau de source sur les paupières et se relaxer (en cas de sinusite ou de rhume, ne pas faire ce dernier point).

### Lecture de caractères à distance.

Accrocher une "snellen chart" sur un mur. Se placer à environ deux mètres en tenant le double de la "snellen chart" dans sa main. Lire le premier caractère (le plus gros en haut) de la carte tenue en main. Fermer les yeux et visualiser le caractère lu. Ouvrir les yeux et lire sans effort le même caractère sur la carte



Snellen Test Card—Pocket Size

située à deux mètres. Refermer les yeux, visualiser.

Ouvrir les yeux, regarder une fois encore le même caractère sur le carton tenu en main.

Passer au deuxième caractère de la même façon. Continuer. Dès que l'on ne voit plus, arrêter l'exercice. Refaire la même chose en n'utilisant qu'un oeil (le droit, puis le gauche). Terminer en recommençant avec les deux yeux.

### Cillement.

Cet exercice permet de détendre la musculature des paupières, des yeux et du front. Imaginer que la paupière supérieure est un store; la descendre lentement. Une fois l'oeil fermé, relever la paupière dans un mouvement aussi lent et régulier que possible.

Puis tenir un crayon dans une main placée à hauteur du nombril. Regarder en alternance le crayon, puis le lointain devant soi une douzaine de fois, rapidement.

Pratiquer l'exercice avec les deux yeux, puis avec l'oeil droit, puis avec l'oeil gauche, puis à nouveau avec les deux yeux.

### Bougie allumée.

S'asseoir confortablement, la colonne vertébrale bien droite, la tête bien dans le prolongement de la colonne, sans tension. Placer devant soi une bougie allumée. La respiration est lente, douce, profonde, régulière. Regarder sans forcer la flamme de la bougie; laisser les globes oculaires suivre la forme de la flamme. Essayer d'en distinguer les différentes couleurs. Fermer les yeux et mémoriser l'image de la flamme (ses couleurs, sa forme, son intensité, son amplitude, sa lumière). Rouvrir les yeux; regarder la bougie allumée et se concentrer sur la respiration. Rester immobile, contempler tranquillement, calmement pendant 5 à 10 minutes.

## Les Principes fondamentaux

Par

Dr. W. H. Bates, M.D.

### 1. Fixation Centrale.

2. Conditions favorables: la lumière peut être brillante ou faible. La distance à laquelle on voit le mieux les lettres imprimées varie selon les personnes.

3. Glissement: dans une vision normale les yeux remuent tout le temps d'un point à un autre.

4. Balancement: lorsque les yeux bougent d'un côté à l'autre, les objets immobiles semblent bouger dans la direction opposée.

5. Balancement large: restez debout, les pieds à 30cm de distance l'un de l'autre et tournez le corps vers la droite en levant le talon du pied gauche. Ne remuez ni la tête ni les yeux et ne faites pas attention au mouvement que paraîtront suivre les objets immobiles. Posez ensuite le talon gauche sur le sol et tournez-vous vers la gauche en levant le talon du pied droit. Continuez cet exercice en changeant alternativement de côté.

6. Balancement lent: en pratiquant cet exercice, ne faites pas attention aux objets immobiles, lesquels semblent se mouvoir dans la direction opposée. Les yeux passent d'un point à l'autre lentement et facilement, de façon à éviter l'écarquillement et l'effort.

7. Balancement variable: tenez l'index d'une de vos mains à 15cm de votre œil droit et à 15cm environ vers la droite. Regardez droit devant vous et remuez légèrement la tête d'un côté à l'autre. Le doigt semblera bouger.

8. Objets immobiles paraissant remuer: si vous remuez légèrement la tête et les yeux d'un côté à l'autre, n'oubliant pas de ciller, il vous semblera voir remuer les objets immobiles.

9. Mémoire: en gardant bonne mémoire des lettres et des objets déjà vus, vous améliorez votre capacité visuelle en général.

10. Imagination: nous ne voyons que ce que nous pensons voir ou bien ce que nous imaginons. Nous n'imaginons que ce dont nous nous souvenons.

11. Repos: tous les cas de vue défectueuse s'améliorent en fermant les yeux et en les laissant se reposer.

12. Palming: les yeux restant fermés, ils seront couverts avec les paumes des mains.

#### Reading Test Type in French

### Lire le blanc d'un texte.

Prendre un texte dactylographié, de préférence "Les principes fondamentaux du Docteur Bates, à une distance de 30 à 40 cm, et essayer de suivre la partie blanche entre les lignes en bougeant également la tête vers la droite. En bout de ligne, fermer les yeux, ramener la tête vers le côté gauche, les yeux fermés. Ouvrir les yeux, lire le blanc de la ligne suivante.

Pratiquer cet exercice sans aller jusqu'à la fatigue avec les deux yeux, puis avec l'oeil droit, puis avec l'oeil gauche.

## UTILISATION DES 5 ELEMENTS

### Prise de terre.

La prise de terre est très importante pour l'être humain et tout le cosmos. Comme pour les instruments électro-ménagers, si on n'a pas de prise de terre, les fusibles sautent ! Pour l'homme, le problème actuel posé par la civilisation est la coupure avec l'élément terre. Les pieds restent enfermés dans les chaussures, on vit dans des immeubles en béton, on vole dans des avions et le contact avec la pauvre terre n'a lieu que pendant de brèves vacances d'été ! Selon l'Ayurvéda, les plantes des pieds sont en relation directe avec les yeux. Les yeux sont élément feu, dont l'équilibre s'opère grâce à l'élément terre et l'élément eau.

Pratiquer cet exercice les pieds nus, de préférence dans la nature. Prenez conscience de vos plantes de pieds, prenez conscience du sol sur lequel vous êtes debout, prenez conscience de l'élément terre-mère. Imaginez que vous êtes une plante, un arbre, qu'il vous pousse des racines par les plantes des pieds, qui pénètrent profondément dans la terre, et sentez qu'une énergie monte par vos plantes des pieds, vos chevilles, vos mollets, les genoux, les cuisses, de plus en plus haut. Sentez que la colonne vertébrale s'étire, que la tête se prolonge vers le haut, dans le ciel.

Vous êtes en contact avec la terre, pressez bien vos plantes de pied, prenez un bon contact avec la terre. A chaque inspiration, sentez que l'énergie de la terre monte en vous; à chaque expiration sentez que vous éliminez toutes les tensions inutiles, toutes les crispations inutiles, toutes les contractions inutiles.

### L'élément eau.

Prendre une douche froide sur les plantes des pieds, les chevilles, deux fois par jour à raison de 30 secondes par pied.

Quand c'est possible, faire au moins 12 pas dans un ruisseau ou au bord de la mer.

Debout dans une rivière ou dans la mer, avec l'eau jusqu'au nombril, face au soleil levant, prendre l'eau dans les deux paumes de main. Respirer, rester très calme et laisser doucement couler l'eau devant soi.

Marcher dans l'herbe pleine de rosée le matin.

Prendre un petit verre d'eau, tremper l'annulaire et le majeur dans l'eau. toucher la paupière fermée de l'oeil droit. Retremper dans l'eau et retoucher la paupière droite. Répéter 12 fois.

Même chose avec l'oeil gauche et avec le troisième oeil (espace entre les deux sourcils).

### L'élément lumière feu.

Prendre conscience de la lumière du jour, de la lumière solaire et essayer de recevoir cette lumière sur chaque partie du corps.

Salutation au soleil : exercice classique de hatha yoga, à faire dirigé vers l'est.

Mains jointes en salutations, s'imprégner du soleil.

En inspirant, monter les mains. Puis descendre les mains le long du corps, des jambes et les poser à plat devant les pieds, tête contre les genoux. Placer la jambe gauche en arrière, puis la jambe droite. Faire la planche, puis le toit. Poser les genoux à terre. Amener le front vers les genoux, puis le glisser vers l'avant en touchant pratiquement terre, position à plat ventre, tête en haut. Position du toit à nouveau. Ramener le genou gauche, puis le genou droit.

### L'élément air

Prendre conscience de l'élément air en respirant calmement.  
Prendre un bain d'air.

### L'élément éther.

Essayer de prendre conscience d'un vide total, d'une omniprésence, d'une conscience très profonde.

## EXERCICES SPECIFIQUES POUR CHAQUE AFFECTION

### Myopie.

- Lecture de petits caractères à la lumière de la bougie et à la lumière du jour
- Balancement large devant une fenêtre
- Jeu de balles
- Lecture des caractères à distance.
- Cillement
- Sauna des yeux et compresses de coton

### Presbytie.

- Lecture des "Principes fondamentaux" de Bates et palming alternativement, trois fois
- Lecture du blanc entre les lignes et balancement en alternance
- Sauna des yeux et compresses de coton
- Massage de la plante des pieds

### Hypermétropie.

- Lecture du blanc
- Jeu de balles
- Sauna des yeux

### Cataracte.

- Méditation devant la bougie allumée
- Massage de la plante des pieds

### Astigmatisme.

- Même exercices que pour la myopie, avec chaque oeil séparément

### Glaucome.

- Balancements larges
- Jeu de balles
- Compresses avec du coton imbibé de lait froid ou d'eau de rose
- Il existe une liaison directe entre l'oeil et le tube digestif et la plupart des personnes qui ont des problèmes oculaires ont besoin d'être aidées au niveau de la digestion même si elle ont l'impression que celle-ci se déroule bien.
- C'est surtout dans les cas de glaucome que le gros intestin fonctionne mal. Il y a un déséquilibre dans l'organisme où l'élément feu est en excès, alors que l'élément eau et l'élément terre sont trop faibles. Il faut recourir à des méthodes naturelles comme l'application des compresses d'argile sur le bas-ventre ou bien des techniques d'élimination, de purification du gros intestin, de manière à faciliter son fonctionnement : cela apporte une amélioration notable au niveau du glaucome.

Pour tout autre problème, pratiquer les exercices de base et consulter votre médecin et votre professeur de yoga des yeux.

## LA DIETETIQUE DES YEUX

Son rôle est primordial et un changement alimentaire, même sans autre intervention, peut entraîner une amélioration de la vision.

L'Ayurvéda considère que chaque aliment contient les éléments éther, air, feu, eau, terre; que chaque aliment a des vibrations différentes, des radiations particulières, une énergie particulière. Une nourriture adaptée est donc dans cette conception une nourriture qui a des vibrations en accord avec celui qui la consomme et qui permet d'instaurer un équilibre harmonieux.

Par exemple, les personnes qui travaillent sur écran et qui souffrent donc d'un excès de lumière (soit d'élément feu) peuvent trouver un élément de rééquilibrage visuel en consommant du jus de carottes, des raisins secs noirs, du yaourt battu, du lait de noix de coco, qui sont des aliments "froids" du point de vue énergétique.

La première exigence est bien sûr la qualité de la nourriture : nos repas devraient comporter une forte proportion d'aliments non dénaturés, complets et crus. A ce propos, des expériences sur des rats qui avaient absorbé des aliments en boîtes de conserve ont montré qu'à la 3ème génération, les rats étaient myopes et qu'à la 7ème ils devenaient complètement aveugles.

Deuxième élément important : les couleurs des aliments. Tout ce qui est violet et vert est excellent pour les yeux; par conséquent, la consommation de myrtilles, mûres, salade (et en particulier de laitue, cresson), légumes verts (épinards, haricots verts, chou) est à conseiller.



Troisième élément : les "rasas" ou goûts des aliments (ils sont au nombre de six : piquant - salé - amer - doux - acide - âcre). La saveur salée est à éviter, alors que les saveurs amères et douces sont bénéfiques. Sont donc recommandés le miel, le sucre de canne, les fruits doux (bananes, dattes, figues, raisins), les oléagineux (noix, noisettes, cacahuètes, amandes), les produits laitiers, le ghee (beurre clarifié), l'huile vierge de première pression à froid biologique, les céréales (riz, blé, orge, avoine).

Les carottes sont recommandées parce qu'elles contiennent de la provitamine A : de plus la couleur orange est bonne pour le foie, or cet organe est en relation avec les yeux.

Les graines germées, aliments vivants par excellence, sont très bénéfiques dans les cas de tension oculaire trop élevée, car elles sont riches en chrome, élément qui manque dans une nourriture trop pauvre en aliments naturels vivants.

Les épices conseillées sont la cardamome, le cumin, le fenouil, ainsi que la coriandre et la réglisse.

A l'inverse, des effets nocifs pour la santé de l'oeil sont provoqués par une alimentation trop riche en protéines et en graisses animales, à base d'aliments cuits et de produits raffinés.

Il est souhaitable d'éviter tous les produits intoxicants (alcool, drogues), les boissons chaudes, telles que le thé et le café, le vinaigre et les épices fortes comme le piment rouge.

## EXERCICES DE RELAXATION

### Massages

La personne qui souffre de troubles visuels est souvent tendue : les muscles du cou sont contractés en permanence, ainsi que ceux des paupières. Une bonne relaxation nécessite souvent un massage très doux des muscles de la nuque et des épaules.

Est conseillé aussi le massage du visage qui tend à décontracter les muscles et à augmenter la circulation sanguine.

Le patient lui-même peut également pratiquer une ou deux fois par jour un effleurage des paupières et des régions qui entourent l'oeil.

On peut noter également que 2500 à 3000 litres de sang passent quotidiennement par les yeux en bonne santé pour les nourrir. Or cette quantité diminue en cas de stress et de contrariétés, qui créent souvent des tensions dans le dos. Un massage du dos peut donc avoir des incidences sur la vision.

### Posture du repos (Shavasana)

Allongez-vous sur le dos, les jambes légèrement écartées, les bras légèrement écartés du corps, paumes tournées vers le haut. La tête est droite dans le prolongement de la colonne vertébrale, le menton rentré vers le sternum. Fermez les yeux et abandonnez tout le poids du corps sur le sol.

### Posture du fœtus (Pavanamuktasana)

Allongez sur le dos, pliez la jambe gauche, le pied gauche au sol. En expirant, pliez la jambe droite, le genou sur la poitrine. Avec

les deux mains, entrelacez le genou droit et tirez-le vers la poitrine au maximum de vos possibilités. Restez immobile, respirez lentement et régulièrement (6 à 12 respirations).

Levez lentement la tête, le front vers le genou droit et restez immobile de 6 à 12 respirations.

Détendez-vous en shavasana.

Faites la même chose de l'autre côté, pied droit au sol et genou gauche sur la poitrine.

Détendez-vous.

Faites la même chose avec les deux genoux pliés sur la poitrine.

### **Rotation de la tête**

Très doucement, mettez-vous assis, fessiers sur les talons (si nécessaire placez un petit coussin sous les fesses pour être bien à l'aise).

Fermez les yeux, ouvrez légèrement la bouche pour bien détendre la mâchoire, détendez la langue, et effectuez lentement six rotations de la tête dans un sens, puis dans un autre.

### **Posture du lion (Simhasana)**

Toujours assis, fessiers sur les talons, placez les deux mains au sol. Inspirez. En expirant, penchez-vous vers l'avant, menton dressé vers le ciel, yeux grands ouverts, regard dirigé au maximum vers le haut, et tirez la langue en avant, hors de la bouche.

Recommencez deux ou trois fois.

### **Posture du lapin (Shashangasana)**

Assis, fessiers sur les talons, placez le front en avant sur le sol. Levez les fesses vers le haut et attrapez vos pieds avec vos mains. Restez immobile (6 à 12 respirations).

Redressez doucement le buste en inspirant. Restez immobile quelques instants, tête et dos bien droits.

### **Torsion simple (Ardhamatsyendrasana)**

Pliez les deux genoux, plantes des pieds au sol. Entrelacez les doigts de vos mains et placez-les sous la nuque. Inspirez. En expirant, descendez lentement les genoux sur le sol côté droit, tournez la tête à gauche.

Essayez de sentir la courbe dessinée par la colonne. Restez immobile en respirant calmement. (6 à 12 respirations).

Même chose en descendant les genoux vers la gauche, tête tournée vers la droite.

### **L'arbre (Vrikshasana)**

Debout, jambes serrées, bien en contact avec le sol. Contractez la jambe gauche qui va porter tout le poids du corps. Les yeux sont ouverts, le regard est fixe.

Levez lentement la jambe droite, en faisant glisser la plante droite sur la jambe gauche. Montez-la le plus haut possible, jusqu'à mi-cuisse si vous y parvenez.

Placez les mains en salutation (paume l'une contre l'autre) au niveau du sternum.

Restez immobile (6 à 12 respirations).

Même chose de l'autre côté.

### **Le cobra (Bhujangasana)**

S'allonger lentement sur le ventre. Les jambes sont légèrement écartées. Le front est au sol, les bras allongés devant vous, paumes au sol.

Levez lentement le buste en faisant glisser vos mains au sol pour les rapprocher du corps. Les bras restent bien tendus. La tête est bien dressée vers le haut. Restez immobile (6 à 12 respirations).

### **Posture de dévotion (Dharmakasana)**

Se rasseoir doucement, talons sur les fessiers. Posez le front au sol. Allongez les bras devant vous, les mains en salutation. Restez

immobile (6 à 12 respirations). Se rallonger sur le dos et se détendre.

### **La chandelle (Sarvangasana)**

En expirant, pliez les deux genoux, plantes de pieds au sol. Vérifiez que votre tête est bien droite, dans le prolongement de la colonne, menton légèrement rentré vers le sternum, cervicales bien étirées. Ne pas bouger la tête pendant la posture.

Pliez les deux genoux sur la poitrine, lombaires au sol. En vous aidant des mains, soulevez les fessiers pour amener les genoux sur le front. Puis levez les jambes à la verticale. Restez bien immobile. Redescendez très lentement (mêmes étapes dans l'autre sens). Détendez-vous.

### **Le poisson (Matsyasana)**

Allongé sur le dos, levez le buste. Prenez appui sur les avant-bras. Renversez la tête en arrière et posez le sommet de la tête au sol. Restez immobile en respirant calmement. Relevez doucement la tête. Allongez-vous.

### **Détente finale**

Relâchez-bien chaque nerf, chaque muscle. Avec votre esprit, visualisez votre corps en remontant des pieds vers la tête, puis des doigts vers le plexus solaire.

Essayez d'observer votre respiration. Ne la dirigez pas. Si nécessaire, calmez votre mental en pensant : "j'inspire - j'expire - j'inspire - etc." (3-4, voire 10 minutes).

Puis, très doucement, remuez les orteils, les doigts. Étirez-vous comme un chat qui a bien dormi. Asseyez-vous très lentement. Restez quelques instants assis avant de vous relever.

En Inde, il est habituel de saluer la terre avant d'achever la séance (mains en salutation).

## **RESPIRATION ET VISION**

La vision dépend beaucoup d'une bonne circulation et de la qualité du sang. Or, si la respiration est mauvaise, le sang est mal oxygéné. La respiration volontaire est le moyen le plus important dont nous disposons pour augmenter la résistance organique.

### **Respiration lente**

Respirez régulièrement, doucement, en étant en position confortable (allongée ou assise), et en étant bien conscient de cette respiration.

### **Respiration abdominale**

Allongé, les genoux pliés, les plantes des pieds au sol, placez une main au niveau du nombril. Sentez que lorsque vous inspirez, le ventre monte légèrement et que lorsque vous expirez, le ventre rentre, les lombaires venant écraser le sol. Pratiquez cette respiration lentement, profondément sans forcer.

### **Respiration rapide**

Toujours dans une position bien confortable (de préférence assise), inspirez et expirez vigoureusement par le nez de façon très rapide.

### **Respiration en quatre temps**

Inspirez lentement en comptant de 1 à 3, comptez de 1 à 2 en restant les poumons pleins (rétention), expirez très lentement en

comptant de 1 à 5, comptez de 1 à 2 en restant les poumons vides (rétention).

### **Respiration alternée**

Elle peut être pratiquée debout, assis ou couché sur le côté. Placer l'index droit entre les sourcils (au niveau du 3ème oeil), le pouce prêt à boucher la narine droite, le majeur prêt à boucher la narine gauche.

Inspirez par la narine gauche. Expirez par la narine droite. Inspirez par la narine droite. Expirez par la narine gauche. (12 cycles de respirations). Terminez par la détente finale.

## **LES DEUX VARIETES DE VISION**

"Le centre de la vision est entre les sourcils, au milieu du front. Quand il s'ouvre, on obtient la vision intérieure, on voit les formes et les images intérieures des choses et des gens, et on commence à comprendre les choses et les gens de l'intérieur et pas seulement de l'extérieur."

Sri Aurobindo

Dans son livre, "Les secrets de la médecine indienne", le docteur Argawal nous parle ainsi des deux variétés de visions :

"L'homme a deux variétés de regard : l'un externe, l'autre interne. le premier voit le monde externe; l'oeil interne appartient au corps subtil et est nécessaire à la connaissance des forces invisibles."

"Dans la vision externe, l'image est transmise au centre visuel du cerveau et le mental interprète cette image. L'oeil intérieur a son siège entre les sourcils; cet oeil est habituellement endormi mais, par la pratique du yoga, il peut être développé. La fonction de l'oeil intérieur est de voir les objets invisibles, les actions et les réactions des forces. La vision de l'oeil intérieur accroît la perfection du corps et son travail.

Les Rishis qui découvrirent la médecine indienne ont développé l'oeil intérieur qui leur révélèrent de grandes variétés sur l'homme, la nature et la médecine. Rishi Dharwantri a décrit les qualités et les actions de nombreuses herbes. Il n'y avait pas alors de

laboratoire et il les décrivit avec son intuition. La plante révéla ses activités et ses actions à l'oeil intérieur de Rishi."

"Les organes des sens sont sous l'influence de l'état psychologique d'un individu parce que quelque chose arrive entre la perception de l'oeil et la réception dans le cerveau. C'est très subtil; le cerveau reçoit les perceptions des yeux par les nerfs, il n'y a pas de raisonnement, mais il y a un petit passage entre la perception de l'oeil et la cellule qui doit répondre et apprécier dans le cerveau. Et c'est cette appréciation du cerveau qui est sous l'influence des sentiments... Tout le monde sait que quand il arrive un accident, il peut y avoir deux, trois, dix témoins, mais ils ne voient pas du tout la même chose. Une seule chose se passe, mais il n'y a pas deux personnes qui la voient de la même manière..."

La Mère

## L'ART DE LA GUERISON SPIRITUELLE

KEITH SHERWOOD

**L'énergie de guérison est en vous à chaque instant, disponible si vous vous ouvrez à elle.  
En prenant conscience de votre vraie nature, vous vous connectez à la Source de la Guérison, pour vous-même et pour les autres.**

Ce livre vous révélera le guérisseur spirituel en vous. Les techniques enseignées favoriseront l'éveil de vos pouvoirs psychiques latents. Vous découvrirez votre force de guérison et ses possibilités immenses. Et tout ce processus se déroulera avec évidence à la lumière d'un savoir ésotérique venu du fond des âges, que ce livre vous dévoilera aussi.

Canaliser le *prana* (l'énergie de guérison), ouvrir et équilibrer les chakras, lire les auras, guérir par la vibration, la polarité, les affirmations, la visualisation et, finalement, par l'empathie, qui vous mettra en union avec l'autre : rien n'est oublié. Et vous verrez aussi qu'un guérisseur spirituel peut projeter encore plus que des pensées de guérison. Il peut envoyer des rayons, utiliser des couleurs, et même projeter sa conscience dans le corps du patient pour travailler directement sur la zone malade...

## LE POUVOIR DE L'INTUITION (par Judée Gee)

L'intuition est innée, aussi naturelle que la respiration. Nous la possédons tous et nous pouvons la développer. Elle n'est pas une fonction du conscient. Elle émane d'une source plus profonde que la logique, le rationnel. Dans une situation donnée, l'intuition voit plus loin, elle va à l'essence des choses. Les perceptions qu'elle nous donne sont donc d'une valeur inouïe une fois que nous avons appris à leur faire confiance et à les suivre.

## SON, VIBRATION ET RESONANCE : UNE FORCE DE GUERISON (par Katie Marks)

Toute chose dans cet univers, animée ou inanimée, est faite de vibrations ou de fréquences sonores. Seule une petite part de ces fréquences peut être entendue par l'oreille humaine. Les sons audibles sont les vibrations plus denses, les échos terrestres d'une activité vibratoire plus fine et subtile qui existe sur des plans au-delà du monde physique. En nous accordant à ces vibrations plus subtiles nous nous rapprochons des royaumes spirituels, de la source de toute création, de notre vraie nature, en alignement avec tous les rythmes de l'univers.

Dans cet ouvrage, l'auteur nous fait explorer le monde du son, de la vibration et de la résonance; et nous fait découvrir à la fois les immenses possibilités de guérison et d'autoguérison que recèle le son.

**Pour commander ces ouvrages écrivez à :**  
**Recto-Verseau, C.P. 213, 1225 Chêne-Bourg.**