



Xanath Lichy

YOGA DES YEUX



60 EXERCICES
pour soulager et entretenir la vue

hachette
BIEN-ÊTRE

Yoga des yeux

Pour Diara,

Pour Ibra,

Puissez-vous grandir et vivre

dans un monde

de paix,

de sérénité

de conscience...

de clarté !

Avec tout mon amour

Avertissement : ce livre ne remplace pas l'avis d'un médecin.

Consultez régulièrement un ophtalmologue.

© Hachette Livre (Hachette Pratique), 2017

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle,

faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit

ou ayants cause, est illicite (art. L 122-4 du Code de la propriété

intellectuelle). Cette représentation, ou reproduction, par quelque

procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée

par l'article L 3345-2 du Code de la propriété intellectuelle.

Yoga des yeux

Xanath Lichy

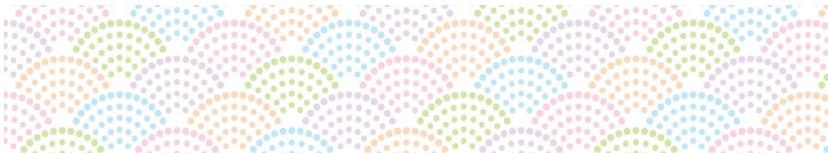
Illustrations : Laurène Pijulet-Balmer

« Il y a deux manières de vivre notre vie.

L'une consiste à penser que rien n'est un miracle,

et l'autre, que chaque chose est un miracle. »

ALBERT EINSTEIN



Sommaire

Avant-propos

Présentation

Détente du corps et des yeux

Mouvements naturels des yeux et du visage	12
Les étirements du corps	
Les étirements de la nuque et du cou	18
La salutation au soleil	
La relaxation globale	
La relaxation des yeux : détente oculaire	28
La relaxation des yeux : le <i>palming</i>	31
Les balancements	

La gymnastique des yeux

La gymnastique oculaire douce	37
Séance complète de yoga des yeux	38
Autres exercices de gymnastique oculaire	43
Entraînement de l'accommodation	49
Entraînement de l'observation	52

Avant-propos

Je suis devenue myope et astigmate avant l'âge de 8 ans, et j'ai porté des verres correcteurs - lunettes ou lentilles - durant près de trente ans de ma vie, persuadée qu'il ne pouvait en être autrement, car ma vision était très floue et que j'étais totalement dépendante de ces « béquilles ».

J'ai toujours été passionnée par les médecines douces et le développement personnel. Aussi avais-je entamé dès mes 30 ans un chemin de recherche, explorant la PNL (programmation neuro-linguistique), la relaxation, la pensée positive, la visualisation, le mouvement et la danse, la musicothérapie, les bienfaits de l'alimentation saine sur la santé, l'importance des mots que l'on utilise...

C'est lors de séminaires de relaxation que j'ai entendu parler, pour la première fois, de la possibilité de rééduquer ses yeux naturellement, par une gymnastique spécifique, et aussi grâce à tout ce que j'étudiais et pratiquais déjà depuis plusieurs années, notamment la relaxation et la visualisation.

Mes yeux ne supportaient plus les lentilles, je détestais devoir porter des lunettes mais, sans aide, j'étais dans le brouillard total. J'ai décidé aussitôt de découvrir ce qu'il en était.

À l'âge de 35 ans, j'ai commencé à pratiquer le **yoga des yeux** et à me passer progressivement de lunettes, puis à refaire des lunettes, mais pour des verres moins forts, et cela plusieurs fois. Quelle victoire! Deux ans plus tard,

Même si seule une minorité parviendra à une amélioration totale, il est certain que la majorité des personnes qui pratiquent le yoga des yeux obtiennent des résultats positifs - plus de confort, plus de clarté, une vue qui se stabilise ou s'améliore - et œuvrent ainsi à préserver leurs yeux pour le futur.

Oui, il est tout à fait possible de préserver sa vision et de la rééduquer, j'en suis un bel exemple !

L'auteur

Xanath Lichy débute son parcours professionnel dans le monde de l'audio-visuel, pour divers programmes de télévision, puis le sous-titrage de films. Passionnée par les médecines douces, elle suit en parallèle de son activité professionnelle un chemin de développement personnel et, en 1993, entame une démarche pour récupérer sa vision.

Ce sera la révélation, le déclic d'un changement de vie qui sera désormais totalement tournée vers la santé naturelle. À partir de 1998, elle choisit de partager son expérience de la rééducation visuelle au travers de la méthode

Voir Clair®. Elle donne des conférences et anime des stages dans toute la France. Son premier livre, *Voir Clair, comment abandonner ses lunettes*, publié aux Éditions Grancher en 2004, rencontre un grand succès.

Souvent citée et interviewée, elle continue aujourd'hui d'améliorer sa vue grâce aux méthodes naturelles. Un optométriste a évalué qu'elle avait totalement guéri l'astigmatisme et récupéré 80 % sur sa myopie.

Présentation

Le yoga des yeux

Le yoga des yeux vient de la tradition indienne et de l'ayurveda, médecine millénaire de l'Inde, c'est une discipline très ancienne. On trouve plusieurs descriptions, et il semble que son origine se perde parmi les diverses traditions du yoga, ses différentes lignées. Certaines pratiquent le yoga des yeux, d'autres non. Ce qui explique que, selon les cours de yoga que vous fréquentez peut-être, vous le pratiquiez, ou pas.

Le yoga des yeux n'est en aucun cas une simple technique. Ce n'est pas non plus une médecine. C'est une approche holistique de ce qu'est la vision, s'intéressant autant à la dimension physique - les muscles, les cellules, les vaisseaux des yeux - qu'à la dimension émotionnelle - la joie de vivre, l'état d'esprit -, de même qu'à l'équilibre global de la personne : l'alimentation, les soins naturels, l'hygiène de vie, la respiration, la détente, la posture, les massages, l'élimination des tensions... Comme le dit si bien le grand spécialiste, en France, Kiran Vyas : « Le yoga des yeux est un art de vivre. »

Nous pouvons appliquer et pratiquer ce yoga des yeux chaque jour, dans toutes les situations de notre vie.

Il existe aussi aujourd'hui une signification plus moderne associée à cette appellation de yoga des yeux. Elle vient des travaux du docteur William Bates, ophtalmologue américain ayant vécu à la fin du XIX

Les autres méthodes naturelles d'amélioration de la vue : méthode Bates, chi gong, orthoptie

Le docteur William Bates fut un précurseur en Occident. Il remit en question les enseignements académiques au fil de sa pratique, constatant que les yeux et la vision se comportaient différemment de ce qu'il avait appris, que des améliorations étaient possibles, et que les aptitudes visuelles étaient liées aux conditions de vie des personnes, à leurs émotions, à leur envie de voir.. ou pas, à la mobilité ou à la fixité de leurs yeux, à leur posture, etc.

Au fil des années, une chose lui apparut évidente : les lunettes aggravaient les déficiences visuelles. Celles-ci découlaient en premier lieu du stress, de peurs, de chocs... Il mit donc au point diverses pratiques de détente oculaire, dont le célèbre **palming**, afin d'aider ses patients à détendre leurs yeux, leur corps, et à retrouver de la mobilité tant au niveau des yeux que du corps tout entier. Il fit pratiquer ce qu'il appela les **balancements**, l'**enseille-ment**, et obtint de bons résultats auprès de ses patients. Il publia l'avancement de ses recherches dans son livre en 1920, mais s'attira les foudres de ses confrères et fut radié de l'Académie.

Autre méthode ancestrale, le **qi gong (ou chi gong)**, largement pratiqué en Chine depuis l'Antiquité, aborde la santé comme un tout, où chaque organe est relié aux autres dans un équilibre complet. Les yeux occupent une place très particulière. Raliés au foie, ils sont aussi considérés comme le « miroir

l'orthoptie est une spécialité paramédicale qui consiste en des mouvements de rééducation destinés à réparer des troubles de la vision binoculaire : strabisme, convergence, accommodation, déviation des axes visuels... Les séances sont prescrites par les ophtalmologistes, de la petite enfance jusqu'à un âge avancé, et ont lieu sous la conduite d'un orthoptiste, qui est un professionnel de la santé. Les bienfaits physiques de ces séances sont reconnus par la science, par la médecine et par nombre de gens qui en ont bénéficié.

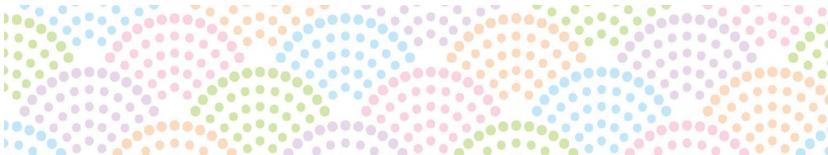
Cependant, certains patients se plaignent parfois d'exercices contraignants et pénibles car lors des séances, il est demandé de forcer, d'insister, de répéter de nombreuses fois le même mouvement, au risque que cela devienne douloureux et fastidieux. En cela en particulier l'orthoptie diffère du yoga ou du qi gong des yeux, qui se pratiquent toujours de façon douce. Cependant, ces mêmes patients reconnaissent des améliorations de leurs problèmes visuels à la suite de séances d'orthoptie.

On est en droit de se questionner : pourquoi la médecine actuelle approuve-t-elle l'orthoptie, mais ne reconnaît-elle pas la méthode Bates ou le yoga des yeux ? Pourquoi les mouvements oculaires seraient-ils bénéfiques grâce à une méthode, mais pas grâce aux autres ? Cela reste à ce jour un mystère pour moi.

D'autres approches se sont penchées sur la santé des yeux et proposent diverses façons d'en prendre soin : le **do-in**, le **shiatsu**, les **auto-massages**, la **réflexologie** plantaire et palmaire, le **reiki**, la **chromothérapie**, la **naturopathie**... Nous retrouverons certaines de ces pratiques au fil de ce livre.

Détente du corps

et des yeux



Mouvements naturels

des yeux et du visage

Nos paupières effectuent d'imperceptibles battements, en moyenne un toutes les 3 à 5 secondes, soit 20 par minute et plus de 28 000 par jour. Ces battements sont appelés « cillement et clignement ».

Les deux mouvements balaient les yeux, nettoyant ainsi la surface de l'œil et générant une fraction d'obscurité qui permet à la rétine de se reposer. Il a été calculé que nous passons 10 % de notre temps éveillé les yeux fermés ! Le clignement est plus appuyé que le cillement, il provoque une stimulation des glandes lacrymales qui laissent se répandre un filet de larmes qui humidifie les yeux.

De par ces deux conséquences, **stimulation des larmes et brève obscurité**, ces mouvements de nos paupières sont extrêmement importants pour la santé des yeux et le confort visuel. La gêne, voire la douleur, occasionnée par des yeux secs est très fréquente.

Or, devant un écran, la fréquence des battements peut tomber à 4 par minute. Le stress, une émotion forte ou une attention très soutenue peuvent

Mouvements naturels des yeux et du visage

clignement-cillement



Les étirements du corps

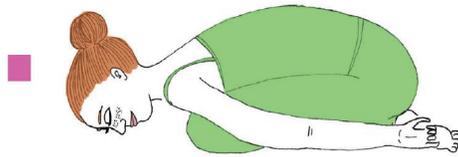
Les étirements, en plus de leurs bienfaits physiques, sont reconnus pour leurs bénéfices psychiques. Ils sont idéaux pour évacuer en douceur stress, tensions émotionnelles, anxiété... Ils permettent également de préserver la jeunesse du corps et une bonne oxygénation des cellules.

Les yeux étant reliés à de nombreux organes (foie, estomac, vessie, reins), aux cervicales, aux dorsales, aux pieds, aux mains, pour préserver leur santé, il est par conséquent important de conserver la souplesse et la mobilité du corps tout entier.

Voici quelques étirements à pratiquer chaque matin. Ils sont sans difficulté et ne prennent que peu de temps.

Dans votre lit

1. Imaginez que vous êtes un chat. Vous étirez les bras, les jambes, puis vous vous pelotonnez et faites une « boule ».
2. Levez-vous doucement et tendez les bras vers le plafond; vous étirez tout le corps, les bras et les doigts tendus, comme pour toucher le plafond.



4. Une jambe devant vous, faites une flexion vers l'avant, d'un côté puis de l'autre.

5. Pieds légèrement écartés, penchez-vous vers l'avant et tentez de toucher le sol. Certains pourront poser les mains à plat sur le sol, d'autres s'arrêteront plus haut, ne forcez pas, vous allez peu à peu acquérir plus d'amplitude dans le mouvement.

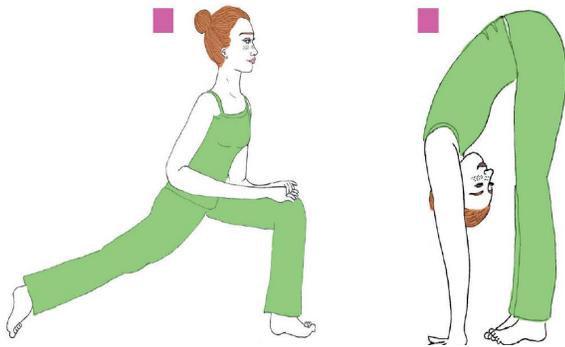
6. Levez les bras et faites-les tourner lentement, 3 ou 4 cercles vers l'avant, puis autant en arrière.

7. Faites bouger vos épaules vers l'avant, vers l'arrière.

8. Sur un tapis, asseyez-vous, jambes tendues devant vous, et penchez-vous lentement, comme pour vous coucher sur vos jambes. Ce mouvement est très bon pour étirer le dos, les jambes.

Vous pouvez poursuivre ces étirements à votre façon, selon vos envies et le ressenti de votre corps. Quelques minutes suffisent pour vous faire le plus grand bien.





Les étirements de la nuque

et du cou

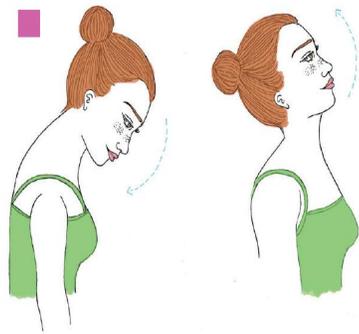
C'est parce que les cervicales, notamment la C1 et la C2, sont relié aux yeux, et la dorsale D2 liée à la faculté d'accommodation, que les assouplissements de la nuque et du cou favorisent une bonne vision. Si la zone du cou est bloquée, contractée, douloureuse, cela se répercute sur les yeux et la qualité visuelle

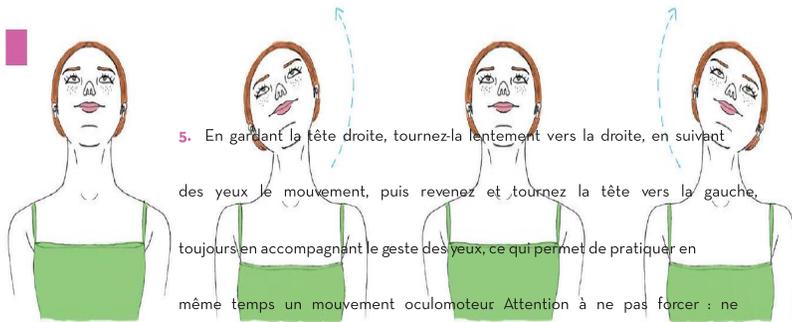
Les étirements sont à réaliser assis ou debout, à votre convenance, le dos droit, la tête droite, les yeux ouverts ou fermés, et en douceur : il ne faut **jamais** forcer ou aller vite.

Mon conseil

Pratiquez ces étirements après les étirements du corps, chaque matin (mais tout autre moment de la journée peut convenir).

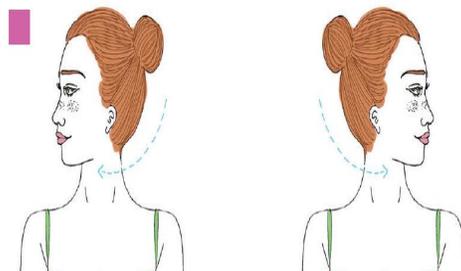
1. Baissez lentement la tête vers l'avant puis, doucement et sans forcer remontez la tête et basculez-la vers l'arrière. À répéter 3 fois d'avant en arrière et retour





5. En gardant la tête droite, tournez-la lentement vers la droite, en suivant des yeux le mouvement, puis revenez et tournez la tête vers la gauche, toujours en accompagnant le geste des yeux, ce qui permet de pratiquer en même temps un mouvement oculomoteur. Attention à ne pas forcer : ne

cherchez pas à voir le plus loin possible, accompagnez simplement des yeux le mouvement de la tête.



La salutation au soleil

La salutation au soleil, appelée en sanskrit *surya namaskar* (*surya* = soleil, source de vie, *namaskar* = salutation), présente de nombreux bienfaits pour la santé du corps, notamment pour la souplesse et le tonus musculaire.

Traditionnellement pratiquée le matin à jeun, la salutation au soleil est réputée éliminer fatigue physique et mentale et redonner de l'énergie.

Elle est constituée de 12 postures à enchaîner dans un mouvement continu et en corrélation avec la respiration. Pratiquée quotidiennement, elle assouplit la colonne vertébrale et les articulations, elle améliore la digestion et le sommeil et diminue le stress.

Du fait des postures tête en bas, elle favorise également une bonne oxygénation de la tête et la circulation sanguine au niveau du cerveau et des yeux. Ceux-ci étant directement reliés à la lumière du soleil, ils sont vitalisés par cette salutation.

1. Tenez-vous debout, pieds joints et mains jointes devant la poitrine. **Expirez.**
2. **Inspirez** en levant les bras au-dessus de la tête, puis légèrement en arrière, en ouvrant le plexus solaire.

5. **Retenez votre souffle** en plaçant la jambe droite près de la jambe gauche;

les fessiers montent, les mains sont à plat au sol, bras tendus, dos droit, talons vers le sol. Cette posture est appelée la « **montagne** ».

6. **Expirez** en posant les genoux au sol et glissez le corps vers l'avant entre

les mains, coudes légèrement pliés comme pour prendre appui.

7. En **inspirant**, tendez les bras pour redresser le buste, la tête en arrière,

dans la posture du **cobra**.

8. En **expirant**, soulevez les fessiers, talons au sol, tête entre les bras ;

reprenez la posture de la **montagne**.

9. **Inspirez** et ramenez le pied gauche entre les mains ; le genou gauche se

plie et vous étirez le buste et la tête vers le ciel. Vous êtes de nouveau dans

la posture du **crocodile**, mais vous avez changé de jambe d'appui.

10. **Expirez** et amenez le pied droit près du gauche, tendez les jambes, la

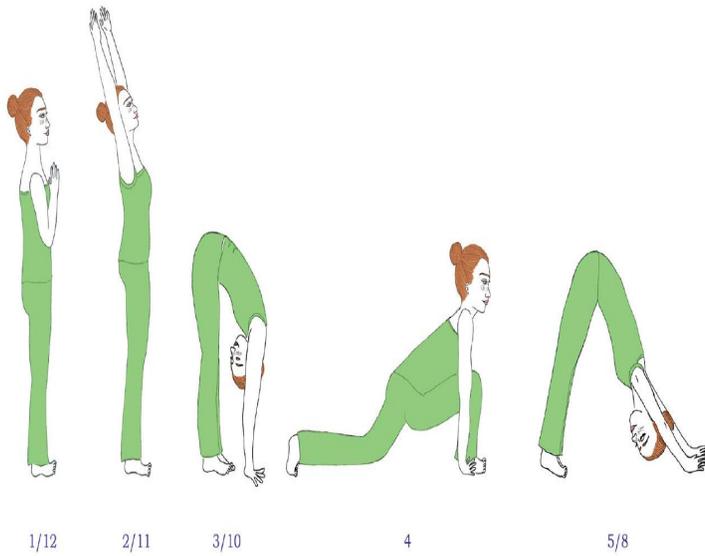
tête sur les genoux, les mains au sol si possible (mais ne forcez pas).

11. Redressez-vous très lentement en **inspirant** et en levant les bras vers le

ciel ; étirez le buste vers l'arrière, la tête s'étire également.

12. Ramenez les mains devant la poitrine en salutation, le dos droit, le corps

détendu, tout en **expirant**.



La relaxation globale

Pour évacuer, voire éviter le stress de nos vies modernes, il est vivement conseillé de pratiquer la relaxation au quotidien. Il existe de nombreuses méthodes, elles sont toutes appréciables et efficaces : à chacun de trouver celle qui lui convient.

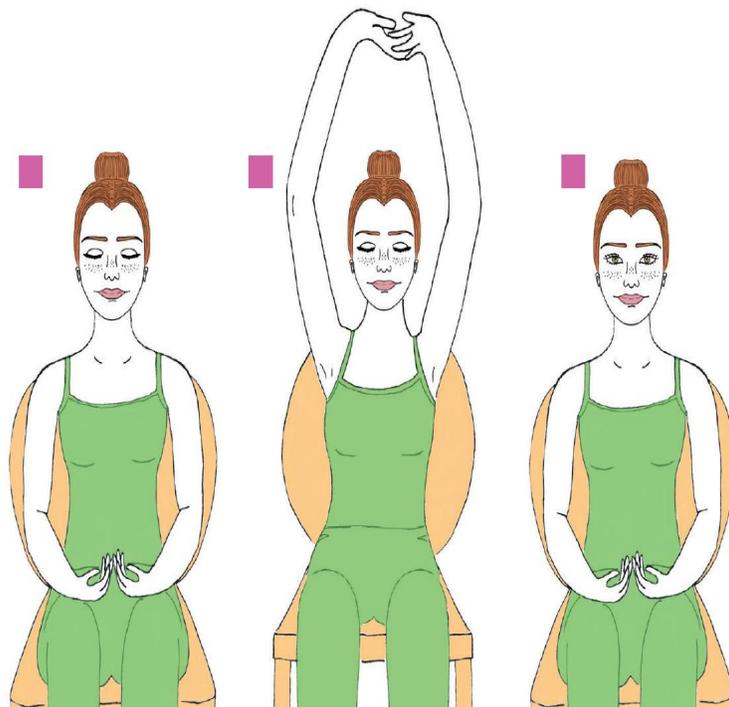
Voilà déjà plus d'un siècle, le docteur William Bates affirmait que le stress était la principale cause des baisses visuelles et des maladies des yeux.

Stress, chocs émotionnels, peurs altèrent notre vision et peuvent, au niveau profond de l'être, enclencher un processus inconscient de non-désir de voir.

Qui ne s'est jamais dit, face à une situation difficile : « Il vaut mieux ne pas voir » ou « J'aurais préféré ne pas voir cela » ?

Nul besoin de connaître des techniques sophistiquées pour ressentir les bienfaits des moments de pause et de relaxation. Voici un exemple d'exercice tout simple, mais ô combien efficace et souverain.

1. Installez-vous confortablement sur une chaise, un fauteuil, un tapis, un coussin - ce qui sera le plus confortable pour vous. Je conseille la position assise, mais ceux qui le souhaitent peuvent s'allonger. Vérifiez que votre position est confortable pour chaque partie du corps. Bougez pour ajuster la position si nécessaire. Fermez les yeux.



On le sait : bien respirer est essentiel à une bonne santé. Mais, trop souvent, pris par le stress ou nos activités, nous fonctionnons en « apnée », ou presque. Quand la respiration devient trop courte, irrégulière, retenue, nos organes, dont les cellules ont besoin d'être parfaitement oxygénées en permanence, s'asphyxient.

■ x en bonne santé, il est donc indispensable de maintenir une bonne oxygénation au quotidien, en respirant lentement, amplement, en s'aérant aussi souvent que possible, en s'étirant, en s'adonnant à quelque activité physique que ce soit.

Une excellente manière de s'oxygéner est de marcher 35 minutes sans s'arrêter, recommande Petra Kunze, ophtalmologue : la marche active la dilatation des petits vaisseaux sanguins ; le nerf optique et la rétine sont alors mieux vascularisés, ce qui augmente l'oxygénation de la rétine.

La pratique d'activités telles que le yoga, le tai chi, le qi gong est également extrêmement profitable, car les mouvements et/ou postures, sont toujours pratiqués en synchronisation avec la respiration. On y apprend à respirer en conscience, d'une façon précise et qui stimule tous les organes. Dans les exercices de relaxation que je vous propose, comme dans la salutation au soleil, c'est également ce qui se passe : la respiration permet de s'installer dans les dispositions nécessaires au moment de relaxation, puis participe de chaque

3. Si vous en avez le temps, passez en revue chaque partie de votre corps,

en commençant par les pieds et en remontant jusqu'à la tête, en ressentant,

en visualisant chacune de ces parties qui se détend au fur et à mesure.

Ou vous pouvez simplement ressentir cette détente globale qui envahit

tout votre être, bercé par le rythme lent et tranquille de votre souffle, ce

souffle de vie qui entre puis sort de vos poumons, vous berçant, vous

relaxant toujours plus profondément.

4. Laissez-vous aller dans cet état, dans ce bien-être, dans ce ressourcement,

le temps que vous désirez. Puis vous allez revenir lentement. Bougez

légèrement, puis étirez-vous.

5. Quand ce sera le moment, vous ouvrirez les yeux, calme, détendu, le

corps délassé, les yeux reposés et ressourcés. Vous pourriez même constater

que vous voyez plus clair

Quelques minutes de relaxation suffisent à bien se détendre. Avec la

pratique, cette détente s'installe même de plus en plus facilement, de plus

en plus vite.

Si vous le souhaitez, vous pouvez vous accompagner d'une musique douce,

de bruits de la nature, de chants d'oiseaux, de bruits de ruisseaux ou de

vagues... ou rester dans le silence : à chacun de sentir ce qui lui convient le

mieux. Certains aiment aussi allumer une bougie, faire brûler de l'encens ou

des huiles essentielles. Faites en sorte que ce moment soit le plus agréable

possible pour vous, dans les conditions les plus favorables.

La relaxation des yeux :

détente oculaire

Une détente plus profonde de la tête et des yeux vous mènera à une rencontre plus intime avec les organes qui participent à la vue.

Vous pouvez effectuer cette détente après une séance de relaxation du corps, ou prendre un petit moment pour délasser seulement votre tête et vos yeux. Ces temps de pause sont extrêmement bénéfiques, et indispensables à la bonne forme des yeux.

Pour ces instants de détente, vous pouvez être assis ou allongé, à votre convenance.

1. Fermez les yeux doucement, laissez votre corps se relâcher totalement.

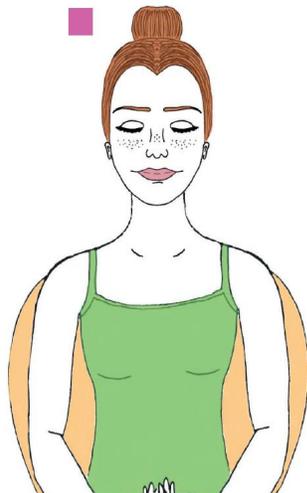
Votre respiration devient plus lente, calme et régulière. Votre nuque est souple, la tête est droite.

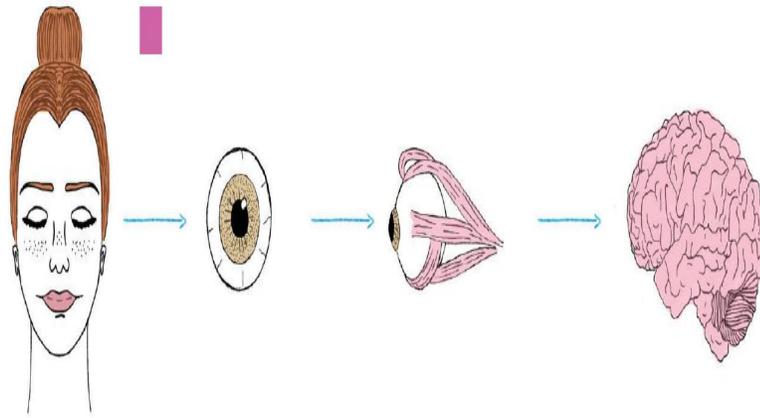
2. Prenez le temps de détendre parfaitement le bas du visage, les mâchoires,

la langue, les lèvres. Vous pouvez bâiller et faire des grimaces afin de bien

assouplir le bas du visage et évacuer toute tension. Beaucoup de tensions,

La relaxation des yeux : détente oculaire





4. Concentrez-vous sur la zone des yeux. Les paupières sont délicatement fermées. Sentez les petits muscles autour des globes oculaires. C'est peut-être nouveau pour vous : découvrez-les, détendez-les...

Vous devenez conscient de vos yeux, ces petites sphères, et vous les relaxez.

Vous percevez que chaque cellule de vos yeux se ressourçait, se soxygène, se répare. Cela paraît surprenant au début, mais avec la pratique cela devient de plus en plus facile : vous saurez de mieux en mieux délasser vos yeux et installer cette détente durablement, ce qui est la clé pour avoir des yeux en forme et toniques.

5. Imaginez une lumière blanche qui vient baigner vos yeux, les envelopper, les nourrir et sentez cette lumière se répandre partout, à l'intérieur de votre tête, ressourçant aussi les nerfs optiques à l'arrière des yeux, ainsi que le cerveau tout entier

Il est essentiel d'installer détente, calme, sérénité dans tous ces organes -yeux, nerfs optiques et cerveau- qui interviennent dans la fonction visuelle.

La relaxation des yeux :

le palming

Le *palming* est certainement la technique la plus connue de toutes celles préconisées par le Dr Bates pour éliminer les tensions. Elle a été reprise dans pratiquement toutes les méthodes naturelles d'amélioration de la vue.

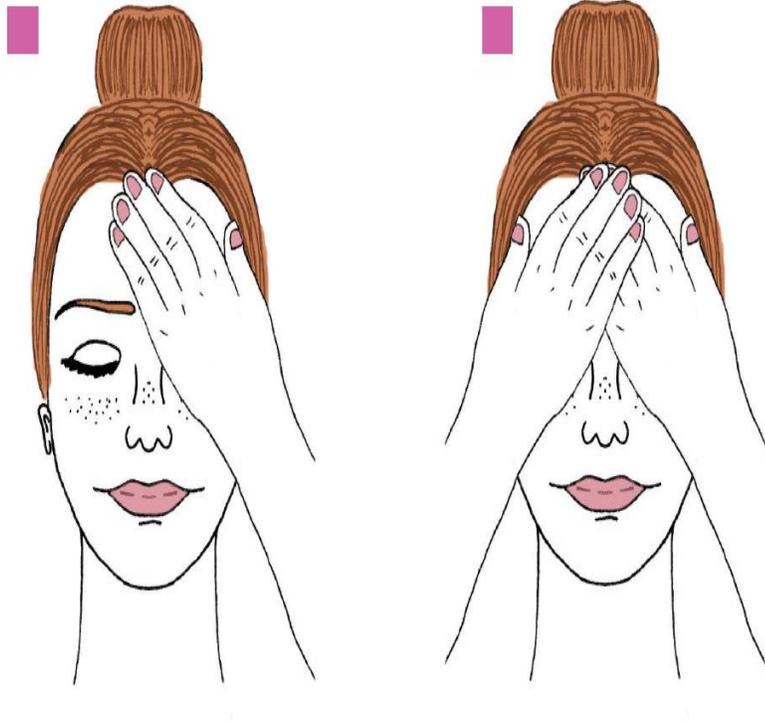
Le mot *palming* vient de l'anglais *palm*, qui signifie « paume » (des mains).

Nous allons donc utiliser les paumes de nos mains pour faire du bien à nos yeux. Cette technique a l'avantage d'être très simple, facile à mettre en oeuvre et rapide quant à ses effets. Elle peut être pratiquée par tous, partout ou presque, chez soi, au bureau, dans les transports, avant de dormir.

Le principe du *palming* est de reposer les yeux en les plaçant dans l'obscurité totale - l'absence de sollicitation lumineuse permet le repos du système nerveux - et en les baignant dans la chaleur des paumes des mains.

La seule « difficulté » consiste à bien prendre la position, afin d'en retirer tous les bienfaits.

1. Placez vos mains en coque, les doigts bien joints, afin qu'aucune lumière ne puisse passer entre eux. Placez la partie paume de votre main gauche



Mon conseil

Pour plus de confort, vous pouvez poser vos coudes sur une table, sur un coussin, sur vos genoux, afin d'éviter toute tension au niveau des bras, des épaules, du dos. Votre position doit être totalement relaxée.

Il est également conseillé de frotter les mains l'une contre l'autre pour les chauffer, les ériger, juste avant de pratiquer le *palming*, afin de renforcer l'effet de chaleur et de régénération des yeux.

Vous pouvez rester dans cette position de 30 à 45 secondes - vous en ressentirez déjà des bienfaits, de la détente, un repos -, ou beaucoup plus, pour autant que vous soyez bien installé. Dans la méthode Bates, les

Les balancements

Les « balancements » sont destinés à remédier à la fixité du regard et des yeux, à augmenter leur mobilité. Celle-ci est indispensable pour maintenir une vision précise et efficace.

C'est le Dr William Bates qui a proposé ces mouvements de balancement, après avoir constaté combien la fixité du regard et des yeux était nocive.

Ces balancements contribuent à détendre les yeux et le mental, et relaxent grandement le corps tout entier, rappelant l'effet d'une balancelle.

Petit balancement yeux fermés

1. Mettez-vous debout, les jambes écartées (50 cm environ), les pieds bien à plat sur le sol, pieds nus si vous le pouvez. Tenez-vous bien droit, la tête droite également, les yeux délicatement fermés.
2. Balancez lentement le corps d'une jambe sur l'autre, en accompagnant avec la respiration. **Inspirez** lorsque vous êtes sur vos deux jambes, au centre. **Expirez** lorsque vous penchez vers la droite, le poids du corps se portant alors sur la jambe droite. Revenez au centre en **inspirant**. **Expirez** ensuite en balançant vers la gauche et en portant le poids du corps sur la jambe gauche.

Mon conseil

Réalisez ce balancement à la lumière du jour, face à une fenêtre, ou même dehors. Vous percevrez votre environnement, vous percevrez les objets qui vous font face et sembleront bouger mais vous ne fixerez rien des yeux. Gardez le regard défocalisé, en accompagnant simplement des yeux ces mouvements de balancier.

Vous pouvez alterner des balancements yeux fermés et yeux ouverts, comme le conseille Aldous Huxley dans son livre *Art de voir*, où il reprend les principes et exercices du D^r Bates qui lui ont permis de guérir en grande partie d'une kératite qui l'avait presque rendu aveugle.

^r Bates qui lui ont permis de guérir en grande

Grand balancement

Même position que pour le petit balancement yeux ouverts, de jour de préférence, face à la lumière, dehors quand c'est possible.

1. Les bras sont légèrement écartés du corps, vous tournez tout le corps vers la droite. Le pied gauche se soulève du sol, le poids du corps se porte sur la jambe droite, le buste fait une rotation. La tête suit le mouvement mais reste dans l'axe du buste.
2. Revenez et balancez maintenant en rotation vers la gauche. Le pied droit se soulève, le poids du corps passe sur la jambe gauche. Le mouvement est lent, ample, et sans forcer.

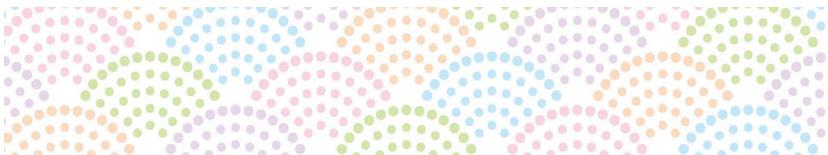
Les balancements

Petit balancement yeux ouverts



La gymnastique

des yeux



La gymnastique

oculaire douce

Le corps tout entier est détendu et les yeux sont oxygénés, reposé
la pratique de la gymnastique oculaire peut commencer*.

Des muscles qui ne s'activent pas finissent par s'atrophier, en devenant paresseux. C'est pourquoi des exercices physiques sont conseillés pour entretenir la tonicité des muscles et la souplesse des articulations. Il en va de même pour les yeux, qui sont composés de cellules, de vaisseaux, et entourés de muscles.

Pour entraîner vos yeux, ôtez lunettes ou lentilles, lorsque c'est possible (en toute sécurité), car derrière des verres correcteurs, les yeux ne sont pas stimulés, bien au contraire : le regard reste fixe, les yeux ne bougent pas, c'est la tête qui tourne quand l'on veut regarder à droite ou à gauche. Cette fixité du regard est en grande partie à l'origine des déficiences visuelles, estimait le Dr Bates. C'est d'autant plus vrai aujourd'hui où l'utilisation des écrans nous met en situation de vision très rapprochée trop souvent et trop longtemps, condamnant nos yeux à la fixité de longues heures chaque jour.

Les exercices que je vous propose dans les pages qui suivent sont très doux.

Séance complète

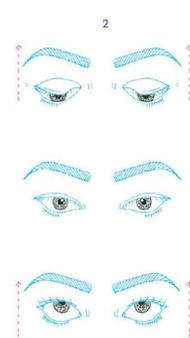
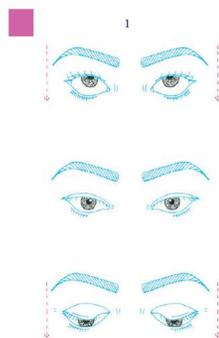
de yoga des yeux

La séance complète de yoga des yeux est un enchaînement de plusieurs séries de mouvements, à pratiquer dans une position confortable et sans jamais forcer.

1. Installez-vous confortablement dans une position agréable, sur une chaise, un fauteuil, les pieds bien à plat au sol. Les yeux sont fermés et détendus. Respirez lentement et longuement plusieurs fois, comme lors des séances de relaxation. Puis laissez votre respiration trouver son rythme naturel, un rythme doux, calme, tranquille et régulier.

Vous voilà maintenant dans l'état le plus favorable à la pratique de la gymnastique oculaire douce, appelée « **yoga des yeux** ».

2. Ouvrez les yeux, doucement. Regardez lentement vers le haut, sans bouger la tête ni le corps, seuls les yeux bougent. Ensuite, baissez lentement les yeux pour aller regarder vers le bas. Répétez cette séquence 5 fois (5 allers-retours), tout en respirant lentement et régulièrement et en clignant et cillant des yeux.



4. Ouvrez les yeux, regardez vers le coin supérieur droit (sans forcer) et descendez lentement vos yeux en dessinant une ligne diagonale pour aller regarder vers le coin inférieur opposé, à gauche. Puis remontez le long de cette diagonale. Faites 5 allers-retours.

Faites une pause *palming*.

5. Ouvrez les yeux et dessinez avec vos yeux l'autre diagonale.

Mon conseil

Attention, ces diagonales sollicitent beaucoup les yeux de façon inhabituelle pour eux. Allez doucement, lentement.

Faites une pause *palming*.

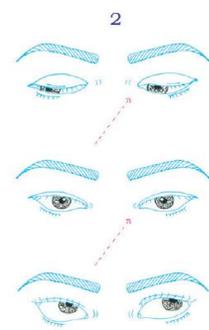
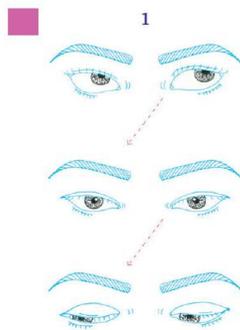
6. Ouvrez les yeux, regardez sur le côté gauche, et dessinez avec vos yeux des demi-cercles vers le haut, en 3 allers-retours, sans jamais forcer

Faites une pause *palming*.

7. Ouvrez les yeux, regardez sur le côté gauche, et dessinez avec vos yeux des demi-cercles vers le bas, en 3 allers-retours, sans jamais forcer

Faites une pause *palming*.

8. Ouvrez les yeux, regardez vers le haut. Maintenant, dessinez des cercles complets, d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, en 3 cercles, puis dans le sens opposé, 3 fois également. Appliquez-vous, sans forcer à dessiner des cercles les plus réguliers possible.



Vous le laissez vous remplir vous vous en imprégnez, vous ressentez la joie,

le plaisir que vous avez dans ce lieu. Vous vous sentez comme si vous y étiez.

Vous y êtes ! Gardez en vous ces images, cette beauté, ce bien-être.

10. Lorsque vous le souhaitez, commencez à bouger à vous étirer Vous

revenez... Vous pourrez ouvrir les yeux, calme et détendu, les yeux reposés,

relaxés. Bâillez, clignez... et observez comment vous vous sentez et comment

vous voyez.

1



Rappel

En pratiquant ces exercices, vous ne devez jamais aller jusqu'au point de

2



tension - lorsque cela commence à tirer dans l'œil. Arrêtez le mouvement avant, c'est très important !

Autres exercices

de gymnastique oculaire

En alternance avec la séance complète de yoga des yeux, assez longue et pas toujours possible à réaliser chaque jour, des exercices plus brefs vous permettront de varier vos pratiques.

Si vous ne disposez que de peu de temps, vous pourrez tout de même offrir à vos yeux leur entraînement quotidien, en quelques minutes, grâce à ces propositions d'exercices variés et ludiques. La régularité dans la pratique importe bien plus que la durée des séances.

Le principe reste le même que pour la séance complète de yoga des yeux. Vous vous installez confortablement, sur une chaise, un fauteuil, un coussin, un tapis, sur votre lit... La position doit être agréable, totalement détendue.

Vos yeux sont délicatement fermés pour commencer, vous respirez lentement, calmement.

Lorsque vous vous sentez prêt, paisible, les yeux reposés, vous ouvrez les yeux et, sans remuer la tête, vous bougez les yeux lentement, en dessinant les diverses formes proposées ci-dessous. Vous pouvez suivre des yeux votre doigt, ou dessiner les formes sur des feuilles de papier que vous placez devant vous, sur un tableau, ou accrochées au mur qui vous fait face.

Les formes géométriques

Dessinez avec vos yeux diverses formes géométriques, dans un sens puis dans l'autre, lentement et calmement, dans des mouvements réguliers.

Commencez par des formes simples, faciles à dessiner :

- triangle
- losange
- carré
- rectangle
- cercle

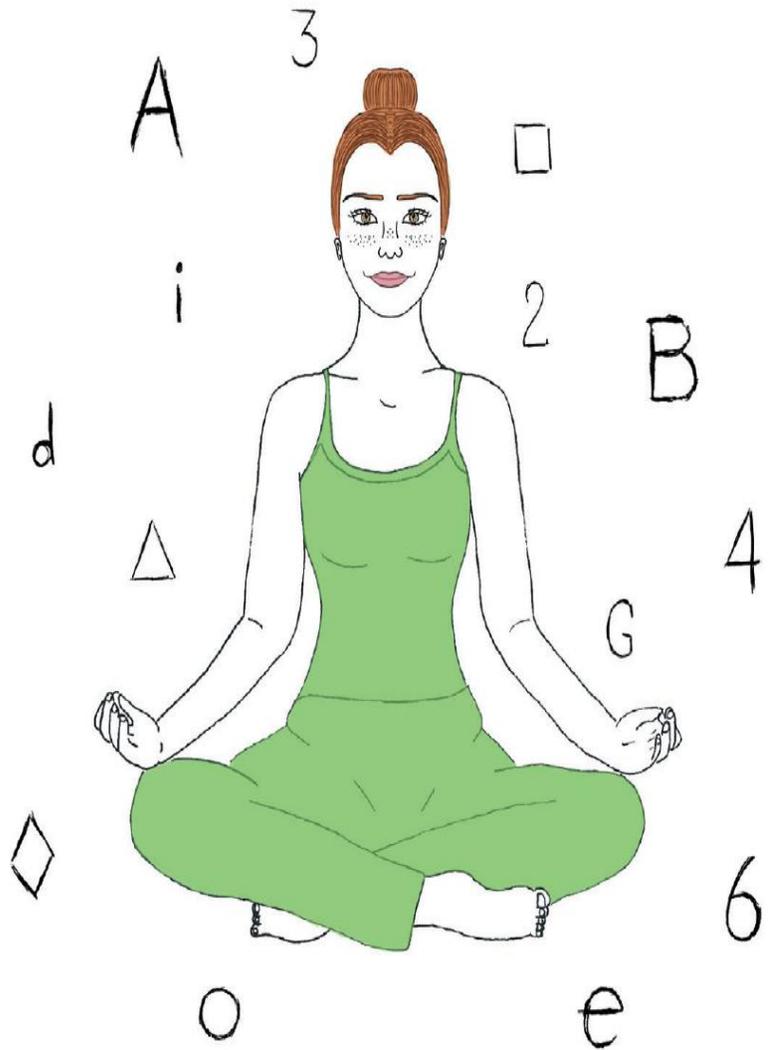
Augmentez la difficulté avec des formes plus complexes. Mais vous n'êtes

pas obligé : faites ce qui vous amuse, ce que vous trouvez agréable !

- pentagone
- hexagone
- octogone
- cube
- pyramide
- parallélépipède

Pratiquez des mini-séances de « formes », très courtes et cependant efficaces pour l'entretien de la bonne santé des yeux : par exemple, 3 triangles dans un sens puis dans l'autre, une courte pause *palming* de 30 secondes environ, puis 3 losanges, encore un *palming*, une respiration lente et ample, puis vous vous étirez... et vous reprenez vos activités. De brèves séances

— 4 —



Variations : les lettres en minuscules, plus complexes, ou, pourquoi pas, dans d'autres écritures, selon vos connaissances et vos goûts : gothique, égyptienne, antique et toutes les sortes de calligraphies existantes. Une femme, secrétaire de métier, s'amuse à écrire en sténo avec ses yeux ! Tout est

Vous pouvez pratiquer ces mouvements avec vos enfants, ils sont souvent très réceptifs au yoga des yeux. Vous les aidez ainsi à intégrer très jeune le fait que l'on peut entraîner les yeux pour leur bien-être. **Attention** toutefois si vos enfants cherchent l'exploit, à aller très vite ou à faire des mouvements trop amples : apprenez-leur à doser et à pratiquer en toute sécurité, lentement et calmement. Pour eux, cela deviendra un jeu, et une belle façon de réviser leur géométrie, les lettres de l'alphabet, l'écriture, etc.

Le signe de l'infini

Le signe de l'infini est un mouvement très intéressant pour les yeux, car il est très complet. Il sollicite les yeux dans tous les sens et dans un mouvement « perpétuel », dont l'énergie et la symbolique sont fortes.

Commencez par pratiquer ce signe de l'infini dans le sens horizontal, également appelé le « 8 couché ». Descendez vos yeux sur le côté droit, puis remontez au centre (au niveau du nez), montez au-dessus de l'œil gauche et redescendez du côté gauche ; puis, de nouveau, remontez au centre... Enchaînez ces signes de l'infini calmement, tranquillement, par séries de cinq au maximum, moins si vos yeux fatiguent. Faites un *palming* entre chaque série, trois séries au maximum.

Variante : dessinez cette forme verticalement - le signe de l'infini appelé « 8 debout » -, toujours lentement et régulièrement, en respirant bien.

Zigzags, spirales et mandalas

Dessinez des **zigzags** avec vos yeux, de haut en bas, puis du bas vers le haut.

Puis d'un côté à l'autre, et retour. Pensez à faire des pauses *palming* entre les séries, qui doivent être très courtes; ces mouvements demandent beaucoup d'attention et de concentration. En effet, il est nécessaire de reposer les yeux souvent.

Dessinez des **spirales** de diverses formes, dans divers sens, avec les mêmes précautions que précédemment. Là encore, l'idée est de varier les mouvements que vous proposez à vos yeux, mais en aucun cas de faire une compétition ou une course de vitesse.

Dans certains cours, il est proposé de suivre des yeux les contours de **mandalas**. Ces dessins sont la plupart du temps très colorés, avec de belles formes, et nombre de pratiquants trouvent agréable d'en suivre les tours et détours pour entraîner leurs yeux. Une façon agréable et inspirante de préserver ses yeux en les laissant se remplir de la beauté et des couleurs de ces dessins...

Jeu

Pour entraîner la mobilité et la
petit jeu amusant rappelle
une ou plusieurs balles et de les

Debout, les jambes un peu écartées

Pratiquez ce jeu en plein air si possible, de sorte que vous allez en même temps vous oxygéner et bouger de façon agréable et ludique. Et faites-y jouer vos enfants, cela devrait beaucoup leur plaire !

La bougie

Placez une bougie allumée devant vous, sur une table ou un petit meuble, de façon que la bougie ne soit pas trop basse par rapport à vos yeux.

Asseyez-vous confortablement sur un coussin, un fauteuil, le dos droit, la tête droite. Vous respirez calmement, lentement, régulièrement, et vous regardez cette bougie en face de vous.

Vous l'observez, la détaillez, suivez ses contours, voyez ses différentes couleurs, sans ciller. Dès que vous ressentez le besoin de ciller (vous ne devez pas forcer !), fermez les yeux et gardez en vous l'image de la bougie.

Puis rouvrez les yeux, et recommencez, 5 à 10 fois. Vous pourrez pratiquer une séquence de *palming* à la fin.



Entraînement

de l'accommodation

La perte de la faculté d'accommodation est un phénomène observé chez les adultes de plus de 40 ans, dont la vue baisse. Elle se manifeste par la difficulté à voir net en regardant successivement à des distances différentes.

Par exemple, une personne lit puis lève les yeux pour voir un panneau au loin, mais sa vue se brouille. Elle revient vers son livre, la vue est brouillée aussi. L'explication du spécialiste sera invariablement : « forcément, à votre âge... », accompagnée d'un geste de fatalité. La perte de souplesse du cristallin occasionne ce flou dans la vision, un phénomène jugé normal passé l'âge de 40 ans.

Or il est possible de préserver la souplesse du cristallin, de l'entretenir et des personnes ayant pratiqué ces entraînements constatent, à 80 ans et plus, que leur vue reste totalement nette dans différentes situations.

Le yoga des yeux propose des exercices simples et efficaces, recommandés également par des orthoptistes et des optométristes.

Vous pouvez recommencer une ou deux séries de 5 mouvements, sauf si vous sentez vos yeux fatigués. Réalisez 3 séries de 5 mouvements au maximum, entrecoupées de *palming*.

Faites cet exercice chaque jour si possible, vous constaterez de plus en plus de souplesse dans vos yeux, et une meilleure accommodation pour les personnes dont cette faculté a commencé à être altérée.

Pour les autres, qui accommodent encore très bien, l'exercice est à pratiquer en prévention. Vous aurez alors la chance de garder des yeux performants jusqu'à un âge avancé ! Je peux témoigner que tel est le cas pour moi.

2 ° exercice

Toujours assis sur votre siège, détendu et confortable, le pouce tendu devant vous, vous regardez votre pouce, puis vous regardez un objet qui est plus loin, dans la même direction que votre pouce, un objet sur la table devant vous, un tableau sur le mur puis la fenêtre, puis, à travers la fenêtre, un arbre, la maison en face... Ensuite ramenez vos yeux sur chacun de ces objets, jusqu'à regarder votre pouce de nouveau.

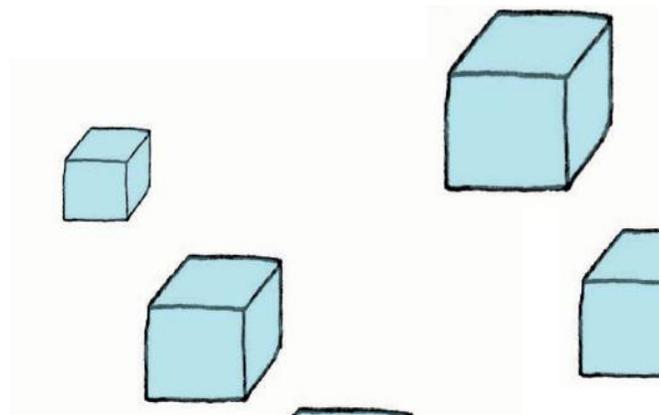
Mon conseil

Allez d'un point à un autre lentement avec vos yeux, en respirant régulièrement. Prenez le temps de focaliser sur chaque objet, même si certains vous apparaissent flous. Vous exercez ainsi votre capacité à déplacer vos yeux et à regarder sur différentes distances, ce qui est excellent pour leur souplesse et leur tonicité.

2. Revenez lentement, plan par plan, en faisant bouger vos yeux d'un point à l'autre, jusqu'à revenir à ce qui est tout proche de vous. Détaillez de nouveau cette fleur, cet insecte, cette feuille...

Le fait de pratiquer en extérieur permet de déplacer les yeux sur des distances bien plus grandes et de leur donner ainsi beaucoup plus d'amplitude dans les mouvements. Vous profitez aussi de l'oxygène, de l'air essentiel pour votre santé et celle de vos yeux.

À la fin de ces exercices, délasser vos yeux en respirant amplement, en clignant et cillant et/ou en pratiquant une séquence de *palming*.



Entraînement de l'observation

Être présent dans ses yeux, être présent là où l'on est, dans ce que l'on fait, ce qui nous entoure, ou, pour employer des termes à la mode, « être ici et maintenant », « vivre en pleine conscience »... Plus nous sommes présents, dans l'instant, mieux nous voyons.

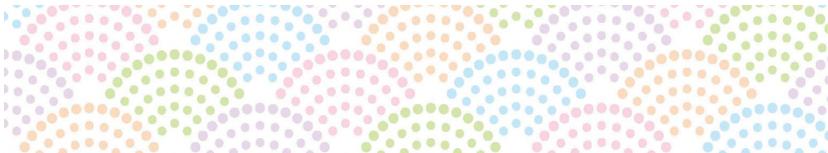
A contrario, plus nous sommes dans nos pensées, dans les nuages, dans la lune, moins nous voyons. Notre mental a vite fait de nous emporter et nous commençons à penser à ce que nous allons faire le lendemain, à ce qui s'est passé la semaine précédente. Nous nous déconnectons de notre présent, au point par moments que nous ne voyons ni n'entendons plus rien de ce qui nous entoure ! Nous l'avons tous expérimenté en diverses occasions.

Il est très important de s'entraîner à **observer** et à **voir en conscience**, pour rester connecté avec ce que nous vivons et pour exercer nos yeux. C'est une excellente gymnastique des yeux que de détailler, voir de très près, puis à d'autres moments de très loin, englober les paysages des yeux, promener son regard sur tout ce qui nous entoure, voir large, voir grand, voir loin... Dès que les pensées reviennent et nous emportent dans leur monde, il faut s'obliger à revenir au présent et à observer ce qui est autour de nous. Cela

Bonnes pratiques

pour le bienfait

des yeux



Visualisations et affirmations

positives

Notre imagerie intérieure est déterminante dans la façon dont nous appréhendons notre réalité. Il est avéré que plus nous pensons à des images agréables, mieux nous nous sentons. Alors voyons plutôt la vie en rose et le verre à moitié plein !

Des expériences scientifiques ont permis de déterminer l'impact de nos images mentales sur notre vie, notre réussite, notre santé et notre attitude. Leurs résultats ont conduit certains médecins à utiliser la puissance des images intérieures pour accompagner leurs patients vers la guérison et renforcer leur confiance en eux. Dans les années 1970, par exemple, le cancérologue Carl Simonton faisait pratiquer à ses patients des séances de visualisations positives et valorisantes pour les aider à combattre la maladie et à se « voir » guéris.

De nombreuses disciplines vantent les bienfaits de ces visualisations, comme le yoga, la sophrologie, l'hypnose, la programmation neurolinguistique (PNL) ainsi que plusieurs techniques de relaxation. De nombreux coaches et entraîneurs sportifs utilisent ces techniques avec succès. Nous pouvons utiliser les bienfaits de la visualisation aussi pour nos yeux.

comme la joie de voir sinnettement. En les rendant plus concrètes dans notre imagination, en les répétant souvent pour les renforcer ces visualisations offriront des résultats non négligeables.

Vous pouvez choisir des **images agréables**, des paysages que vous trouvez beaux et ressourçants, ou une **couleur** qui vous fait du bien, car chaque couleur est porteuse d'une énergie spécifique : le bleu, le vert, le turquoise seront apaisants pour l'esprit et le mental, le rouge redonne du tonus, l'orange et le jaune dynamisent et génèrent de la joie de vivre, le blanc est symbole de pureté et de clarté.

Les sophrologues et nombre de thérapeutes témoignent que, lorsque leurs patients commencent à visualiser ou à imaginer des paysages, des fleurs, de belles couleurs, les tensions tendent à diminuer et même, dans certains cas, disparaissent. L'apaisement se répercute sur tout le corps.

Il en va de même pour les yeux : si nous leur offrons de la beauté, de la paix, de la douceur ils peuvent se détendre ; nous leur donnons envie de voir

Dans un monde où les images sont omniprésentes, mais trop souvent négatives, violentes, désespérantes, il est indispensable de choisir ce que nous leur offrons, en conscience, et de nous tourner vers les images qui nous font

du bien, autant sur le plan physique de la réalité que sur le plan de l'imagination.



Les affirmations positives

« Tous les jours et à tous points de vue, je vois de mieux en mieux. » Cette phrase, inspirée de la méthode Coué, est une manière de mettre en avant la confiance en soi et en une vision qui s'améliore.

À l'instar des scientifiques qui se sont penchés sur l'importance et l'influence de nos pensées, des médecins et des thérapeutes ont étudié l'impact, sur notre état général, des mots que nous utilisons. Les mots ont une histoire, une vibration, un sens, bien sûr et leur emploi est loin d'être anodin. Ces chercheurs ont observé que l'utilisation de mots positifs, lorsqu'on se parle intérieurement, ou lorsqu'on communique avec les autres, a une incidence bénéfique sur notre santé, notre moral et notre humeur. Choisir des mots positifs, bienveillants, respectueux peut nous transformer.

Aussi, je vous propose de jouer à vous dire des mots encourageants pour la bonne santé de vos yeux. Et si vous vous surprenez à lancer des phrases négatives sur votre vue, corrigez-vous immédiatement, affirmez le contraire.

Les phrases à bannir..

« C'est la catastrophe, je n'y vois vraiment plus rien. »

« Sans mes lunettes je suis perdu. »

« Je suis dans le brouillard complet ! »

Les phrases à se répéter souvent !

« Chaque fois que je pratique yoga des yeux, ma vue s'améliore. »

« Je sais que je peux faire du bien à mes yeux chaque jour. »

« Mes yeux peuvent rester en

« Ma vue ne fait que dégringoler. »

santé, comme mon corps tout

« C'est normal avec l'âge ! »

entier car je fais ce qu'il faut.

Le rire

Si de très nombreux problèmes visuels proviennent de tension: rire ne peut alors être que bénéfique pour nos yeux et notre vue. Rire permet d'évacuer le stress, la colère, la mauvaise humeur et redonne joie de vivre et plaisir de voir la vie.

Il existe des thérapies par le rire, qui sont entrées dans les hôpitaux, notamment dans les services des enfants malades. Le rire stimule le système immunitaire; les malades qui rient beaucoup s'engagent mieux dans le chemin d'une amélioration de leur état. Certaines personnes témoignent même avoir guéri en visionnant des films comiques (voir notamment le récit de Norman Cousins, *Comment je me suis soigné par le rire*). Rire stimule l'énergie vitale, évacue les fatigues, redonne le moral, favorise le sommeil... Rire nous fait nous sentir bien immédiatement, tout simplement ! Alors, consacrons du temps à rire chaque jour

- Regardez des films, des sketches, des dessins animés, des émissions comiques, des dessins humoristiques aussi souvent que possible, et laissez-vous aller à rire à gorge déployée.
- Lisez des livres drôles.
- Racontez des blagues à vos amis.



L'enseillement

Le soleil est indispensable à la vie sur la Terre et à notre bonne santé. En en profitant intelligemment et avec modération, nous nous sentons mieux, plus toniques, de bonne humeur, et faisons le plein de bonnes vitamines (vitamine D).

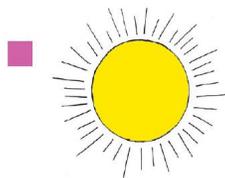
Nos yeux aussi aiment le soleil, et c'est d'ailleurs à sa lumière qu'ils voient le plus aisément, le plus confortablement. Nous le constatons chaque été : la vision devient plus nette, plus claire dès que le temps est ensoleillé et lumineux.

Les spécialistes du yoga des yeux, tout comme le Dr Dhanraj, préconisent la pratique de **l'enseillement**. Mais attention, il ne s'agit absolument pas de regarder le soleil les yeux ouverts, loin de là ! Il s'agit plutôt de se laisser caresser, réchauffer, baigner par la lumière du soleil, en gardant les yeux fermés et en balançant la tête de droite à gauche, lentement.

Pratique de l'enseillement

1. Placez-vous face au soleil, debout ou assis (voire allongé, si vous êtes à la plage), les yeux bien fermés. Durant 1 à 2 minutes, davantage si vous le souhaitez, laissez le soleil envelopper et baigner vos yeux.

l'insolation



La posture

Une mauvaise posture peut occasionner des maux de tête, des tensions ou des douleurs dans le cou, le dos, les épaules et terriblement fatiguer les yeux. Voici quelques conseils simple pour vous tenir bien en toute situation, et dont vos yeux vous remercieront.

Les conseils ci-dessous sont validés par de nombreux professionnels de la santé : médecins, chiropracteurs, optométristes, kinésithérapeutes, etc.

Pour lire

Installez-vous le dos droit et calé (avec un coussin si besoin), la tête droite, les pieds à plat au sol ou légèrement surélevés, selon votre préférence. Ou mettez-vous carrément en tailleur mais bien droit, les bras le long du corps. Votre livre est incliné devant vous, à longueur de vos avant-bras, vos yeux ont simplement à se baisser pour lire : aucun mouvement ni du cou, ni du dos, aucune « cassure » ou « torsion », et ainsi aucune tension. Il en résulte une lecture beaucoup plus facile et agréable.

Vous pouvez aussi poser votre livre sur un lutrin (pupitre de lecture) : le livre sera dans la position parfaite et vous ne fatiguerez pas vos bras. Le lutrin

Posture pour lire avec un lutrin et une lampe liseuse en applique murale.



Devant un ordinateur

Les conseils pour la lecture sont valables face à un écran: assis confortablement, pieds à plat ou légèrement surélevés à votre convenance, le dos est calé et droit, la nuque est souple, la tête droite, les yeux regardent l'écran qui est à la hauteur des yeux. Rehaussez votre écran ou baissez votre siège pour être à la bonne hauteur.

Vous devez être bien éclairé. Il est conseillé d'avoir une fenêtre à droite ou à gauche de vous, perpendiculaire à l'écran (pas derrière l'écran, pour éviter les effets de contre-jour). L'éclairage n'a pas besoin d'être fort, mais il faut que l'ensemble de la pièce soit éclairé, par exemple avec une lampe halogène. Une unique petite lampe derrière l'écran est à éviter. Vous ne devez jamais avoir la sensation que vous forcez pour voir votre écran, et **vous devez éclairer dès que la nuit tombe**. Ne regardez jamais un écran dans une pièce obscure: le contraste entre cette obscurité et la lumière de l'écran est nocif et fatigant pour les yeux. Cela est valable pour les ordinateurs, les portables, les tablettes et la télévision.

Avec un téléphone portable ou une tablette

Tablette : autant que possible, posez-la sur une table, un support, un lutrin, à hauteur des yeux ou de sorte que vous puissiez rester droit en la regardant.

Téléphone portable : utilisez un support quand vous le pouvez, sinon tenez-le comme indiqué pour les livres. Il est essentiel de ne pas casser la

L'éclairage

Si voir correctement dans l'obscurité est le signe d'une bonne vision, pour autant, il n'est pas souhaitable de lire, de faire des travaux de précision (bricolage, couture, tricot, dessin, etc.) ou de travailler dans l'obscurité ou la pénombre.

À la longue, les yeux se fatigueront beaucoup plus vite, deviendront douloureux, piquants, et vous pourriez avoir l'impression que vous ne voyez plus rien. Au fil des années, cela peut être à l'origine d'une baisse visuelle notoire.

J'aime l'éclairage chaleureux des ampoules halogènes et déconseille les ampoules dites « basse consommation », qui contiennent du mercure et sont de ce fait extrêmement polluantes pour l'environnement et pour notre santé. Mais il n'existe pas d'éclairage idéal universel. Il dépend des besoins de chacun en lumière, de la saison et de la luminosité extérieure, et des activités pratiquées. Un dîner aux chandelles est très agréable sans qu'on y voie parfaitement. En revanche, dès qu'on exerce une activité où les yeux sont sollicités de façon précise, et sur une durée qui va au-delà de 2 ou 3 minutes, il est impératif de bien s'éclairer. À chacun d'observer quels sont ses besoins propres selon les moments. Le **confort oculaire** est le critère déterminant : vous devez voir confortablement sans forcer sans jamais avoir

Soins naturels pour les yeux

Usez et abusez des soins naturels pour le bien-être de vos yeux.
et pour soulager divers désagréments qui peuvent être fort gênants.
La nature a déjà tout prévu...

Nombreuses sont les personnes qui se plaignent d'avoir les yeux secs ou irrités. Les éclairages artificiels, l'air climatisé, les nombreuses pollutions chimiques, atmosphériques et l'augmentation des allergies favorisent la sécheresse oculaire, les démangeaisons, les rougeurs, les douleurs... Le yoga des yeux contribue à éliminer ces inconforts par diverses pratiques, et propose d'utiliser des remèdes naturels simples mais efficaces pour les soins.

Baignez vos yeux

Nos yeux aiment l'eau. Ils ont besoin d'être hydratés souvent. Vous pouvez faire des bains oculaires, des compresses, des vaporisations, et cela sans modération.

Utilisez de l'eau pure (évitée l'eau du robinet, souvent traitée chimiquement), de l'eau purifiée, ou osmosée, ou dynamisée, ou bien une eau minérale douce comme la Rosée de la Reine, Montcalm ou Mont Roucou, ou encore les brumisateurs d'eaux thermales vendus en pharmacie.

Vous pouvez faire vos propres préparations avec des décoctions de fleurs, par exemple de camomille. Attention, contrairement aux hydrolats, qui ont été distillés et se conservent longtemps (au moins 1 an), les décoctions virent au bout de 1 ou 2 jours, elles doivent donc être utilisées dans les 24 heures.

Certains laboratoires homéopathiques proposent des soins à base de plantes, notamment l'éuphrase. Cette plante de nos campagnes (Jura, sud de la France) est parfois appelée « herbe à myope » ou « herbe casse-lunettes ». Elle est souveraine pour réguler les yeux (trop ou pas assez de larmes), pour les clarifier et les assainir. Les homéopathes conseillent les granules Euphrasia pour divers problèmes oculaires. Le calendula peut aussi être utilisé pour ses propriétés adoucissantes.

Certains apprécient de mettre sur leurs yeux des rondelles de concombre, des sachets de thé pour réduire les cernes, des masques à l'argile, des feuilles de framboisier, des préparations à base de sureau, de plantain...

L'ayurveda, quant à lui, propose des soins spécifiques pour les yeux, notamment à base d'huiles, de ghee (beurre clarifié) et de massages. À découvrir dans les centres ayurvédiques.

Tous ces soins sont simples, rapides pour la plupart, et économiques. Leurs bienfaits pour les yeux sont merveilleux, tant pour le confort oculaire retrouvé que pour l'esthétique des yeux, plus beaux, plus brillants, et de la zone qui les entoure : moins ou pas de cernes, plus de gonflements ni de rougeurs.

Massages des yeux

et réflexologie

Tout autour de nos yeux se trouvent des points reliés à d'autres organes. En effet, de nombreux méridiens débutent ou se terminent près des yeux. Cette zone est donc particulièrement sensible, mais aussi très réceptive aux stimulations pour soulager, détendre, défatiguer.

Certaines techniques dites de « libération émotionnelle » (TFT EFT EMDR...) utilisent avec succès ces points, ainsi que certains mouvements oculaires pour libérer tensions et mémoires émotionnelles. Le shiatsu et le do-in proposent des auto-massages pour libérer les tensions, drainer la lymphe, rétablir la bonne circulation énergétique dans le corps et entretenir ainsi sa forme.

Auto-massages des yeux

Vous pouvez effectuer des mouvements différents : lissage, tapotement, massage, pression... Massez des deux côtés en même temps. Attention à ne **jamais toucher les yeux directement.**

4. En utilisant tous vos doigts, effectuez de légers tapotements tout autour des yeux plusieurs fois ; puis sur tout le visage, depuis la base du cou en remontant jusqu'au sommet du crâne, trois fois.

5. Massez et/ou tapotez la nuque, la base du crâne, remontez jusqu'au sommet de la tête.

En plus de la détente et du bien-être qu'elles procurent, ces pratiques offrent un effet rajeunissant sur la zone des yeux : moins de cernes, un regard plus vif, plus tonique. Les bienfaits esthétiques de ces soins ne sont pas à sous-estimer.

Réflexologie

Des points sont reliés aux yeux en divers endroits de notre corps, et notamment sur la plante des pieds et les paumes des mains. Il est intéressant de les connaître et de les masser pour faire du bien à nos yeux. Toujours à pratiquer en douceur ces auto-massages peuvent soulager rapidement et simplement.

Du bout des doigts, massez, stimulez, tapotez les zones reliées aux yeux, ou bien effectuez des pressions soutenues sur ces points, durant quelques minutes.

Pour plus d'informations sur les massages, voir le livre *Les massages qui soulagent*, de Caroline Daviau.

L'alimentation

L'ayurveda ne peut envisager la santé de notre corps sans une alimentation saine. Cette médecine multimillénaire préconise depuis toujours une alimentation de qualité, tout comme Hippocrate qui, voilà fort longtemps, stipulait :
« Que ton aliment soit ton médicament. »

La médecine chinoise, elle, nous apprend que les yeux sont sur le méridien foie-vésicule biliaire, qu'ils sont l'organe externe du foie et que « tous les méridiens ont des relations directes ou indirectes avec les yeux ». Ainsi, dès qu'un organe va mal, nos yeux s'en ressentent.

Pour les yeux, peut-être plus encore que pour d'autres organes, la qualité de l'alimentation est essentielle. Évitez la nourriture de type fast-food et choisissez des produits frais, de qualité biologique autant que possible. Une alimentation appropriée permet de renforcer ses yeux, d'améliorer sa vue, mais aussi de se préserver de diverses pathologies oculaires, car cette alimentation saine sera la meilleure des **préventions**.

Nos yeux ont principalement besoin des nutriments suivants : **vitamines A, C, E, oméga-3, oligo-éléments - sélénium, zinc, cuivre, potassium** -, ainsi que deux pigments caroténoïdes essentiels, notamment pour la macula (partie centrale de la rétine) : **lutéine** et **zéaxanthine**.

Nutriments**Aliments recommandés**

Vitamine C

Privilégiez une alimentation variée en fruits et légumes, qui en sont riches. L'ayurveda conseille la consommation de l'amalaki, petit fruit indien, l'un des plus riches en vitamine C de la planète (en poudre ou en gélules dans les magasins ayurvédiques).

Vitamine A

Œuf beurre (bio absolument !), huile de foie de morue, foie (quel que soit l'animal).

Pro-vitamine A
ou bêta-carotène

Carotte, abricot, melon, poivron rouge ou jaune (mûr), patate douce orange, potimarron, kaki, mangue, légumes verts, pissenlit, persil, chou kale, baies de goji...

Lutéine
et zéaxanthine

Épinard cru en salade ou en jus (ou peu cuit), brocoli, chou vert, chou frisé, chou de Bruxelles, chou kale, avocat, coriandre, mangue, petits pois, laitue, œuf pollen frais de ciste et de saule (vendu au rayon surgelé en magasins diététiques).

Vitamine E

Oléagineux - noix, amande, noisette, cajou, noix d'Amazonie, pistache -, graines (sésame, tournesol, courge, pignons...), fruits secs, avocat, cacao cru, châtaigne, myrtille, mangue, huiles

	végétales.
Oméga 3	Huiles de colza, noix, lin, chanvre, périlla... Noix (et oléagineux), graines de lin, de chia, de sésame, de courge, de chanvre décor-
	tiqué, petits poissons gras : sardine, maquereaux, hareng,
	saumon (bio absolument !), œuf (de poule de plein air et bio), pourpier, laitue, épinard, chou kale.
	À noter : l'huile d'olive ne contient pas d'oméga-3, mais des oméga-9 elle est excellente à consommer dans le cadre d'une
	alimentation saine et variée. Il est facile de la mélanger à

À AJOUTER : les « supers aliments » riches des nombreux nutriments cités :

graines germées de toutes sortes, pollen frais, algues diverses dont l'algue

bleu-vert du lac Klamath, jus d'herbes (orge, blé), jus de mangoustan...

À BANNIR : le sucre blanc, grand ennemi des yeux, ainsi que les édulcorants

de synthèse.

À RÉDUIRE : les oméga-6 dont la consommation est beaucoup trop élevée

dans l'alimentation occidentale actuelle : huiles de tournesol, de maïs,

d'arachide, soja, graisses animales, charcuteries, fritures, plats cuisinés

industriels, viennoiseries... Il est vivement conseillé de rééquilibrer le ratio

entre oméga-3 et oméga-6.

Bibliographie

- Pascal Barbey *De bons yeux pour la vie*, Éditions Albin Michel, 2011.
- Pascal Barbey *Les yeux, messagers de nos émotions*, Éditions Albin Michel, 2014.
- William H. Bates, *Une vue parfaite sans lunettes ni traitement ou intervention*, Le Courrier du Livre, 2008 (l'association de la méthode Bates en France signale « des erreurs d'interprétation de la méthode Bates dans la traduction française ». Et sa lecture est ardue...).
- Claude Bristol, *La magie de croire*, Éditions Un monde différent, 2007.
- Damien Browning, en collaboration avec Jean Celle, *Du bon usage du soleil*, Éditions Jouvence, 2006.
- Roger J. Callahan et Richard Tubo, *Stimulez votre guérisseur intérieur*, Guy Tédaniel Éditeur 2003.
- Émile Coué, *La méthode Coué : la maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*, Leduc.s Éditions, 2016.
- Norman Cousins, *Comment je me suis soigné par le rire*, Payot, 2003.
- Gary Craig, *Le manuel d'EFT*, Dangles Éditions, 2012.
- Caroline Daviau, *Les massages qui soulagent*, Hachette Bien-Être, 2016.
- Odette Duflou-Boujard, *L'homéopathie pratique pour les soins de l'œil*, Testez Éditions, 2006.
- Janet Goodrich, *Bien voir sans lunettes*, Éditions Terre Vivante, 1990.

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier particulièrement Pascal Barbey, optométriste de grand talent, qui depuis le début de mon parcours de récupération de ma vision, m'accompagne, mesure régulièrement (tous les 3 ans environ) les progrès de mes yeux et mes avancées et m'encourage à chaque visite chaleureusement ! Il a su me donner confiance en moi, ce qui, surtout au début, me faisait défaut... Je le remercie aussi pour tous ses éclairages si riches et si innovants pour tout ce qui concerne la vision !

Je remercie ma famille, mon mari, mes amis proches, qui me soutiennent depuis des années avec amour et foi dans mon Chemin de Vie non ordinaire, tourné vers la recherche et la transmission de tout ce qui peut contribuer à la santé naturelle, au Bien-être, au Bonheur à la Clarté sur tous les plans et à la Conscience au quotidien.

Je remercie tous les stagiaires, tous les lecteurs qui m'ont fait confiance et me motivent à évoluer à apprendre, à comprendre, pour donner toujours plus et mieux, pour accompagner et aider de la meilleure des façons tous ceux qui sont en quête de vision claire.

Je remercie vivement HACHETTE d'être venu me chercher pour écrire ce livre ! Quelle joie pour moi d'avoir eu la possibilité de rassembler et synthétiser toutes ces informations de façon claire, simple, accessible à tous, et ainsi permettre à chacun de découvrir comment préserver sa vue et prendre soin de ses yeux.

