

# MUDRÂ

## Des yeux

Serge Villecroix

Tome 3



> DIRIGER LA FORCE VITALE

RETROUVER SON ACUITÉ VISUELLE



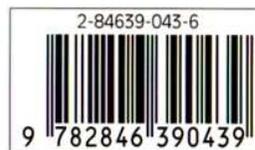
En sanskrit, une mudrâ est un geste, un mouvement. Pourquoi devoir faire des exercices avec les yeux et que se passe-t-il lorsqu'on met en mouvement le globe oculaire ?

Nous savons que dans le corps, les muscles permettent tous les mouvements quels qu'ils soient. Il faut savoir qu'il existe six muscles autour du globe oculaire. À partir de ce système simple, par contraction de certains petits muscles et relâchement des autres, l'œil tourne autour d'un point fixe virtuel situé au centre du globe oculaire.

En faisant des mouvements réguliers avec nos organes de la vue, nous renforcerons leurs muscles. Ces derniers deviendront plus toniques, ils contracteront ou étireront davantage la paroi oculaire.

Les mudrâ de la vision, pratiquées régulièrement et le plus jeune possible, permettent de retarder la perte d'acuité visuelle. Suivant que vous soyez astigmat, hypermétrope, myope, presbyte, ... différents exercices vous sont proposés par Serge Villecroix.

*Serge VILLECROIX est psychanalyste et formateur. Il pratique la Médecine Traditionnelle Chinoise, et enseigne le yoga nidra, le laya yoga ainsi que le Qi gong. Il est l'auteur de trois ouvrages thérapeutiques dont un est traduit en allemand et en espagnol. Depuis de nombreuses années, il anime des séminaires tant en France qu'à l'étranger.*



14 €  
23 CHF

ILLUSTRATION DE COUVERTURE : SOPHIE LADAME  
STUDIO CIPANGA

## PRÉCISIONS SUR LES MUDRÂ DES YEUX

Voici ce qui arrive à un muscle lorsque nous lui demandons un effort, si ce n'est soutenu, au moins régulier.

Pour fonctionner la fibre musculaire a grand besoin de sang et si cet apport sanguin tonifie le tissu de cette même fibre, il nourrit celui-ci en le renforçant. Ce faisant, il donne du volume au muscle. Voici la simple explication de ce pourquoi les haltérophiles font tant d'efforts lors de leurs entraînements. On ne déplace pas impunément cinquante à cent tonnes grâce à des mouvements réguliers sans qu'il n'y ait une transformation notable du muscle. Il en ira de même pour les exercices que vous imprimerez à vos yeux.

Dès lors, nous comprendrons qu'en faisant des mouvements réguliers avec nos organes de la vue, nous renforcerons leurs muscles. Ces derniers deviendront plus toniques, ils contracteront ou étireront davantage la paroi oculaire. Nous commençons à entrer dans le vif du sujet. De plus, à force de retrouver sa souplesse, la paroi oculaire sera de plus en plus laxa, le changement de volume du globe oculaire permettra alors une plus grande adaptabilité à la vision.

L'apport important de sang, lors des mouvements imprimés à l'œil, va aussi permettre aux capillaires d'être abreuvés en sang et ce, davantage qu'à l'accoutumée.

Pour bien saisir la nécessité de pratiquer les mudrâ des yeux, nous devons nous souvenir de la façon simple dont nous nous servons d'une loupe pour adapter le parfait réglage de cette dernière à notre vision. Vous souhaitez grossir un texte par trop microscopique ou trop flou ? Dès lors que vous aurez positionné votre loupe entre votre œil et le sujet à décrypter, il vous faudra plus ou moins approcher ou éloigner la loupe de ce dernier afin d'obtenir la netteté du texte selon votre propre vue. Le léger effort que vous effectuez avec votre main est, lui aussi, un effort musculaire, si faible soit-il, vous venez de changer de focal. Il en va de même pour l'œil, ce dernier est composé d'un cristallin, nous dirons que c'est le verre de la loupe. Il vous faudra contracter ou dilater ce dernier dans son enveloppe afin de le faire changer de volume. Cela équivaudra à le rendre plus convexe ou plus concave (relativement, s'entend !). Vous comprendrez alors que si vos muscles, permettant ce changement physique (concavité ou convexité), ne sont pas assez toniques, la tension ne sera pas suffisante pour étirer ou contracter la masse oculaire. Le réglage de la vision se fera alors avec difficulté même si le focal se passe au plan de l'iris. C'est ce qui explique qu'il faille corriger le focal si peu souple lors d'une atteinte de presbytie.

Pourquoi la presbytie survient-elle ? Le propos de ce guide pratique n'est vraiment de s'étendre sur les connaissances en matières ophtalmiques, toutefois, nous devons retenir simplement qu'en vieillissant, le cristallin se densifie, donc durcit. Il perd donc de sa souplesse. En travaillant régulièrement, les différents tissus de l'œil retrouvent de leur élasticité.

## ANOMALIE DE L'ŒIL ET DE LA VISION

Les anomalies des yeux sont nombreuses. Toutefois, ici, nous ne survolerons que les défauts de l'œil et nous laisserons de côté les anomalies de l'aire oculaire en particulier ou celles trouvant leurs origines dans les autres parties du cerveau. Ce livre pratique ne traitant que des yeux, ceci explique cela.

### 1. L'astigmatisme :

Mot d'origine anglaise qui s'emploie au masculin. C'est un défaut de courbure des milieux de réfraction de l'œil empêchant les rayons lumineux de converger tous en un foyer ponctuel. Il existe plusieurs formes d'astigmatisme.

L'astigmatisme est un défaut de réfraction car la cornée de l'œil n'a pas une forme très régulière. Les rayons de lumière verticaux ne se focalisent pas en un même point avec les rayons horizontaux. Ces deux endroits de focalisation différents rendent la vue imprécise.

Dans ce cas, la vision tant de loin que de près est trouble pour ne pas dire embrouillée. La difficulté visuelle variera selon que l'astigmatisme sera plus ou moins fort. Paradoxe, s'il est faible, des

maux de tête temporaires et frontaux et des douleurs oculaires seront à craindre.

Il existe plusieurs types d'astigmatisme.

- a) Astigmatisme acquis :  
Elle survient à la suite d'un traumatisme ou d'une pathologie de l'œil.
- b) Astigmatisme composé :  
On la dit composée car elle s'associe à une myopie ou à une hypermétropie.
- c) Astigmatisme conforme à la règle :  
Celle-ci est nommée ainsi lorsque le méridien de la plus grande réfraction est vertical.
- d) Astigmatisme contraire à la règle :  
Dans lequel le méridien de la plus grande réfraction est horizontal.
- e) Astigmatisme congénital :  
Puisque les parents sont passés par là...
- f) Astigmatisme cornéen :  
Dû à un défaut de la courbure ou du pouvoir de réfraction de la cornée.
- g) Astigmatisme cristallinien :  
Dû à une imperfection de la surface du cristallin.
- h) Astigmatisme hypermétropique :  
Dans lequel l'un des méridiens principaux de l'œil est hypermétrope, alors que l'autre est emmétrope (normal). Il faut

savoir que dans l'astigmatisme hypermétropique composé, les deux méridiens sont hypermétropes, ils donnent donc une meilleure vision des lignes horizontales. En revanche, dans l'astigmatisme myopique composé, les deux méridiens étant myopes, la vision des lignes verticales est meilleure.

- i) Astigmatisme irrégulier :  
Il est caractérisé par le fait qu'au plan d'un même méridien, les rayons lumineux ne convergent pas sur un foyer commun.
- j) Astigmatisme mixte :  
Ici, c'est le cas où un méridien est myope tandis que l'autre est hypermétrope.
- k) Astigmatisme myopique :  
Nous trouvons là un méridien myope tandis que l'autre est emmétrope.
- l) Astigmatisme régulier :  
Le pouvoir de réfraction de l'œil est constant au niveau de chaque méridien et diminue ou augmente uniformément d'un méridien à l'autre.

## 2. La diplopie :

Mot d'origine anglaise, diplopia, à employer au féminin. C'est le trouble de la vision dans lequel le sujet perçoit deux images d'un seul et même objet.

Lorsqu'une diplopie est diagnostiquée, c'est, le plus souvent le symptôme d'une paralysie des nerfs oculomoteurs. Le plus souvent elle est binoculaire.

- a) Diplopie hétéronyme :  
C'est une diplopie dans laquelle l'image déplacée est située du côté opposé à l'œil strabique (strabisme : loucher). On la nomme aussi diplopie croisée.
- b) Diplopie homonyme :  
Au contraire, celle-ci a une image déplacée du même côté que l'œil strabique.
- c) Diplopie monoculaire :  
Elle ne concerne qu'un seul œil. Elle révèle parfois le début d'une cataracte (opacité du cristallin).
- d) Diplopie verticale :  
Cette fois, les deux images sont situées l'une au dessus de l'autre.

### 3. L'hypermétropie :

Mot à employer au féminin, d'origine anglaise, hypermetropia, qui est une anomalie de réfraction dans laquelle le foyer de rayon lumineux parallèle se trouve en arrière de la rétine. Elle se caractérise donc par la difficulté à bien voir les objets de près. Elle survient avec l'âge et les exercices de ce livre sont particulièrement efficaces pour reculer tardivement le port de verres correcteurs.

Contrairement au myope, l'hypermétrope peut contrôler le trouble de sa vision par une contraction musculaire tant de près que de loin. Cet effort doit être quasi constant. C'est en fait une mise au point forcée qu'il faut pratiquer. Les fins de journées sont douloureuses pour les personnes atteintes d'hypermétropie importante non corrigée car des céphalées sont déclenchées à cause de l'effort soutenu nécessaire pour changer de focal.

Physiquement, chez l'hypermétrope, l'image est focalisée trop loin, derrière la paroi arrière de l'œil.

Il existe trois types d'hypermétropies :

- a) L'hypermétropie axiale :  
Due à une brièveté anormale de l'axe antéro-postérieur de l'œil.
- b) L'hypermétropie latente :  
Celle-ci, le plus souvent ne dure que quelques secondes et elle peut être compensée par des efforts d'accommodation.
- c) L'hypermétropie manifeste :  
Au contraire, celle-ci ne pouvant plus être compensée, nécessite le port de verres correcteurs convexes.

Il est à préciser que la pratique des mudrâs qui suivent peut corriger notablement l'hypermétropie.

### 4. La myopie :

Mot français d'origine anglaise, la myopia. C'est une anomalie de la réfraction oculaire due à un défaut de convergence des rayons lumineux. Lors d'une myopie, l'image d'un objet éloigné se forme en avant de la rétine. Une personne atteinte de myopie ne voit donc que les objets proches.

Des ingénieurs utilisant la méthode de la résonance magnétique ont démontré au cours de plusieurs années d'observation, que les yeux des myopes étaient en général plus volumineux dans toutes leurs dimensions.

La myopie existe chez environ 25 % de la population mais malheureusement, augmente de plus en plus tant chez les enfants que chez les adultes. Cette augmentation est due à la scolarisation de plus en plus répandue dans le monde et de plus, cette obligation à l'apprentissage se fait de plus en plus tôt. Il faut savoir que l'œil a été créé pour voir, certes mais de loin, ou de près d'une façon toute relative. C'est l'évolution intellectuelle qui nous force à regarder de près et longtemps, pour ne pas dire de longues heures : lecture, écriture, dessin, télévision, écran d'ordinateur...

Historiquement, nous l'avons vu, la vision des humains a commencé à se transformer dès l'invention de l'imprimerie qui, parallèlement, a permis un fantastique essor à la scolarisation. Depuis vingt ans, on assiste à une accentuation de la dégénérescence visuelle. Cette dernière, vous pouvez le deviner est essentiellement due au travail intensif sur écran, qu'il soit cathodique ou digital.

Certes il est reconnu qu'un apprentissage en laboratoire informatique est efficace tant pour les écoliers, les collégiens que pour les lycéens. Toutefois, ajoutons à cela le temps passé sur Internet ou sur les jeux vidéo et l'on comprendra aisément les effets néfastes sur nos yeux.

On peut dire aussi que la myopie est un défaut dû à une forme d'adaptation biologique déclenchée parfois par une prédilection génétique mais surtout activée par un stress moderne mettant en demeure le système visuel de donner moins d'importance à la vision éloignée pour privilégier la vision rapprochée.

Physiquement, l'image, chez le myope, est focalisée trop en avant de la paroi arrière de l'œil.

Il existe plusieurs types de myopie :

- a) La myopie axiale :  
Elle est due à une longueur excessive du diamètre antéro-postérieur du globe oculaire (l'axe allant de l'avant, jusqu'à l'arrière de l'œil).
- b) La myopie de courbure :  
Là, c'est la cornée qui possède une courbure exagérée.
- c) La myopie maligne :  
C'est une forme progressive de la myopie, associée à une atteinte grave de la choroïde (membrane du globe oculaire richement vascularisée située entre la sclérotique, c'est-à-dire le blanc de l'œil et la rétine. La fonction de la choroïde est de nourrir celle-ci). Malheureusement, le plus souvent, si la choroïde est atteinte, il s'ensuit un décollement de la rétine entraînant une cécité.
- d) La myopie progressive :  
Celle-là évolue plus ou moins lentement avec l'âge.

## 5. La presbytie :

Mot d'origine anglaise, presbyopia. C'est une hypermétropie acquise avec l'âge. C'est une vision trouble de près mais nette de loin, due à une diminution du pouvoir d'accommodation par la simple perte de l'élasticité du cristallin ou encore de la perte d'activité du muscle ciliaire.

**Cette transformation naturelle de l'œil due à son vieillissement, est la plus concernée par tous les exercices de cette méthode.**

En effet, si le lecteur pratique régulièrement quelques-uns des exercices qui suivent, il repoussera d'autant la cristallisation de cristallin ou le manque de tonicité du muscle ciliaire.

Pour la simple raison que cette anomalie survient en général après 40 ans, c'est la plus répandue au monde. Elle touche autant la femme que l'homme. Bon nombre de personnes disent cette perte de l'acuité visuelle est inéluctable. Il n'en est rien ! Il suffit de pratiquer régulièrement les mudrâ de la vision pour constater le peu fondé de cette façon de penser. Bien entendu, tout est relatif. Si le pratiquant travaille à longueur de journée devant un écran d'ordinateur, l'usure des fonctions visuelles sera augmentée. Il est évident qu'une personne lisant énormément sera plus encline à voir sa presbytie arriver plus tôt. Toutefois, ces exercices retarderont plus ou moins ce défaut à condition de travailler régulièrement et le plus tôt possible en âge.

Pourquoi devons-nous commencer à pratiquer les mudrâ de la vision le plus jeune possible ?

Il faut savoir que la vision nette est de 5 centimètres à la naissance, elle passe à 10 cm à 20 ans, 25 cm à 40 ans, 50 cm à 50 et 2 mètres à 70 ans. C'est comme si la personne vieillissante s'éloignant peu à peu de la vie mettait une distance de plus en plus grande entre cette dernière, autrui et elle-même...

Sans doute nous pourrions considérer cette façon de voir comme n'étant qu'un symbole mais ne veut-il pas bien dire ce qu'il veut dire... !

## DÉFAUTS ET MALADIES DE L'ŒIL

Il existe cinq grands défauts répandus chez les mammifères vertébrés. Les autres défauts ne pouvant être traités ici, ils sont rarissimes et ne concernent que les sommités en ophtalmologie.

### 1. Le strabisme :

C'est le cas où les deux yeux ne sont pas adéquatement alignés dans un même axe. Il y a différents strabismes :

- a) un œil fixe tandis que l'autre tourne l'extérieur, on dit alors que c'est une exotropie.
- b) l'œil fixe vers l'intérieur, on parle d'une ésootropie.
- c) il existe aussi le strabisme vertical.

### 2. L'amblyopie :

Synonyme d'œil paresseux. C'est le cas où la vision faible n'est en rien corrigée même avec le port de verres correcteurs. L'amblyopie va souvent de paire avec le strabisme ou encore un défaut de vision

unilatéral non corrigé à temps. On dit alors qu'il y a irréversibilité. Pourtant si une bonne correction est apportée et si certains exercices sont pratiqués, il y aura une nette amélioration.

### 3. Les glaucomes :

Cette pathologie entraîne une destruction lente du nerf optique. Elle survient pour différentes raisons :

- a) la production d'une trop grande quantité d'humeur aqueuse dans l'œil.
- b) par une trop lente évacuation de ce même liquide.
- c) par une irrigation sanguine déficiente du nerf optique secondaire.
- d) par une pression intra-oculaire inadéquate.

Si non traitée ou non diagnostiquée à temps, cette pathologie peut entraîner la cécité.

### 4. Les cataractes :

Elles sont dues à l'âge, à des chocs, des effets secondaires de certains médicaments ou des radiations d'UV. C'est le cristallin qui s'opacifie graduellement causant par là une diminution de la vision. Cette maladie peut aussi causer des halos, des éblouissements, un inconfort au soleil. Le seul traitement connu à l'heure actuelle est la chirurgie.

### 5. La dégénérescence maculaire :

Nous l'avons sur le schéma de l'anatomie de l'œil, la macula est cette zone dans notre œil où la vision est la plus précise. Malheureusement, 25 % des personnes âgées sont sujettes à l'assèchement de cette zone causant, bien entendu une diminution très nette de la, vision. Il peut survenir, dans des cas heureusement rarissimes, des hémorragies.

Toutefois, même si, à long terme, la maladie est incurable aujourd'hui, la prise d'antioxydants fait partie du protocole de soin et ralentie la diminution de la vue.

### 6. Myodopsie ou myodopsie ou myopsie :

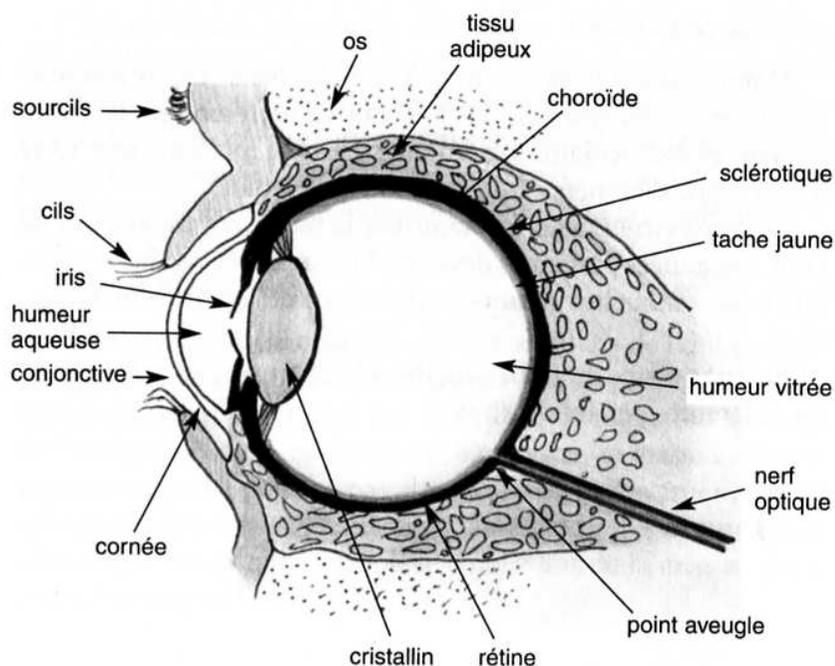
Nommées plus simplement « mouches volantes ».

Ce sont des phénomènes subjectifs caractérisés par une perception de points brillants ou le plus souvent noirs, de filaments de toiles d'araignée ou de corps apparemment flottants dans l'air.

Rien de bien alarmant à cela, nous en sommes tous atteints puisque ce sont des particules de protéines ou d'autres éléments naturels flottants dans le liquide même de l'œil. Si ces dernières sont assez importantes, nous avons l'impression de les suivre dans le vide et dès lors que nous bougeons les yeux, elles se déplacent par saccades et glissent ensuite plus lentement. On les nomme aussi des corps flottants. Si elles sont trop nombreuses et se trouvent devant nous en grandes quantités, cela peut alors être causé par une détérioration du fluide oculaire, le corps vitré.

Si ces corps flottants sont accompagnés de flash lumineux, cela peut vouloir dire que la rétine est atteinte. Ce sera alors le moment de faire contrôler l'état de la rétine d'une façon très détaillée.

## COUPE VERTICALE ANTÉROPOSTÉRIEURE D'UN ŒIL



## COMMENT VOUS SERVIR DE CETTE MÉTHODE ?

Si certaines mudrâ que vous trouverez dans le tome I et le tome II peuvent être pratiquées sans aucune restriction, ni en nombre ni en temps, il en va tout autrement pour celles de ce guide pratique.

Vous devrez suivre scrupuleusement les conseils qui vous sont donnés dans un premier temps afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles mais surtout, pour ne pas fatiguer vos yeux. Une pratique trop intensive dès le début ne donnera pas les mêmes effets et ce sont vos yeux eux-mêmes qui diront stop !

Vous aurez soin tout d'abord de lire ce guide dans son entier. Ensuite, si vous connaissez votre ou vos défauts visuels, vous vous efforcerez de pratiquer le plus régulièrement possible tout en étant vigilant quant à l'évolution positive de votre vue. En effet, la dégradation de notre vision – soit à cause de nos défauts, soit parce que nous vieillissons -, ne connaît pas de période – ou alors que très rarement – de rémission. Notre vigilance doit donc être constante.

D'autre part, vous vous devrez de rester prudent quant à la somme d'exercices que vous imposerez à vos yeux. Pour cela, vous devrez commencer 3 à 4 séries d'exercices par séance et chacune ne devra pas, du moins au début, dépasser 18 mouvements par exercice.

Exemple : vous débutez par ce que je recommanderai un peu plus en amont : l'exercice numéro 1. Il vous faudra pratiquer 18 mouvements (1 aller et 1 retour font 1 mouvement) : yeux vers le haut, puis yeux vers le bas et ce, 18 fois. Puis au cours d'un paragraphe futur, vous serez initié au « palming ». Ce premier exercice de 18 mouvements terminé, vous tiendrez un palming durant le même temps qu'aura duré ce premier exercice.

Alors seulement, vous pourrez vous engager à mettre vos yeux en mouvement pour le deuxième exercice. Puis enfin, vous terminerez par le troisième exercice que je préconise au cours de cet ouvrage.

Cette série d'exercices sera à faire le matin, le midi et le soir. Si vous souhaitez que cette méthode soit la plus efficace possible, vous aurez soin de pratiquer dès votre réveil alors que vous êtes encore allongé(e) dans votre lit. Pour la pratique du milieu de la journée, il vous sera loisible de faire ce que bon vous semble, dès l'instant que vous scinderez la journée le plus justement possible en deux périodes à quelque chose près identiques.

Pour ce qui concerne la pratique du soir, ayez le réflexe de pratiquer juste avant de vous endormir.

Plusieurs raisons au choix de ces instants bien spécifiques pour une pratique harmonieuse autant qu'efficace ; tout d'abord, notre corps suit un rythme biologique journalier (biorythme : rythme de la vie), que ce soit en hiver (rythme lent et court car le froid est astringent) ou en été (rythme rapide et long car le chaud est dispersant). Notre corps donc appréciera que ces exercices soient pratiqués selon un rythme nyctéméral qui nous sera tout à fait personnel. Telle une horloge qui se déclenche régulièrement, notre rythme biologique recevra en même temps qu'il enverra des informations bien précises aux organes ayant trait à la vision. Ensuite, si nous nous astreignons à ces moments, nous ne risquerons pas

d'oublier cette pratique. De plus, nous aurons « l'impression » de ne pas « perdre » trop de temps. Nous savons combien la nature humaine est peu constante... Ajoutons à ces raisons le fait que nous dirons bonjour à nos yeux, lorsque nous débiterons dès le réveil, tandis que nous leur dirons bonne nuit lorsque nous nous apprêterons à dormir.

Vous constaterez dès la première séance que vos yeux s'échaufferont un peu. Cette légère élévation locale de la température sera essentiellement due aux mouvements que vous aurez imprimés aux globes oculaires ainsi qu'à l'apport plus important du sang dans cette région. Le palming renforcera cet effet de chaleur.

Lorsque vous sentirez une habitude et que ces exercices ne fatigueront plus vos yeux, vous saurez alors qu'il sera temps d'augmenter le nombre de mouvements et plus tard même, le nombre d'exercices. Personnellement, je n'hésite en rien à faire une centaine de mouvements lors de quatre, voire même cinq exercices au cours de trois ou quatre séances par jour. J'ai pu ainsi repousser les effets de la presbytie jusqu'à un âge dépassant largement la cinquantaine.

Dès lors où vous aurez compris le rythme que vous pourrez suivre, vous gèrerez vous-même vos séances de travail.

**Dites-vous que les exercices commencent à être efficaces lorsque vos yeux fatiguent quelque peu et/ou qu'ils sont plus chauds qu'à l'ordinaire.** Vous aurez alors soin de poursuivre une ou deux minutes puis, prudemment, vous cesserez le travail. Dites-vous bien que l'efficacité de la méthode se poursuivra plusieurs heures après ces exercices.

Pourquoi autant d'exercices différents ayant tous pratiquement le même but ? Tout d'abord pour varier les mouvements qui pourraient, avec le temps, passés pour rébarbatifs. Ensuite pour que le cerveau reçoive – même si c'est pour obtenir un même résultat

physique – des informations différentes, ce qui aura pour effet de créer des réflexes néocorticaux lors des mouvements naturels que les yeux feront au cours de la journée.

Précisons : si vous pratiquez, par exemple, uniquement les trois premiers exercices – qui, à prime abord, semblent complets et se suffire à eux-mêmes – lors des mouvements oculaires que vous ferez au cours d'une journée, votre cerveau enverra des informations plus spécifiques dans l'aire visuelle et dans vos muscles oculaires. Mais seulement pour les mouvements oculaires qui seront une répétition de vos exercices (puisque votre cerveau les reconnaîtra).

En revanche, si vous variez les exercices au fur et à mesure des séances, votre cerveau, lors d'une activité journalière, aura tôt fait de reconnaître les mouvements que vous avez répétés matin, midi et soir. Vous comprendrez dès lors que chaque déplacement oculaire, tout à fait naturel puisque journalier, deviendra un auto-exercice inconscient qui ne fera que servir la réharmonisation de votre vision.

Cela reviendrait à dire ceci : si nous nous servons de nos sens sans trop d'intérêt, ils nous rendront le service qu'ils doivent nous rendre puisqu'ils ont été créés dans ce but et pas davantage. Toutefois, si vous les faites exister et si vous les entretenez régulièrement, ils apprécieront et fonctionneront mieux et plus longtemps. Vous connaissez l'adage : « qui veut voyager loin ménage sa monture ». Il y a aussi une autre considération que nous devons mettre en exergue ; si nous nous occupons davantage d'une partie de notre corps, il va y avoir une conscientisation de celle-ci. À partir de là notre cerveau va interagir en regard de l'intérêt que nous avons porté à cette partie.

Il y a de nombreuses années, à Strasbourg, un élève, qui se reconnaîtra peut-être, après six mois d'une pratique assidue, vint me trouver pour me demander si j'avais remarqué un quelconque changement chez lui. Je fus navré de lui répondre négativement. Il

insista et je constatai simplement qu'il a changé de lunette. « Et pour cause ! s'exclama-t-il tout heureux, avec ces mudrâ, j'ai regagné quelques dioptries »... Six mois passent et il souhaita à nouveau me parler. Vous devinez la suite... À certains moments de la journée, il m'avoua même pouvoir aisément se passer de ses verres alors qu'il avait été bel et bien myope.

Pour ce qui me concerne, j'ai pu, grâce à ces exercices repousser le port de verres correcteurs pour la presbytie d'environ une bonne quinzaine d'années.

## LE PALMING

Il est nécessaire si ce n'est capital à juste titre : tout d'abord pour permettre à l'œil ainsi qu'aux muscles de se reposer entre deux exercices. Ensuite, cela permet au sang, qui abonde encore durant la phase de repos, de continuer à tonifier les six muscles oculaires, ce qui aura tendance à les durcir, à les renforcer. De plus, le fait de faire « palming » va entretenir, si ce n'est augmenter l'effet de chaleur sur et dans l'ensemble de la zone oculaire. Nous pouvons ajouter à cela qu'une énergie magnétique se dégageant des mains, cette dernière va renforcer la capacité visuelle. Et pour finir, le noir intégral, lors de la pratique du palming, facilitera le travail de tout le système visuel dans son entier.

Qu'est-ce que le palming ?

En fait, c'est une mudrâ de repos en même temps qu'une mudrâ de régénération et de tonification.

Exercice :

Lorsque vous aurez terminé le compte que vous aurez déterminé, vous poserez le centre de la paume de vos deux mains sur chacun de vos deux yeux de façon que les doigts serrés se posent sur le milieu du front. Tout naturellement, les doigts d'une main viendront se positionner sur les doigts de l'autre main. Il n'y a

aucune prédilection à poser plus particulièrement les doigts d'une main sur l'autre ou inversement.

Il ne sera pas nécessaire d'appuyer très fort, le simple fait de poser délicatement la paume de vos mains sur vos yeux suffira à cet exercice pour remplir son office.

Lorsque vous souhaiterez poursuivre votre séance par l'exercice suivant, vous laisserez doucement tomber vos mains, pour les repositionner sur vos paupières toujours fermées à la fin de l'exercice suivant.

**Vous devrez maintenir cette mudrâ de repos un temps identique à ce qu'aura duré l'exercice.**

**Ne négligez pas cette mudrâ, son efficacité est capitale dans cette méthode.**

## COMMENT PRATIQUER LES MUDRÂ DES YEUX ?

Lors de votre première séance, il vous est conseillé de débiter par les trois premiers exercices et de vous limiter à 18 exercices pour chacun d'entre eux. À la fin de chaque série de 18, vous ferez la mudrâ du palming un temps identique à celui qu'aura duré les 18 mouvements.

Et ainsi de suite pour les deux autres exercices.

Plusieurs jours sont passés et vous sentez que vous pouvez augmenter le nombre de mouvements et peut-être aussi le nombre d'exercices. Tout ceci reste à votre convenance. Vous pouvez pratiquer alors de trois façons :

1. vous choisissez des exercices qui semblent vous inspirer et que vous avez découverts au cours de votre première lecture.
2. vous suivez sagement la méthode que j'ai mise au point en pratiquant les exercices les uns à la suite des autres en ne pratiquant que 18 mouvements pour chacun d'entre eux car si vous arrivez à faire une dizaine d'exercices, ce nombre de mouvements me semble raisonnable.
3. vous pratiquez ce que l'on nomme communément une « bibliomancie », c'est-à-dire que vous ouvrez votre livre au

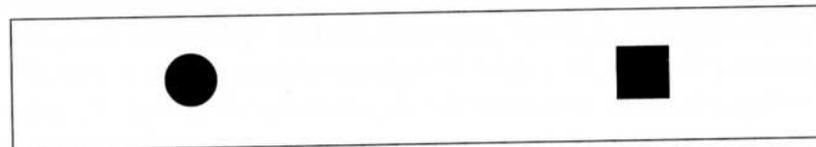
petit bonheur la chance pour découvrir quels exercices vous aurez à pratiquer lors de cette séance.

Vous avez remarqué ? Je n'ai pas dit « ouvrez votre livre au hasard ». Et pour cause, le hasard n'existant pas, votre inconscient, subconscient, maître intérieur, appelez-le comme bon vous semblera, ne se trompera **jamais** !

## TEST PROUVANT L'EXISTENCE DE VOTRE TÂCHE AVEUGLE

Pour découvrir l'existence de votre tâche aveugle faites l'expérience suivante :

- 1) fermez l'œil gauche,
- 2) de votre œil droit, fixez le cercle, remarquez que vous voyez aussi le petit carré,
- 3) approchez-vous du croquis lentement, à un moment le carré disparaîtra, marquez un temps d'arrêt, il est bel est bien absent !
- 4) puis poursuivez tout aussi lentement votre avancée, il réapparaîtra.



## CONSEILS IMPORTANTS

Une bonne vue repose sur une hygiène de vie respectée. L'hygiène de vie repose sur le sommeil, sur l'alimentation, sur l'activité physique et sexuelle autant que sur les émotions.

Vous devez retenir ceci : d'après la Médecine Traditionnelle Chinoise, la vue est en relation avec le foie. Ce dernier est lié au sommeil. Il est aisé alors de comprendre pourquoi notre vue baisse ou se trouble lorsque nous dormons peu ou mal.

D'autre part, précisons aussi que le foie est en corrélation avec le sentiment de colère ou d'irritabilité. À nouveau, nous comprenons pourquoi lorsque la nuit a été agitée ou trop courte, notre comportement ou notre thymie sont quelque peu perturbés.

En suivant le rythme nyctéméral et en respectant le nombre d'heures de sommeil qui nous est nécessaire pour nous réharmoniser, notre foie n'étant pas (trop) endolori, nous remerciera et nous le rendra en nous permettant d'être plus agréable si ce n'est moins hargneux.

Dans le paragraphe précédent, nous avons vu le mot : trop, entre parenthèses. Et il y a deux raisons à ces parenthèses : dormir tout son saoul oui, mais pas en décalage avec le soleil, souvenez-vous, « les heures avant minuit comptent double ». Nombre de personnes et d'animaux de fermes ont, depuis quelques années, des pathologies ou subissent une certaine fatigue uniquement parce que le rythme été-hiver au plan horaire augmente ou diminue d'une heure seulement alors que ce changement ne sert plus à rien au

plan économique depuis longtemps. Lorsque l'Homme ne respecte pas la nature, malheureusement, d'une façon ou d'une autre, cela lui coûte cher. Ici, il s'agit du simple rythme solaire qui n'est plus suivi.

De plus, le foie n'est pas rééquilibré uniquement par le sommeil, loin s'en faut ! Voyons plutôt.

Cet organe est aussi en relation avec ce que nous ingérons. Tout particulièrement la saveur « acide ». Supporte-on l'acidité ? Avons-nous du mal à la digérer ? Là aussi, il faut écouter son corps. Peut-être croyons-nous faire du bien à ce dernier en lui imposant un jus d'orange tous les matins à jeun ? Quelle hérésie ! Il faut savoir que le foie se régénère au cours du sommeil entre 1 et 3 heures du matin. Ensuite, le relais énergétique se fait sur les poumons (3 à 5 heures). Donc à peine sommes-nous éveillés, et notre foie tout content se s'être régénéré, que nous l'épuisons avec un agrume, sous prétexte que ce dernier contient de la vitamine C ! C'est comme si nous lui disions : « tu t'es bien reposé ? Alors maintenant je peux te faire mal et bosse tout de même ! » Il faut savoir qu'un centigramme de vitamine C correspond à 15 kilogrammes d'orange. Question : que représente alors un verre de ce jus ? La vitamine C se trouve dans nombre d'aliments et par pitié pour notre pauvre foie, cessons de lui demander autant d'efforts à peine éveillés.

## LA PRATIQUE

## DEUX PRÉCISIONS QUI S'IMPOSENT

- 1 - Durant l'ensemble des exercices de cette méthode vous devrez considérer que les croquis se présentent à vous comme si la personne les pratiquant se trouvait face à vous.
- 2 - Lors de tout mouvement, si un muscle est contracté, son muscle opposé, lui, se décontracte. Puis, dans le mouvement inverse, c'est le contraire qui se produit. Par exemple, dans l'exercice précédent, vous avez déjà fait très activement fonctionner les six muscles oculaires dans une série relativement rapide faisant se succéder contractions et relâchements de plusieurs muscles à la fois.

Essayons seulement d'imaginer ce qui se passe musculairement autour d'un œil lorsqu'il lui faut simplement lui faire effectuer un tour complet de son orbite. Le muscle supérieur gauche se contracte amenant le globe vers le haut à gauche, puis, il se relâche quelque peu pour laisser son voisin se contracter davantage pour faire se déplacer le globe en haut au centre, le relais est alors donné au muscle suivant pour placer le globe en haut à droite. Vous vous doutez bien que pour que ce mouvement puisse s'effectuer aisément, il est obligatoire que le premier muscle cité se relâche. Et que doit-il faire pour laisser le globe aller vers le bas à droite, si ce n'est se détendre totalement. Voilà, sans cesse, ce qui

arrive, à une vitesse vertigineuse, lorsque vous bougez vos yeux dans tous les sens au cours d'une journée.

Imaginez maintenant tout le bienfait que vous offrez à vos yeux lorsque vous pratiquez régulièrement des mudrâ des yeux !

SÉRIE I

LES MUDRÂ EN LIGNE

## MUDRÂ N° 1

### Mudrâ sur l'axe central vertical de haut en bas et inversement

Pour pratiquer ce premier exercice, vous aurez soin de choisir un moment de calme et si possible, de silence. Il vous faudra rester à l'écoute des réactions oculaires que vous allez ressentir afin de commencer à vous connaître.

Fermez les yeux, respirez profondément pour vous centrer sur ce que vous allez expérimenter. Entrez mentalement en contact avec vos yeux. Par exemple, pensez au globe oculaire, puis, aux nerfs optiques, peut-être aussi à l'aire visuelle et pourquoi pas au Foie ? Vous savez pourquoi maintenant.

Vous allez devoir effectuer un mouvement des globes oculaires du haut vers le bas, puis un retour, du bas vers le haut (souvenez-vous : cela fera 1 mouvement), allez le plus haut possible et descendez le plus bas possible. Ne forcez pas musculairement, ne vous précipitez pas non plus.

Cela, 18 fois pour débiter.

**Faites palming**  
durant un temps identique à la pratique



## MUDRÂ N° 2

### Mudrâ sur l'axe central horizontal de gauche à droite et inversement

Vous venez de terminer « palming » et vous avez baissé vos mains, vos yeux restent fermés.

Vos épaules sont relâchées et vous respirez calmement.

Vous pratiquez cette fois des mouvements de va-et-vient de gauche à droite, puis inversement. Gardez le même rythme que lors de l'exercice précédent. Ni plus vite, ni plus lent.

Soyez vigilant(e), faites bien se mouvoir vos globes oculaires jusqu'à les faire aller en butée de chaque côté des yeux. Ne forcez pas, respectez simplement ces conseils.

Au début : 18 fois.  Palming.

## MUDRÂ N° 3

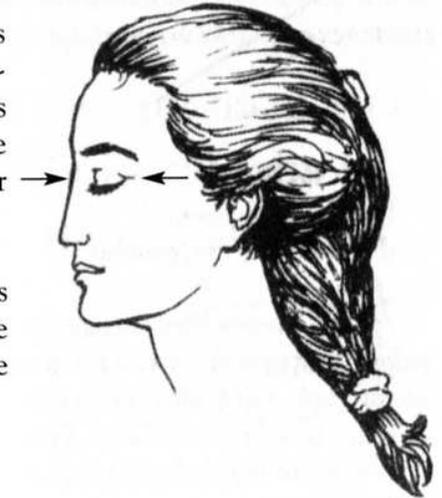
### Mudrâ sur l'axe horizontal d'avant en arrière et inversement

Pour ce deuxième type d'exercice horizontal, il va s'agir de pousser les globes oculaires vers l'avant, puis de faire comme si vous vouliez les faire se rétracter vers l'arrière.

18 fois, pour recommencer.

En quelque sorte, faites comme si vous souhaitiez pousser vos yeux vers l'extérieur, puis comme si vous vouliez les faire à nouveau entrer à l'intérieur des cavités oculaires.

À bien regarder de près autrui, en s'approchant de votre visage, il pourra constater ce mouvement à l'œil nu.



Palming.

## MUDRÂ N° 4 et 5

### Mudrâ sur les axes diagonaux gauche/droite et droite/gauche

Vous l'avez deviné, il va maintenant s'agir de suivre une diagonale faisant se mouvoir l'œil d'en haut à gauche vers le bas à droite et inversement.

Toujours, pour un début, 18 fois mouvements aller-retour.



Mudrâ N° 4  
diagonale gauche/droite

Palming.

Mudrâ N° 5  
diagonale droite/gauche

Après le repos bien mérité du palming, toujours en restant les yeux fermés, faites effectuer à vos yeux un mouvement allant d'en haut à droite vers le bas à gauche et inversement.



Palming.

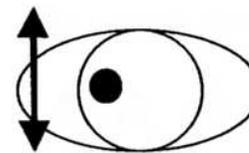
## MUDRÂ N° 6 et 7

### Mudrâ sur les axes verticaux latéraux

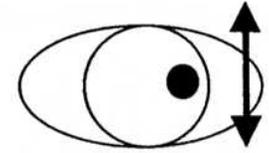
La pratique de ces mudrâ va permettre de fixer le globe oculaire le long d'un axe (droit ou gauche) forçant les muscles homolatéraux à un effort soutenu tandis que les muscles opposés seront forcés à une détente à laquelle ils ne sont pas habitués.

Ne choisissez pas de pratiquer ces quatre mudrâ juste à la suite des exercices 1, 2 et 3. Les efforts musculaires seraient trop intensifs. Profitez plutôt de faire ces exercices à la suite de mouvements rotiformes.

Mudrâ N° 6  
axe vertical droit



Mudrâ N° 7  
axe vertical gauche



Puis,

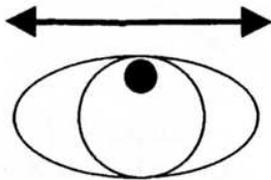
Palming après chacun de ces mudrâ.

## MUDRÂ N° 8 et 9

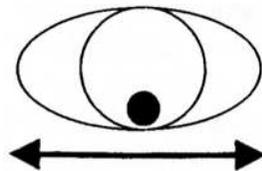
### Mudrâ horizontales en haut et en bas

Nul besoin de longues précisions, référez-vous aux explications des mudrâ N° 6 et 7.

Mudrâ N° 8  
de gauche à droite  
et inversement



Mudrâ N° 9  
de droite à gauche  
et inversement



Bien entendu, vous ferez palming entre chacun de ces deux exercices et un à la suite du second.

## MUDRÂ N° 10

### Mudrâ en lignes brisées sur l'axe horizontal

Pour compliquer les déplacements oculaires, il est souhaitable, de temps à autre de pratiquer ces exercices bien spécifiques.

Vous allez devoir reprendre la mudrâ horizontale tout en rendant plus complexe le mouvement de déplacement. Certes, l'axe directionnel sera un horizontal mais vous allez devoir bouger vos globes oculaires de façon à suivre un canevas en dents de scie tout au long de cet axe aller puis retour.

À compter de maintenant, vous savez parfaitement combien de mouvements il faut faudra effectuer lors de vos débuts et par la suite aussi tout au long de votre pratique.

Mouvement aller.



Mouvement retour.



Palming.

## MUDRÂ N° 11

### Mudrâ en lignes brisées sur l'axe vertical

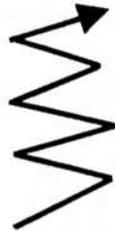
Nul besoin de grandes précisions pour poursuivre cette série d'exercices, n'est-ce pas ?

Toutefois rappelons que vous devez commencer le plus haut possible pour finir le plus en bas possible afin d'étirer les muscles oculaires.

Pour ce qui concerne des déplacements latéraux, il est tout autant recommandé d'aller au plus loin sur la droite comme sur la gauche.



Descendre,  
puis, remonter.



Palming.

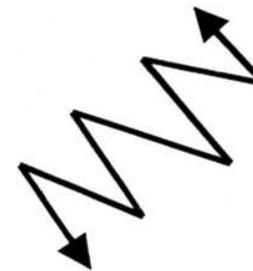
## MUDRÂ N° 12 et 13

### Mudrâ en lignes brisées sur les axes diagonaux gauche-droite et droite-gauche

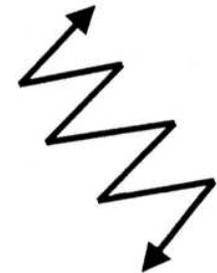
À ce stade du travail, il est évident que vos muscles oculaires commencent à être tonifiés. Ils s'échauffent certes toujours autant mais ils fatiguent moins. Vous aurez donc tendance à accélérer les déplacements de vos yeux. N'en faites rien, la vitesse d'exécution n'a pas lieu d'être. Seule la constance et la précision du mouvement donneront des résultats des plus probants.

Vous commencez à bien saisir la méthode, nous ne détaillerons donc plus chaque mouvement.

Mudrâ N° 12  
Aller puis, retour.



Mudrâ N° 13  
Aller puis, retour.



Palming.

## MUDRÂ N° 14 et 15

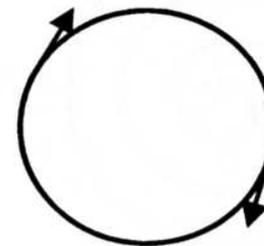
### Mudrâ circulaires vers la droite et vers la gauche

Voici deux exercices qui ont une grande importance gardez bien à l'esprit le fait qu'il faille exercer des cercles les plus larges possibles.

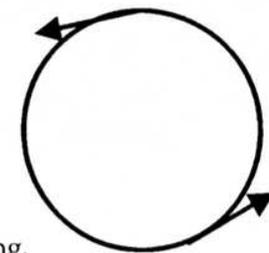
En effet, il vous en souvient sûrement, lors des explications vous avez pu lire que vos globes oculaires ayant effectué un travail inhabituel, deviennent assez rapidement chauds. Ce doit déjà être le cas.

Faites effectuer à vos yeux un cercle, dont le diamètre sera le plus grand possible dans un premier temps vers la gauche.

Mudrâ N° 14  
circulaire vers la gauche



Mudrâ N° 15  
circulaire vers la droite



Palming.

Ne forcez pas, laissez vos muscles poursuivre leur travail. Les effets se répercuteront tant dans l'ensemble du globe oculaire, que dans le nerf optique. Lui-même ne manquera pas d'en informer l'aire visuelle. Ce dernier transmettra à son tour les effets de ces exercices au Foie.

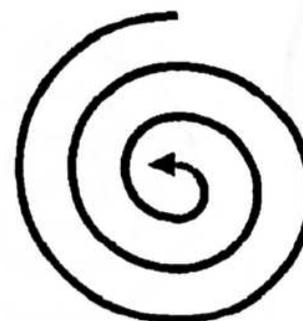
## MUDRÂ N° 16

### Mudrâ en circonvolution vers le centre à droite

Il s'agit ici de pratiquer une manipulation qui va permettre aux muscles de travailler sur tous les plans. Plan vertical, horizontal, latéral et de plus en plus de diminution de ces mêmes plans.

N'ayez aucune crainte de travailler lentement en commençant le plus possible en butée extérieure pour rejoindre tout en douceur le centre virtuel de l'œil.

En revanche, cette fois, ne pratiquez pas de retour du centre vers l'extérieur. Replacez votre globe oculaire en direction du haut au centre de ce dernier et repartez pour une nouvelle circonvolution.



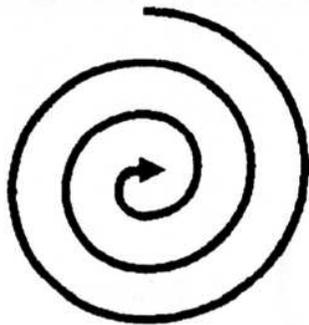
Palming.

## MUDRÂ N° 17

### Mudrâ en circonvolution vers le centre à gauche

Lorsque vous débuterez la pratique de ces quatre mudrâ en circonvolution, vous aurez soin durant quelques séances de les inscrire consécutivement à votre programme. Ceci pour entraîner vos muscles à des réflexes qui iront se graver dans la zone cervicale leur correspondant.

Puis, après une certaine expérience, vous pourrez par exemple alterner chacune de ces mudrâ avec les unes ou les autres des mudrâ verticales.



Palming.

## MUDRÂ N° 18 et 19

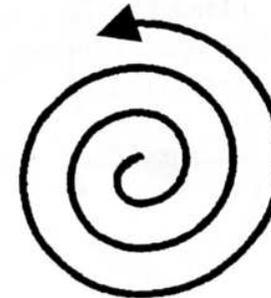
### Mudrâ en circonvolution

Toujours les mêmes recommandations :

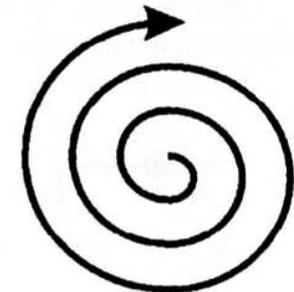
Travaillez lentement, en conscience, débutez bien votre mudrâ en positionnant vos globes oculaires le plus en butée possible, là où vous ne pouvez plus aller. Lorsqu'il s'agit de rejoindre les bords extérieurs de l'orbite.

Pour ce qui concerne ces mouvements, gardez un déplacement régulier de l'œil.

Mudrâ N° 18  
du centre  
vers la périphérie  
vers la gauche



Mudrâ N° 19  
du centre  
vers la périphérie  
vers la droite



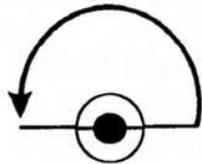
Palming.

## MUDRÂ N° 20 à 23

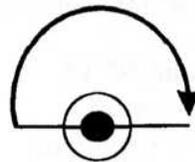
### Mudrâ en demi-cercle

À nouveau, il s'agit là d'une variante de tous les mouvements que nous venons d'expérimenter. Ils vous permettront de développer certains muscles d'une nouvelle façon, sans compter que vous diversifierez vos séances de travail.

Mudrâ N° 20  
demi-cercle supérieur  
vers la droite



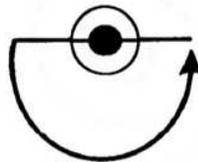
Mudrâ N° 21  
demi-cercle supérieur  
vers la gauche



Mudrâ N° 22  
demi-cercle inférieur  
vers la droite



Mudrâ N° 23  
demi-cercle inférieur  
vers la gauche

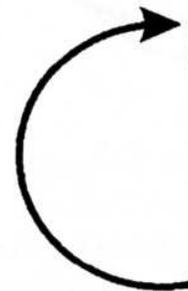


## MUDRÂ N° 24 et 25

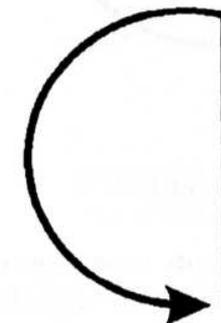
### Mudrâ en demi-cercle

Il faut tout de même préciser que cette série est à pratiquer dans son ensemble lors d'une même séance. Toutefois, si vous le souhaitez, vous pourrez toujours alterner certains d'entre ces exercices avec d'autres d'un genre bien différents afin de faire travailler différemment vos muscles oculaires.

Mudrâ N° 24  
demi-cercle latéral droit  
vers le haut



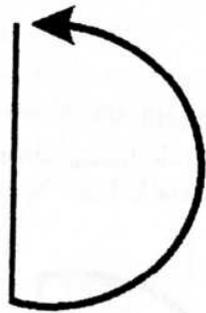
Mudrâ N° 25  
demi-cercle latéral droit  
vers le bas



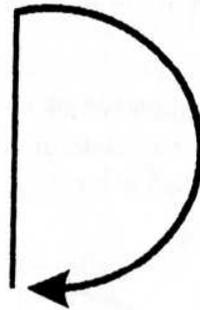
## MUDRÂ N° 26 et 27

### Mudrâ en demi-cercle

Mudrâ N° 26  
demi-cercle latéral gauche  
vers le haut



Mudrâ N° 27  
demi-cercle latéral gauche  
vers le bas



#### Important :

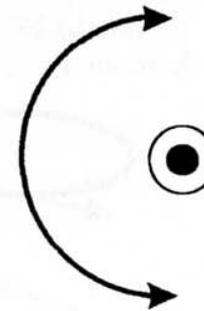
Sans doute vous souvenez-vous de la mudrâ de l'écrasement avec ces quelques variantes. Vous avez dû remarquer que c'est la seule mudrâ qui nécessite le service de vos doigts. Ayez soin de pratiquer ces écrasements le plus régulièrement possible. Ils sont recommandés en alternance avec tous les autres.

## MUDRÂ N° 28 à 31

### Mudrâ en arc

Voici des mudrâ qui vont faire travailler les muscles latéraux droit et gauche puis, haut et bas alternativement.

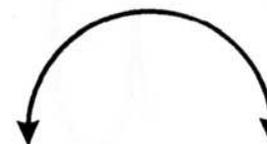
Mudrâ N° 28  
arc latéral droit



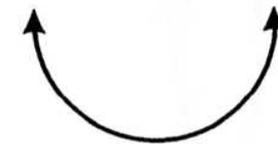
Mudrâ N° 29  
arc latéral gauche



Mudrâ N° 30  
arc supérieur



Mudrâ N° 31  
arc inférieur

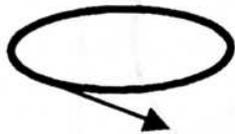


## MUDRÂ N° 32 à 35

### Mudrâ en ovales

Là aussi, la complexité des mouvements met en application des contractions musculaires rarement pratiquées dans la vie courante. Nous aurions plus facilement tendance à tourner la tête, à la lever ou à la baisser plutôt que de bouger nos yeux de la sorte.

Mudrâ N° 32  
horizontal vers la gauche



Mudrâ N° 33  
horizontal vers la droite



Mudrâ N° 34  
vertical vers la gauche



Mudrâ N° 35  
vertical vers la droite



## MUDRÂ N° 36 à 39

### Mudrâ en ovales

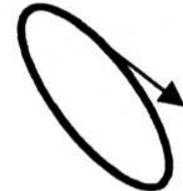
Gardez bien à l'esprit le fait qu'il faille rester très précis pour bien respecter les angles d'inclinaisons de ces mudrâ. Travaillez lentement et en conscience.

Évitez d'effectuer ces 8 mudrâ à la suite les unes des autres. Ayez soin d'alterner avec par exemple les mudrâ en carré (N° 9) ou les mudrâ latérales (N° 8)

Mudrâ N° 36  
en diagonale droite  
vers la gauche



Mudrâ N° 37  
en diagonale droite  
vers la droite



Mudrâ N° 38  
en diagonale gauche  
vers la gauche



Mudrâ N° 39  
en diagonale gauche  
vers la droite



SÉRIE III

LES MUDRÂ  
EN ANGLES FERMÉS

## MUDRÂ N° 40 et 41

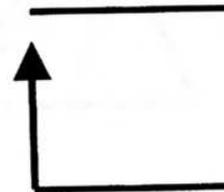
### Mudrâ en carré

Vous pourrez vous poser la question suivante : « mais pourquoi ne pas se contenter de certains exercices pratiqués jusqu'alors, puisqu'ils permettraient à eux seuls d'obtenir de bons résultats ? »

Je répondrai alors que la répétition des mêmes mudrâ pourrait devenir fastidieuse, cela, nous l'avons déjà précisé. Mais il faudrait ajouter à cela que les angles permettant de changer de trajectoires aux globes oculaires mettent en mouvement de façon bien différente les muscles de ce même globe. Leurs efforts sont donc bel et bien variés, leur tonicité s'en retrouve par là même influencée.

Lors de cet exercice, ayez bien soin de marquer les angles afin de ne pas être tenté d'arrondir ces derniers. Le semblant d'arrêt lors de chaque angle a sa raison d'être dans le travail musculaire.

Mudrâ N° 40



Mudrâ N° 41



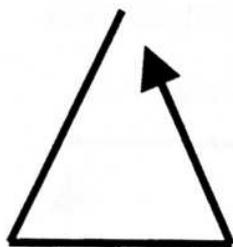
Palming après chacune d'entre elles.

## MUDRÂ N° 42 et 43

### Mudrâ en triangulaires pointes en haut

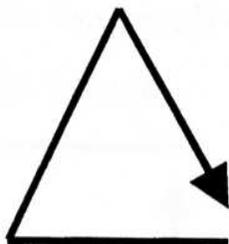
Nous entrons là dans une série de mudrâ qui vont vous permettre de travailler essentiellement les muscles plus spécialement d'un côté que d'un autre. Lorsque je dis d'un côté, cela peut-être, le haut, le bas, la droite ou la gauche.

Mudrâ N° 42  
vers la droite  
pointe en haut,



Et toujours  
Palming.

Mudrâ N° 43  
vers la gauche  
pointe en haut,

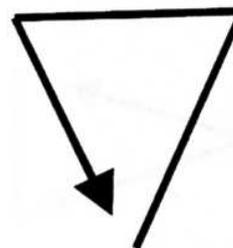


## MUDRÂ N° 44 et 45

### Mudrâ en triangulaires pointes en bas

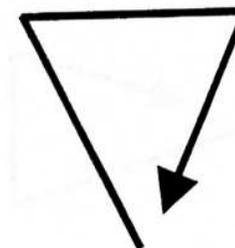
Exercices tout à fait identiques aux précédents, si ce n'est l'inversion du mouvement. Là aussi d'autres muscles travaillent différemment.

Mudrâ N° 44  
vers la gauche  
pointe en bas



Palming.

Mudrâ N° 45  
vers la droite  
pointe en bas



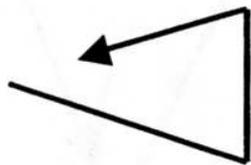
## MUDRÂ N° 46 et 47

### Mudrâ en triangulaires latéraux

C'est la légère différence d'angle qui donne toute son importance à ces 4 mudrâ.

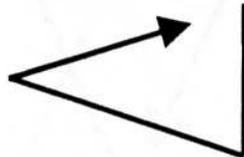
Pour les rendre vraiment efficaces, dessinez les triangles avec le plus de précision possible.

Mudrâ N° 46  
gauche vers la droite  
pointe à droite



Palming.

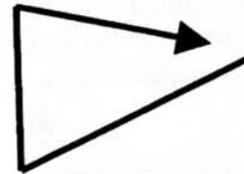
Mudrâ N° 47  
gauche vers la gauche  
pointe à droite



## MUDRÂ N° 48 et 49

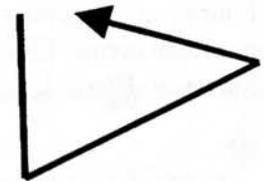
### Mudrâ en triangulaires latéraux à droite vers la gauche

Mudra N° 48  
droit vers la gauche  
pointe à gauche



Palming.

Mudrâ N° 49  
droit vers la droite  
pointe à gauche



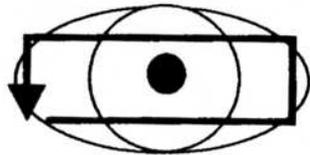
## MUDRÂ N° 50 à 55

### Mudrâ en rectangulaires

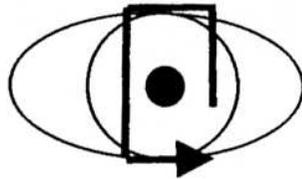
Nous entrons là dans une série bien particulière. La surface couverte par le mouvement de l'œil est encore une fois bien précise. Vous constaterez que lorsque les muscles supérieurs de l'œil sont actifs, ceux du bas devront se relâcher et vice versa.

Pour ce qui concerne la série des mudrâ rectangulaires latérales, il en sera de même. Une série de muscles oculaires travaille, l'autre se contente de suivre le mouvement.

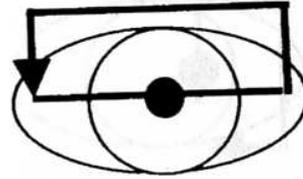
Mudrâ N° 50 et 51  
rectangle horizontal  
au centre vers la gauche  
puis, vers la droite.



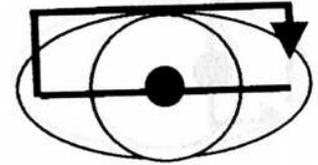
Mudrâ N° 52 et 53  
rectangle vertical  
au centre vers la droite  
puis, vers la gauche



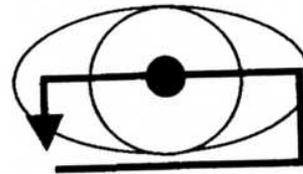
Mudrâ N° 54  
rectangle horizontal  
en haut vers la droite



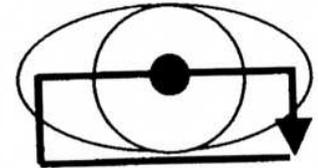
Mudrâ N° 55  
rectangle horizontal  
en haut vers la gauche



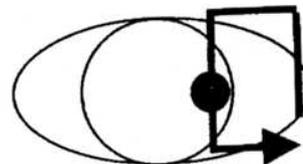
Mudrâ N° 56  
rectangle horizontal  
en bas vers la gauche



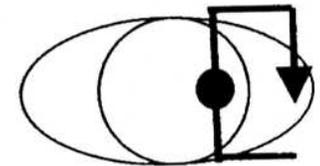
Mudrâ N° 57  
rectangle horizontal  
en bas vers la droite



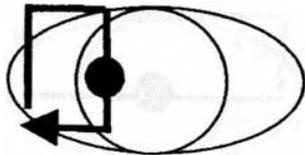
Mudrâ N° 58  
vertical gauche  
vers la droite



Mudrâ N° 59  
vertical gauche  
vers la gauche

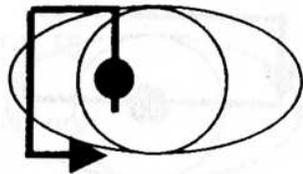


Mudrâ N° 60



vertical droit  
vers la droite

Mudrâ N° 61



vertical droit  
vers la gauche

SÉRIE IV

LES MUDRÂ D'ÉCRASEMENT



## MUDRÂ N° 62

### Mudrâ d'écrasement vers l'intérieur

**Cette mudrâ est capitale !**

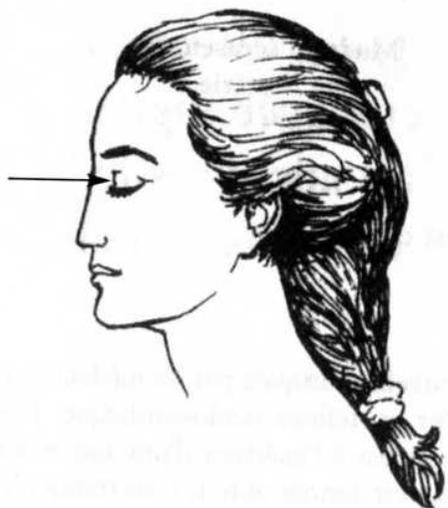
Elle est bien souvent pratiquée par les médecins, cardiologues ou non, pour créer un réflexe oculo-cardiaque. N'ayez aucune crainte, vous n'aurez pas à l'exécuter d'une façon aussi violente. Cette précision vous est donnée afin de vous tranquilliser. En effet, certains lecteurs pourraient s'imaginer des risques qui sont ici totalement inexistantes. Lors d'une arythmie persistante, le médecin appuie très fortement les extrémités de son pouce et de son index sur les deux globes oculaires du patient. La douleur est tellement vive que le patient ne manque jamais de réagir violemment.

Ceci dit, lors de cette mudrâ, vous aurez soin d'enfoncer tout d'abord doucement, à l'aide de vos doigts, le globe oculaire dans son orbite.

Puis, vous augmenterez la pression de plus en plus et ceci, sans la moindre hésitation, vous doserez la pression de vous-même.

Cette mudrâ est particulièrement recommandée contre la presbytie.

La question pouvant surgir est celle du nombre de mouvements à effectuer. Au risque de vous surprendre, n'hésitez pas à commencer par 50 écrasements par séance. Vous atteindrez très rapidement et ce, sans effort, la centaine.



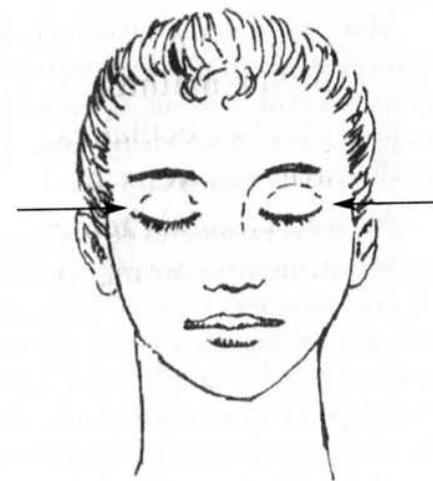
## MUDRÂ N° 63

### Mudrâ d'écrasement vers le centre

Il vous en souvient sûrement, lors des premiers chapitres, il a été précisé que la presbytie est essentiellement due au vieillissement du cristallin qui durcit. Lui rendre son élasticité, sa souplesse est donc absolument nécessaire. Les cinq mudrâ d'écrasement contribuent à l'entretien de cet assouplissement.

Placez les extrémités de vos index sur les côtés extérieurs de vos yeux (côté des tempes) et appuyez sans la moindre crainte.

Pour ce qui est du nombre de mudrâ à faire, vous en avez toute liberté.



## MUDRÂ N° 64

### Mudrâ d'écrasement vers l'extérieur

Vous connaissez déjà cet exercice qui ne varie que par l'endroit sur lequel vous poserez les extrémités de vos doigts.

#### Important :

Ne vous sentez pas dans l'obligation d'exécuter ces mudrâ à la suite les unes des autres. Vous pouvez les alterner avec d'autres. L'intérêt d'opérer de la sorte repose sur le fait que durant ces exercices d'écrasement, les muscles sont totalement au repos.

Vous constaterez alors que les séances se faisant plus longues seront plus efficaces si vous alternez les exercices en mouvement avec les mudrâ de ce type.

Placez les extrémités de vos index sur le coin intérieur de vos yeux (côté de la cloison nasale, là où se situent les glandes lacrymales) et appuyez comme si vous tentiez, par cette mudrâ, de repousser vos globes oculaires vers la gauche pour l'œil gauche et vers le côté droit pour l'œil droit.



## MUDRÂ N° 65 et 66

### Mudrâ d'écrasement sur l'axe vertical

Si vous le souhaitez ou si vous en éprouvez le besoin, vous pouvez mettre ce type de mudrâ en application sur tout un ensemble de variations :

1. Écrasez vos globes oculaires du haut vers le bas,
2. Puis, inversement.

Mudrâ N° 65  
Axe vertical  
du haut vers le bas



Mudrâ N° 66  
Axe vertical  
du bas vers le haut



Palming.

MUDRÂ N° 67 et 68

Mudrâ d'écrasement en diagonales

Écrasez vos yeux en reprenant l'exercice des mudrâ diagonales.

Mudrâ N° 67  
diagonale droite/gauche  
du haut vers le bas

Mudrâ N° 68  
diagonale gauche/droite  
du haut vers le bas



Palming.

## MUDRÂ N° 69 et 70

### Mudrâ d'écrasement en diagonales

Mudrâ N° 69  
diagonale droite/gauche  
du bas vers le haut



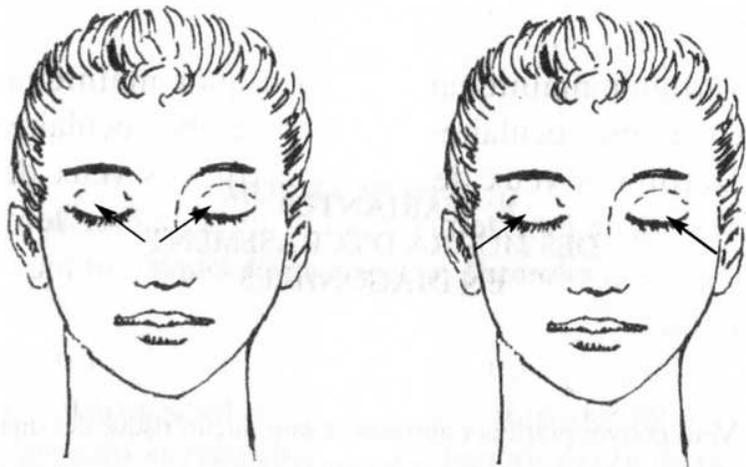
Mudrâ N° 70  
diagonale gauche/droite  
du bas vers le haut



## VARIANTES DES MUDRÂ D'ÉCRASEMENT EN DIAGONALES

Vous pouvez pratiquer autrement sans aucun risque ces quatre exercices. Il suffira d'opposer les directions de vos doigts comme le montrent les croquis suivants.





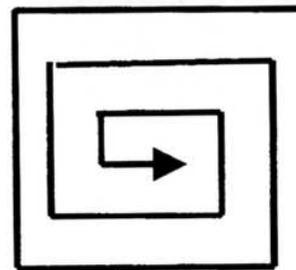
## MUDRÂ N° 71 et 72

### Mudrâ en labyrinthe

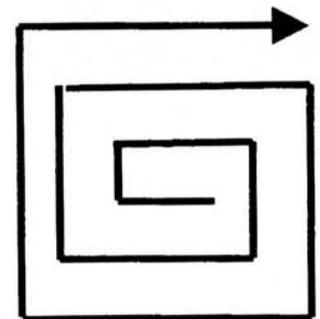
Voici la dernière série de mudrâ de cette méthode.

Vous ne pratiquerez ces 4 mudrâ que lorsque vous contrôlerez avec précision le mouvement de vos yeux. Plus vous rendrez ténus les écartements entre chaque parallèle de cet exercice et plus vous ferez travailler correctement vos yeux.

Mudrâ N° 71  
vers la gauche  
de la périphérie  
vers le centre



Mudrâ N° 72  
vers la gauche  
du centre  
vers la périphérie

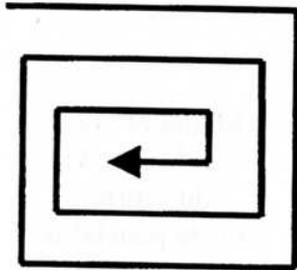


Palming.

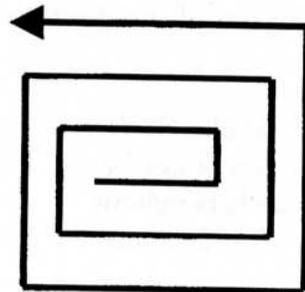
## MUDRÂ N° 73 et 74

### Mudrâ en labyrinthe

Mudrâ N° 73  
vers la droite  
de la périphérie  
vers le centre



Mudrâ N° 74  
vers la droite  
du centre  
vers la périphérie



Les quatre mudrâ qui terminent cette méthode n'appartiennent à aucune des quatre séries étudiées. Elles sont, elles aussi, d'une grande efficacité.

Vous devrez les pratiquer avec beaucoup d'attention.

## MUDRÂ N° 75 et 76

### Mudrâ en huit verticaux

Ces deux exercices sont très simples à exécuter. Toutefois, afin que le huit reste bien dessiné il faut être vigilant et toujours faire passer le croisement de cette figure géométrique par le centre virtuel de l'œil. Pratiquez lentement, ce sera le plus sûr moyen de les réussir vraiment. Mais surtout, montez et descendez bien jusqu'à leur maximum les globes oculaires.

Mudrâ N° 75  
Vertical  
vers la droite



Mudrâ N° 76  
vertical  
vers la gauche



Palming.

## MUDRÂ N° 77 et 78

### Mudrâ en huit horizontaux

Exercices identiques aux précédents.



Palming.

## VARIANTES DES MUDRÂ

en huit diagonaux

Afin de varier les plaisirs, vous pouvez pratiquer ces exercices en diagonales. Vous savez maintenant parfaitement de quoi il retourne et comment vous y prendre.

TABLE DES MATIÈRES

Pour une formation en France métropolitaine  
et DOM TOM, Canada, Suisse, Belgique, Luxembourg,  
Allemagne ou Espagne,  
l'organisation de conférences ou de séminaires  
sur le thème des mudrâ,  
contacter :

Serge Villecroix  
au 06 13 40 70 55  
[www.therapie-bio.com](http://www.therapie-bio.com)  
[sergevillecroix@therapie-bio.com](mailto:sergevillecroix@therapie-bio.com)