

# Les yeux

## Un certain regard sur le yoga



Les aigles ont une vue perçante : ils repèrent à très grande distance leurs proies, avant de fondre sur elles. Les chats sont connus pour avoir une vision nocturne développée. Certains animaux sont sensibles aux couleurs, d'autres ne le sont pas. Quant à l'être humain, il peut voir de près comme de loin, de jour comme de nuit. Il est sensible aux contrastes et aux mouvements.

par Michel du Moutier

### La vision et le monde « moderne »

#### LA VISION HUMAINE EST TRÈS FLEXIBLE

La vision humaine est très adaptée à notre environnement terrestre. En théorie, du moins... Car, la majorité de la population mondiale vit maintenant dans les villes. Les citadins que nous sommes devenus voient leur horizon limité par les murs de nos cités, pire, par leur écran d'ordinateur ou de télévision ! La vision humaine, naguère généraliste, se spécialise. Ceci n'est pas sans conséquence sur la santé de nos yeux et sur notre santé en général.

L'œil est paradoxalement également sur utilisé : nous vivons dans le monde de l'audio-visuel et nos yeux sont sollicités de manière permanente, souvent au détriment des autres sens. Certains consommateurs préfèrent des fruits et des légumes de belle couleur, bien calibrés, parfois au détriment de leur goût, de leur odeur ou de leur qualité. Cet environnement appauvrit l'imaginaire : les images sont imposées par les médias et nous faisons moins travailler notre propre esprit.

Si l'on ajoute la mauvaise alimentation, les phénomènes de pollution et de stress, on comprend que la vision de nos contemporains se dégrade. En complément de la médecine moderne, ceux-ci cherchent maintenant des techniques pour maintenir la qualité de leur vue.

#### LE « YOGA DES YEUX »

Le « yoga des yeux », comme certains le nomment, est à la convergence des recherches du Dr Bates, un ophtalmologue américain du début du vingtième siècle et du Dr Agarwal, médecin ayurvédique indien.

Le premier a eu l'intuition que la bonne santé des yeux dépendait direc-

### Le yoga des yeux c'est avant tout un ensemble de pratique et d'habitudes de vie

tement de la bonne santé du corps en général. Il a également compris que les pratiques proposées aux patients devaient allier travail des muscles oculaires et relaxation de ceux-ci. Le second a pris conscience de la connexion entre les travaux de Bates et la médecine ayurvédique traditionnelle qui traite le patient dans sa globalité. Il a mis au point les outils nécessaires dans sa clinique de Pondichéry.

Le yoga des yeux n'est pas constitué par une série de postures de yoga spécifiques ; il s'agit d'abord et avant tout d'un ensemble de pratiques et d'habitudes de vie, dans laquelle s'insère, bien évidemment, le yoga à proprement parler.

Ces techniques ne doivent pas se substituer à celles utilisées dans la médecine ophtalmique occidentale, bien au contraire. Les exercices et les

méthodes proposés sont un complément paramédical et ne devront en aucun cas se substituer aux traitements classiques.

#### LA VISION EN CINQ DIMENSIONS

La tradition indienne met en évidence que notre corps n'est pas limité au seul corps physique. Celui-ci est en fait constitué d'une enveloppe multidimensionnelle, comportant différentes couches en interaction entre elles. Le *Taittirya-upanishad* en distingue cinq qu'elle compare à autant d'oiseaux. L'apport du yoga des yeux peut s'appréhender grâce à cette grille d'analyse.

### Les yeux et la nourriture

Notre corps est avant tout construit par ce que nous mangeons... On peut, par exemple, expérimenter une baisse de la vision en cas de « crise de foie » ou d'indigestion... De manière plus générale, les « toxines » produites par le corps transitent par le sang. L'œil étant très vascularisé, il peut se trouver affecté dans sa faculté de vision.

#### ADAPTATION DE L'ALIMENTATION ET DU RYTHME DE VIE

Pour éviter la production de toxine, la nourriture doit être saine et, de préférence, respecter l'équilibre des trois *dosha* [voir l'article sur l'*āyurvēda* p. 17]. Par ailleurs, les affections

rencontrées les plus communément sous nos latitudes, sont liées au feu (yeux rouges, irrités, etc.) et parfois à l'élément vent. L'alimentation pourra être réglée pour réduire, selon les cas le feu ou le vent. Pour ce faire, on peut utiliser certaines épices. Enfin, plusieurs substances sont connues pour améliorer la vision, comme le jus de myrtille.

Indépendamment de la préparation de la nourriture elle-même, la manière dont elle est ingérée a une grande importance. La médecine ayurvédique recommande de manger en silence, ce qui permet de se concentrer sur ce que l'on mange et de l'ingérer dans le calme. Discuter (surtout de choses désagréable) pendant un repas ne facilite pas la digestion...

L'âyurveda suggère également de prendre en compte le cycle de la journée : un coucher régulier autour de 22H ou 22H30 permet de « recharger les batteries » plus efficacement qu'un endormissement tardif.

## ELIMINATION DIRECTE DES TOXINES

On peut aussi essayer d'éliminer directement les toxines. La technique dite de « gandouche » est utilisée au lever. Elle consiste à conserver une cuiller à soupe d'huile de sésame dans la bouche, pendant quelques minutes, avant de la recracher. Elle permet d'éliminer certaines toxines de la bouche.

Différentes affections peuvent également être traitées avec les techniques particulières de la médecine ayurvédique, comme des fumigations, des bains d'yeux, l'utilisation de beurre clarifié (*ghee*) mélangé avec un mélange de plantes source de vitamine C (*triphala*), etc. Ces pratiques doivent être exécutées à l'instigation et sous le contrôle d'un médecin ayurvédique.

Une autre technique pour drainer les toxines est le massage. Le plus efficace, dans le cas des yeux, semble être le massage des pieds, avec un bol composé de cinq métaux, au moyen de beurre clarifié. Mais, on peut également préconiser, selon les circonstances, un massage de la tête ou du dos. Au-delà du bien-être qui en résulte, le massage aide à la bonne circulation de l'énergie.

## La bonne circulation de l'énergie

Sur le plan de l'énergie, on peut utiliser les pratiques traditionnelles du *hatha-yoga*, associées à des techniques d'ancrage et d'enracinement, mais aussi des exercices alternant travail et relaxation des yeux.

### POSTURES DE YOGA ET RESPIRATION

La bonne circulation du *prâna* dans le corps est essentielle. Ceci nécessite d'abord un ancrage au sol. Le Dr Bates a imaginé différents exercices facilitant cet enracinement, notamment des exercices de balancement du corps.

L'instrument de base pour faciliter la circulation des énergies est, bien entendu, le *yoga*. Toute pratique de yoga – bien conçue et bien menée – ne peut qu'améliorer la santé et, en conséquence, la vision. Il est bien entendu possible de construire des pratiques dédiées à l'amélioration de la vue (voir Encadré). Ces pratiques sont, en général, orientées vers un travail sur le niveau supérieur de la colonne vertébrale. C'est, en effet souvent dans cette zone que se localisent les tensions et les blocages à l'origine de problèmes oculaires, du fait, en particulier, de l'ergonomie du poste de travail.

### TRAVAIL ET RELAXATION LUDIQUES DES MUSCLES DES YEUX

Il est aussi possible de faire travailler les différentes sortes de muscles oculaires (verticaux, horizontaux et transverses) au moyen de « jeux de balles ». On peut jouer seul, à deux ou à plusieurs, en échangeant des balles de tennis. Mais, le jeu



■ Le massage des pieds, une technique très efficace en yoga des yeux

## EN PRATIQUE

### CONSTRUCTION D'UNE PRATIQUE DE YOGA POUR LES YEUX

**Pour comprendre la méthodologie utilisée pour la construction d'une pratique pour les yeux, il est utile d'imaginer que l'œil constitue l'optique d'une caméra fixée sur un pied. Pour faire de bonnes prises de vue, il faut s'assurer, que le pied est solide et bien ancré au sol, que la caméra est mobile et que l'optique est en bon état de fonctionnement. En d'autres termes, il est nécessaire que chacun des éléments pris isolément assume correctement sa fonction et que les trois parties de l'instrument fonctionnent en bonne intelligence entre elles.**

Les pratiques dessinées par le professeur comporteront ces trois niveaux : un premier niveau postural pour restaurer la bonne « structuration » du corps ; un deuxième niveau permettant de s'assurer que la « caméra » fonctionne en liaison avec le « support » et un troisième, beaucoup plus subtil, pour travailler sur la vision elle-même.

#### NIVEAU POSTURAL

Les problèmes oculaires nécessitent de travailler sur la partie supérieure de la colonne vertébrale, à savoir la colonne cervicale. C'est sur cette région que portera le travail postural, sans s'occuper, dans un premier temps, de mobiliser les yeux. Ainsi, un élève qui voit mal, aura tendance à se rapprocher de son livre ou de l'écran de son ordinateur.

(suite page 30)

EN PRATIQUE (SUITE)

À la longue, ceci peut provoquer un déportement de la tête vers l'avant. C'est ce symptôme - s'il est prédominant par rapport aux autres difficultés qui ont été diagnostiquées - qui sera traité en priorité.

La pratique sera d'abord orientée vers la détente de la zone cervicale, en utilisant essentiellement des variantes asymétriques. Une fois la détente obtenue, on orientera les séances vers le réalignement de la colonne. Enfin, on pourra finir le travail en renforçant la musculature.

**AU-DELA DU NIVEAU POSTURAL**

Le professeur proposera également certaines postures, en

demandant d'y associer des mouvements oculaires avec les yeux ouverts. Par exemple, l'élève lèvera un bras en suivant des yeux le pouce de la main. Ceci permet de faire bouger la « caméra », en la solidarisant avec les mouvements de la « structure ».

Sur un plan plus subtil, on pourra ensuite demander que les mouvements oculaires soient effectués les yeux fermés, afin d'autoriser le travail des yeux seuls. Ainsi, en posture assise, en levant le bras, l'élève pourra suivre d'abord le pouce avec les yeux ouverts, puis, avec les yeux fermés.

**TRAVAILLER SUR LES TROIS NIVEAUX EN PARALLELE**

Il faut, bien entendu, travailler les trois niveaux en parallèle. Au début, les séances porteront, pour la plus grande partie, une pratique posturale, accompagnée de quelques mouvements les yeux ouverts et de très peu de mouvements les yeux fermés. Quelques semaines plus tard, si l'élève progresse de manière régulière, il sera possible d'équilibrer les trois niveaux. Après quelques mois, l'élève travaillera essentiellement les yeux fermés.

Il existe de très nombreux mouvements possibles des yeux : vers le haut ou vers le bas, vers la gauche ou vers la droite, en demi-cercle, etc. Chacun donne des effets

différents. L'expérience du professeur sera essentielle dans le choix et l'ordre des techniques à utiliser, selon ce qu'il observe chez l'élève.

Bien entendu, le traitement des difficultés oculaires doit, de préférence, passer par des cours particuliers.

*La prise de conscience de la respiration au cours de la pratique est également très importante (comme dans toute pratique de yoga, d'ailleurs !) afin de créer en nous un « espace ». Une pratique de yoga doit, de plus, avoir pour aboutissement une phase de prânâyâma qui sera utilisée sur d'autres plans.*

n'est qu'un support, il doit permettre aux élèves de favoriser la mobilité de leurs yeux.

Il existe de très nombreux autres exercices qui permettent d'entraîner les muscles des yeux (de manière symétrique ou de manière asymétrique), de favoriser la sécrétion des larmes (cillement, etc.).

De manière générale, on associe beaucoup le travail de l'œil à celui du pied. S'entraîner à marcher trois pas les yeux fermés et deux pas les yeux ouverts est un exercice de base très efficace pour la rééducation des yeux.

Ces pratiques doivent être accomplies en alternance avec des exercices de relaxation. S'il est utile de favoriser la mobilité des yeux, il est encore plus fondamental de les relaxer entre chaque exercice. L'un des exercices les plus connus est le « *palming* » - pratique très ancienne - préconisé par le Dr Bates. Il consiste à poser les deux mains, mises en forme de coque sur les yeux fermés, en veillant à ce que que la lumière ne passe pas. On peut rester dans cette position, tout en se relaxant, pendant plusieurs minutes, voire plus.

Une autre pratique, très simple, peut également détendre les yeux, en cas d'utilisation intense de l'ordinateur. Elle consiste à lever régulièrement les yeux du poste de travail (toutes les 20 minutes, par exemple) pour accommoder au loin.

**Regard intérieur et regard extérieur : l'étude des textes**

Au-delà des techniques basées sur le corporel, il est important de bien comprendre les enjeux relatifs à la vision. Cette approche peut être entreprise à partir des textes de la tradition védique dont les Upanishads.

Les aspects de la vision extérieure et intérieure sont bien analysés dans les neuf premiers versets (*shloka*) d'un petit traité intitulé *dirg-drishya-viveka*. L'auteur en est probablement le fameux *Shankara* ou bien l'un de ses disciples.

Dans notre société actuelle, la vision est considérée comme un automatisme : nous dirigeons notre regard vers un objet et nous le voyons... C'est aussi simple que cela ! L'œil voit, de même que l'oreille entend ou que le nez sent. L'analyse de la philosophie indienne



■ « Bon pied bon œil » : la randonnée est un excellent complément du travail sur les yeux et la beauté des paysages élève l'âme...

est beaucoup plus subtile et assez différente.

Le texte décrit de manière très fine le mode de fonctionnement de l'œil – plus généralement des organes de perception directe – et leur interaction avec les fonctions de l'esprit. Il nous offre, dans un raccourci saisissant, la compréhension de la vision et des autres sens et nous amène à remonter jusqu'au plus profond de notre être. Il détaille la relation entre l'objet observé, l'œil, le mental et la conscience.

La vision implique, en effet, systématiquement un « triplet » d'éléments. Lorsque que je regarde un vase, il est l'objet observé ; l'instrument qui observe est alors mon œil ; mon mental – qui intègre la vision de manière automatique – est l'observateur. Mais, si je regarde longuement le vase, mon œil se fatigue. L'objet observé devient alors l'œil, l'instrument d'observation le mental – qui constate la fatigue de l'organe de vision – et l'observateur mon intellect. Si, plus tard, je constate que l'observation de ce vase est fastidieuse, mon mental est devenu maintenant l'objet observé, etc. Les relations entre conscience, ego et intellect sont ensuite développées.

La réflexion sur ce type de textes – surtout lorsqu'ils sont transmis par un professeur – permet par l'analyse et la mise en pratique, de les vérifier et de les reformuler pour soi-même, avant de se les approprier. Ce processus amène, bien souvent, à une remise en question personnelle (*svādhyāya*) et constitue un mode d'accès à notre personnalité profonde.

## Personnalité profonde et vision

La vision peut être perturbée par une émotion : on apprend le décès d'un être cher ou une mauvaise nouvelle et la vue baisse, d'un coup... Notre personnalité profonde, notre manière de voir le monde, la façon dont nous souhaitons nous inscrire sur cette terre, influencent notre vue. Certains pensent même que la nature des affections des yeux (myopie, hypermétropie...) n'est pas sans rapport avec la personnalité.

Un exercice pratiqué en yoga des yeux est très intéressant. Il consiste à avancer en mettant un pied devant l'autre et en recommençant. L'exercice est, bien

entendu, réalisé les yeux fermés. Bien qu'il n'y ait aucun risque, certains stagiaires dévient très sensiblement de la ligne droite. Est-ce lié à leur confiance en eux ? Cette notion de confiance est un guide essentiel dans la démarche de travail sur la personnalité profonde, ne serait-ce que parce qu'elle amène à une vision positive du monde.

Le *yoga nidrā* peut également aider dans cette démarche. Il amène à un état situé aux frontières du rêve et de l'état éveillé.

Le protocole habituel des séances inclut la formulation mentale d'un *sankalpa*. Il s'agit d'une pensée courte et positive qui doit peu à peu s'inscrire en nous. Quoiqu'il en soit, le *yoga nidrā* induit un état de relaxation qui, en général, améliore la qualité de la vue.

## Au-delà du travail sur la vision

Finalement, en fonction de la demande de l'élève, le travail sur la vision peut entraîner bien au-delà des simples techniques enseignées en cours particulier, voire en cours collectif. Les techniques du *prānāyāma* et de la méditation peuvent aider. La méditation sur la flamme d'une bougie est bien adaptée, car elle ne « brûle » pas les yeux, comme pourraient le faire d'autres sources lumineuses. Cet exercice, peut n'être considéré que comme une simple technique permettant de relaxer ses yeux. En réalité, il permet d'aller au-delà du simple travail sur la vue.

En résumé, il existe des techniques permettant, sur les plans pratique et énergétique, d'éliminer les toxines et de faire circuler l'énergie : alimentation saine, pratiques de yoga adaptées, jeux divers et variés pour mobiliser les muscles des yeux, massages ou relaxation appropriés. Mais on peut aussi, sur les plans mentaux et de la personnalité profonde, en profiter, avec l'aide des textes de la tradition, pour réfléchir sur ses propres modes de fonctionnement pour, éventuellement, découvrir certains liens avec la vision. Au-delà, on



■ Michel du Moutier en promenade. Se promener les pieds nus dans la rosée du matin éclaircit la vision.

peut aussi travailler sur un autre plan, à l'aide de la méditation ou d'autres méthodes.

En tout état de cause, une pratique persévérante et continue est nécessaire. Mais, au bout du compte, le travail sur la vue et sur le regard intérieur ne pourra qu'enrichir l'élève dans toutes ses dimensions. ■

1/ Même si sa perception dans ce dernier cas se fait en noir et blanc (« la nuit tous les chats sont gris »!) et sur la périphérie de l'œil.

2/ L'ONU annonce que « [en 2008], pour la première fois dans l'histoire mondiale, la population urbaine atteindra la population rurale et, dès lors, la population mondiale vivra en majorité dans les villes. » (World Urbanization Prospects: The 2007 Revision – Highlights, p.1).

3/ Dans la philosophie Sāṃkhya – considérée comme l'aspect conceptuel du yoga – on considère que l'organe d'action, associé à l'organe de perception qu'est l'œil, est le pied. Ainsi, le dicton populaire « Bon pied, bon œil ! », a peut-être des racines très anciennes...

4/ Ce qui peut se traduire en Français par : « Etude sur la nature de « Celui qui voit » et de « ce qui est vu ».

5/ Shankara est probablement l'un des plus grands philosophes de la pensée hindoue. Il est né à la fin du VII<sup>e</sup> siècle ou au début du VIII<sup>e</sup> siècle. En 32 ans de vie, il a commenté, de manière magistrale, la plupart des grands upanishad.

6/ Dans les shloka 6 à 9.

7/ *yoga-nidrā* se traduit en français par « sommeil du yogi » et ne signifie pas, comme on pourrait le penser de prime abord, « yoga du sommeil ».

8/ Par exemple : « Je réussis dans ce que j'entreprends », « Je suis en bonne santé », « J'ai une bonne vision ».