

YEUX, MIROIRS DE L'ÂME, REFLETS DE SANTÉ



A l'ère de l'informatique et du travail sur écran, de plus en plus de personnes sont concernées par la fatigue oculaire. Le yoga des yeux permet de faire travailler les muscles de l'œil, de les relaxer et d'irriguer les globes. C'est une méthode naturelle provenant de la médecine indienne. Mais au-delà de cet aspect relaxant et de bonne santé, comme toujours en yoga, il s'agit d'une méthode complète qui aide à développer l'intuition, cet œil intérieur.

PAR LUCILE DE LA REBERDIÈRE

Pour le philosophe Maurice Merleau-Ponty, voir c'est accéder à l'être. C'est s'ouvrir aux choses. « La vision s'exerce en actes, je la vis du dedans. Elle semble venir de choses visibles mais c'est une fausse impression. L'image est comme un miroir qui fait naître un monde dans lequel je suis englobé. Je vois comme j'imagine ». À la même époque, en Inde, Sri Aurobindo nous livre : « Ouvre les yeux et vois ce qu'est réellement le monde »..

On sait que la tristesse se lit dans le regard, tout comme l'amour. On sait aussi qu'un sourire est authentique par les yeux, non par la bouche. De tous les organes des sens, l'œil est sans doute celui qui définit le mieux notre relation au monde. Loin de n'être qu'une fenêtre sur l'extérieur, il est aussi le miroir de notre propre état intérieur. La vision elle-même, contrairement aux autres facultés sensibles, est dissociable de son organe, l'œil. Car voir, c'est aussi visualiser les yeux fermés ou se tourner vers son regard intérieur.

Où va le regard, va la pensée. Où va la pensée, va l'énergie

Comme pour les mains avec les *mudra*, l'orientation du regard fait partie intégrante du hatha yoga. On nomme *drishti*, « points de fixation », ces mouvements oculaires qui permettent de canaliser l'énergie durant la pratique. Certains asana se fondent autant sur la posture du corps lui-même, que sur la direction du regard. C'est le cas notamment des postures d'alignement car les *drishti* favorisent l'équilibre. C'est le cas aussi des torsions car ils augmentent l'amplitude de rotation. Par exemple, dans *trikonasana* on regarde la paume de la main ou le bout des doigts. Dans *marichyasana*, on essaie de regarder par-dessus l'épaule. Dans *virabhadrasana*, on vise le ciel ou encore entre les sourcils ou le bout du nez dans *upavistha konâsana*, l'angle assis.

SUNGAZING

Appelé aussi « SunYoga », le sungazing consiste à fixer le soleil au lever et au coucher de l'astre, lorsque l'intensité lumineuse est la plus faible. Ses pratiquants posent que les yeux captent et stockent de l'énergie, utile pour apporter des nutriments essentiels au corps. Une démarche de santé qui puise ses racines dans l'Ayurveda traditionnel et se rapproche du concept de nourriture pranique. Pourtant, Kiran Vyas lui-même ne la recommande pas au-delà des 10 premières et des 10 dernières minutes du jour. Le risque de brûler la rétine étant réel, la technique puissante demeure assez confidentielle. Le sungazing est moins pratiqué pour la santé des yeux que pour le développement du mental et de la force spirituelle.



Dakshina

■ **Dakshina** : porter les yeux complètement à droite, au maximum.



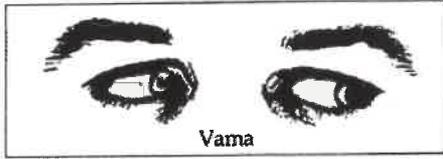
Maddya

■ **Madhya** : fixer un point dans l'espace devant soi, sur la ligne d'horizon, les paupières se relâchent.



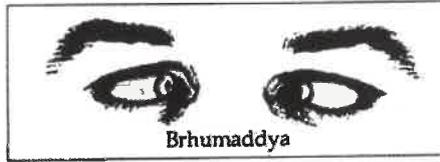
Nasagra

■ **Nasagra** : loucher en fixant le bout du nez.



Vama

■ **Vama** : porter les yeux complètement à gauche, au maximum.



Brhumaddya

■ **Brhumaddya** : loucher en fixant un point entre les yeux.

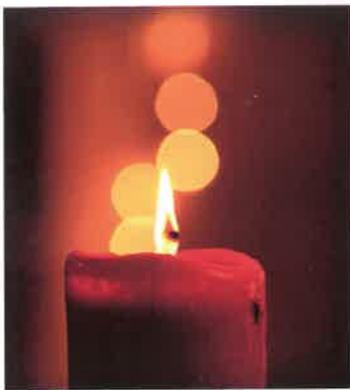


Shambavi

■ **Shambavi** : loucher en fixant le plus haut possible.

TRATAKA

Exercice yogique qui consiste à fixer la flamme d'une bougie, à hauteur des yeux et à environ 50 centimètres du visage. Cela peut être aussi un mandala ou tout autre objet de contemplation. *Trataka* est la 6e des pratiques de purification physiques et mentales du yoga, avec entre autres *neti* (détoxination des narines) ou *nauli* (massage abdominal). La focalisation sur un objet extérieur permet d'accéder à la « pensée sans pensée », de faire le vide, favorisant une appréhension, non plus mentale, mais directe de la chose observée. *Trataka* accroît la concentration, développe la volonté, stimule les glandes lacrymales et fortifie la vue. Des larmes peuvent survenir. Voie d'accès à *dhyana*, l'état d'absorption ultime, il ouvre à la contemplation d'une beauté intérieure profonde.



La pratique des *drishti* (visuel ci-contre) fait aussi l'objet d'exercices à part entière. Dans ce cadre, les postures oculaires constituent un entraînement global, comme pour le reste du corps. Ici, il s'agit moins de projeter le regard que de solliciter doucement les muscles des orbites, en y associant la convergence ou la divergence de l'œil. Assis, le dos est droit. La tête est immobile et la respiration, ventrale.

Le point de vue de l'Ayurveda

Pour Kiran Vyas, fondateur directeur de l'institut Tapovan, centre de yoga et de culture indienne à Paris et auteur de *Yoga des yeux, guérison de la vue* : « Bien voir est un yoga à part entière. Il nécessite la prise en compte de l'unité de l'être et non d'une petite fraction. C'est une recherche d'harmonie intérieure et extérieure. Ce n'est donc ni une technique, ni une médecine mais un art de vivre ». Le spécialiste recommande une série d'exercices et de soins d'hygiène quotidiens destinés, non seulement à entretenir sa vue mais aussi à faire l'expérience du plaisir de voir. « Il est intéressant de noter que la médecine traditionnelle propose rarement de rééquilibrer les fonctions visuelles et se contente en général de pallier les troubles par des moyens mécaniques, des 'béquilles'.

D'abord, bien comprendre que les yeux sont des organes toujours en mouvement. Or dans l'Ayurveda, le mouvement crée de l'air (*vata*), qui peut se retrouver dans le mental comme dans les ballonnements du ventre. « Voilà pourquoi les gens qui ont des problèmes de vue ont généralement aussi des problèmes digestifs », nous dit Kiran Vyas. On cherchera à pacifier *vata* et les tensions par le retour à des mouvements lents. Parmi eux, le geste du balancier. « C'est un exercice fondamental

qui consiste à se balancer doucement d'une jambe sur l'autre, les yeux ouverts. Cela pousse le cerveau à passer de l'hémisphère droit à l'hémisphère gauche, des fonctions contradictoires qui ne seront possibles pour lui que par le relâchement ». Ciller est une autre technique simple : battre des cils permet de détendre les paupières, les yeux et le front. « Imaginez que la paupière est un store. Descendez et remontez-le lentement », ajoute Kiran Vyas qui conseille aussi le sauna des yeux ainsi que les compresses de lait, d'argile ou d'auto-urine (tradition que l'on retrouve aussi au Japon) pour apaiser, nettoyer et détoxifier les yeux sensibles. « Vous pouvez également garder de l'eau, quelques minutes dans la bouche. L'eau va masser certains points de la cavité buccale qui feront beaucoup de bien aux oreilles, aux mâchoires, à toute la sphère ORL et même aux cervicales ». Plus étonnant, les pieds seraient considérés comme les « portes » des yeux. « Les pieds sont nos prises de terre, nous reliant à l'énergie vitale, dont les yeux tout en haut ont besoin. Pour la faire circuler et remonter à travers le corps, ne vous privez pas de massages des pieds. Soit au bol Kansu, soit avec une simple douche froide directement sur les pieds » nous livre le thérapeute.

Nos perceptions créent notre réalité

Dans son livre *Voir de mieux en mieux*, Martin Brofman nous lance un défi. Pour l'auteur, les problèmes visuels ne sont pas seulement dus à des troubles mécaniques. Notre vue serait directement connectée à nos attitudes mentales. Améliorer sa vue par un travail sur nos tensions intérieures. Pour cet ancien expert informatique de Wall Street, fondateur de l'Atelier de la Vue et auteur de *Tout peut être guéri*, écrit après le diagnostic d'une tumeur en

phase terminale, chacun crée sa propre réalité à partir de ses perceptions. « Actuellement, vous vous percevez comme quelqu'un qui ne peut pas voir clairement sans lunettes, lance Brofman. Transformez votre vision du monde de telle sorte que, sachant que vous pouvez vous passer de vos lunettes, votre perception créera une nouvelle réalité ».

À l'en croire, le processus du passage d'une réalité à l'autre se ferait en 3 étapes : 1) décider de ce qui sera vrai dans la prochaine réalité ; 2) encourager la perception que cela se passe maintenant, pas demain ; 3) répéter que l'amélioration de votre vue n'est pas quelque chose qui va arriver mais plutôt que cela est en train d'avoir lieu, quitte à s'aider d'affirmations positives comme « Je remarque que je vois mieux chaque jour ». Autrement dit, la pensée positive agira comme une rééducation du système de vision. Ce que l'on retient en tout cas, ce sont les conseils de relaxation qu'il combine à sa technique de pensée positive. La relaxation du yoga permet en effet d'accéder à d'autres niveaux de conscience où il est possible d'engrammer de nouvelles croyances, ce que Martin Brofman nomme « méta programmation », des visualisations intérieures en ondes alpha qui conjuguent détente musculaire, donc repos de l'œil, et développement d'une nouvelle croyance sur ses capacités.

Imaginer pour mieux voir

Les suggestions mentales conscientes et inconscientes participent de ce que nous

voyons, voulons ou pensons voir. Voir est une chose complexe, qui implique la mémoire, les archives d'images qui existent depuis notre naissance. Pour le docteur Agarwal, ophtalmologue Indien qui s'est inspiré des travaux du Docteur Bates, « une bonne vue passe par un mental apaisé ». Il pose l'existence de deux types de regards : interne et externe. L'œil externe est l'organe qui voit le monde, décodé par le cerveau. L'œil intérieur a son siège

L'œil intérieur, situé entre les sourcils, est le siège de l'intuition

entre les sourcils. Habituellement endormi, il peut être développé par le yoga. Cette cellule sensible, symbolisée par *ajna chakra*, le 3^e œil, voit les objets invisibles, les mouvements de force énergétique et favorise

l'intuition. Son support est la « pensée pure », la fonction de pensée sans image. Vecteur d'enseignement spirituel et parfois thérapeutique, *ajna chakra* est maîtrisé par certains grands sages, capables de transmettre beaucoup par ce regard silencieux.

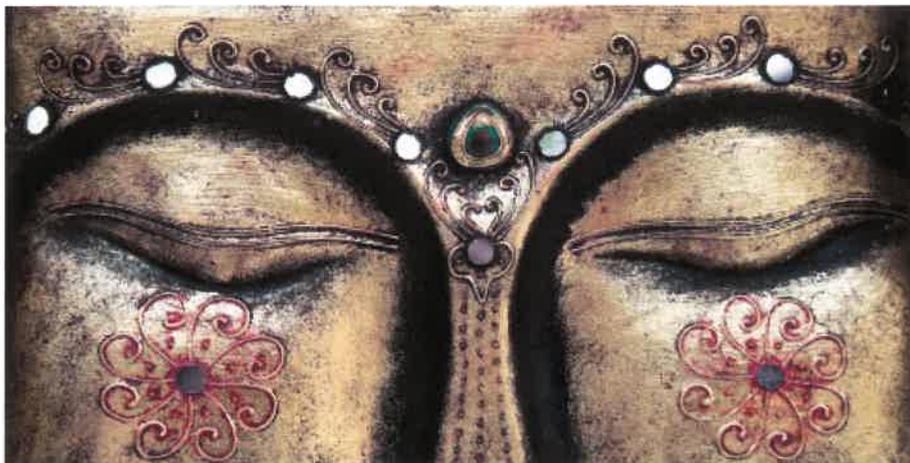
Dans Psychologie et Alchimie, Carl Gustave Jung parlait de « la capacité de créer une image nette et précise dans le champ de conscience et de l'y maintenir sans dérive de la pensée ». Le yoga nidra représente un entraînement intéressant de la vision interne. Le calme et la clarté sont en effet nécessaires à l'imagination et à une vision juste. Insistons d'ailleurs sur l'impact de l'imagination. Kiran Vyas, le dit : « Une bonne imagination aide à mieux voir. Si vous arrivez à parfaitement imaginer quelque chose ou quelqu'un — couleur, forme, nuances — vous la verrez mieux dans la réalité ». Une hypothèse enthousiasmante pour continuer à cultiver la créativité et la rêverie. ■



■ Lunettes sténopéïques

LA MÉTHODE BATES

Cette méthode tient son nom de l'ophtalmologiste américain William Bates (1860-1931). S'appuyant sur des cas de guérisons spontanées d'affections oculaires, il aurait affirmé : « l'œil possède une vision parfaite mais seulement quand il est détendu ». Ses observations au rétinoscope ont montré un lien direct entre l'état d'esprit et la vue et prouvé que la détente augmente le potentiel visuel tandis que la tension le diminue. Le Dr Bates a donné son nom à la méthode Bates, basée sur l'idée qu'une vue normale se récupère, non par une démarche médicale, mais en relançant les mécanismes d'auto-guérison régulant notre vue. Aujourd'hui, des lunettes sténopéïques, ou lunettes à grille, inspirées de ses travaux continuent d'être commercialisées. Constituées de multiples petits trous qui réduisent la surface photosensible sur la rétine et augmentent la profondeur de champs, elles permettent de rééduquer l'œil les fonctions naturelles de l'œil.



BIBLIOGRAPHIE

- *Yoga des yeux, guérison de la vue* (+ CD d'exercices) Kiran Vyas (Recto Verseau)
- *Une vue parfaite sans lunettes, ni traitement ou intervention*, Dr William H. Bates (Courrier du Livre)
- *Voir de mieux en mieux*, Martin Brofman (Dangles)