

# 14 l'art de voir yoga des yeux

# cheminement au fil du Yoga

Plus calme est l'esprit, meilleure est la vision.

Mirra Alfassa, « La Mère »

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

Shri Aurobindo



Les organes des sens sont sous l'influence de l'état psychologique d'un individu, parce que quelque chose arrive entre la perception de l'œil et la réception dans le cerveau. C'est très subtil. Le cerveau reçoit les perceptions des yeux par les nerfs, il n'y a pas de raisonnement, mais il y a un petit passage entre la perception de l'œil et la cellule qui doit répondre et apprécier dans le cerveau. Et c'est cette appréciation du cerveau qui est sous l'influence des sentiments.

Tout le monde sait que quand il arrive un accident, il peut y avoir deux, trois, dix témoins, mais qu'ils ne voient pas du tout la même chose.

Une seule chose se passe, mais il n'y a pas deux personnes qui la voient de la même manière.

Mirra Alfassa, « La Mère »

## Prendre soin de ses yeux

Ordinateur, téléviseur, smartphone, les effets collatéraux du confinement nous touchent peu ou prou.

Télétravail, réseaux sociaux, étude, loisirs et jeux, l'œil doit continuellement s'adapter, et pour un laps de temps qui a doublé, voire triplé par rapport à nos habitudes d'avant.....c'était hier....un an à peine !

Cette luminosité intense, ces écrans si proches, ce temps de concentration si long, notre appareil visuel n'y était pas préparé. Maux de têtes, picotements, troubles visuels, scintillements, irritation des paupières, larmoiements sont autant de signaux d'alarme.

Les ophtalmologues rappellent régulièrement quelques principes essentiels : distance, luminosité, réduction de la lumière bleue émise par les écrans, temps de pause, cligner des yeux, regarder au loin, pratiquer le « palming », se laver régulièrement les yeux à l'eau fraîche, dormir suffisamment, bien s'hydrater, alimentation équilibrée.

La pratique du yoga peut-elle aider à prolonger ces conseils de base par quelques exercices spécifiques ?

## Supposer un yoga des yeux, n'est-ce pas le limiter ?

« Y aurait-il un yoga des genoux ou un yoga des orteils ? »\*

Comme si le yoga pouvait se couper en tranches !

La pratique forme un tout, le corps vivant n'est pas sécable. Pourtant, de même qu'on perfectionne telle ou telle posture, il est possible d'entretenir l'appareil oculaire et ses capacités visuelles en agissant par le yoga notamment sur les muscles striés. Bien que nous n'en ayons pas conscience, ils sont toujours actifs, même dans notre sommeil. Ils protègent ainsi nos yeux comme les paupières et le liquide lacrymal.

Toute une série d'exercices peuvent s'insérer dans une séance habituelle avec pour objectif d'améliorer l'irrigation sanguine, stimuler les muscles striés, détendre la zone oculaire.

« Le meilleur yoga pour les yeux, c'est l'asana » 5



### Sources

1. L'art de voir (la méthode Bates) Aldous Huxley, éd. Payot 1970
2. Méditations tantriques, Satyanandashram, traduction Micheline Flak 1983
3. Des enfants qui réussissent, Micheline Flak, éd. Epi 1985
4. Yoga des yeux, guérison de la vue, Kiran Vyas, éd. RectoVerseau 1998
5. le Yoga des yeux exposé et pratique; Dr J. Despradels, séminaire-yoga crcfi Bitche 2000
6. <https://www.methodebates.fr/articles/le-stress-et-la-vue/>



Nombre de ces exercices vous sont déjà familiers. Il suffit d'y ajouter une attention particulière au mouvement ou à la fixation du regard :

- > pranayama (se concentrer sur le point entre les sourcils)
- > rotations de la nuque (suivre du regard)
- > torsions, suivre et prolonger le mouvement par le regard (ex: triangles / l'arc de Shiva / torsion assise / danse de Shiva / crocodiles)
- > serpent (prolonger le mouvement par le regard)
- > postures inversées (irrigation du système oculaire)
- > chien, autruche, marche de Ganesh
- > lion (loucher, les yeux concentrés entre les sourcils)
- > relaxation (détente du visage et de la zone oculaire (front, tempes, arcades sourcilières, paupières))



Nous pouvons aussi en ajouter quelques uns plus spécifique, comme dissocier le mouvement du regard « physique » du regard « psychique » ou observer le phénomène de l'image rémanente jusqu'à le prolonger volontairement (voir ci-dessous).

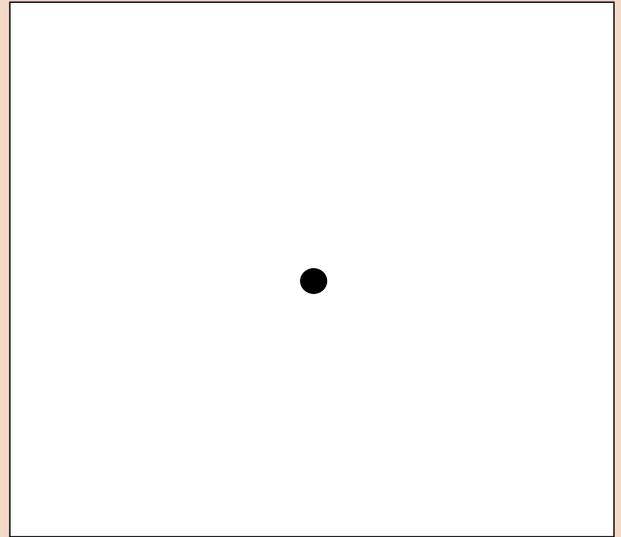
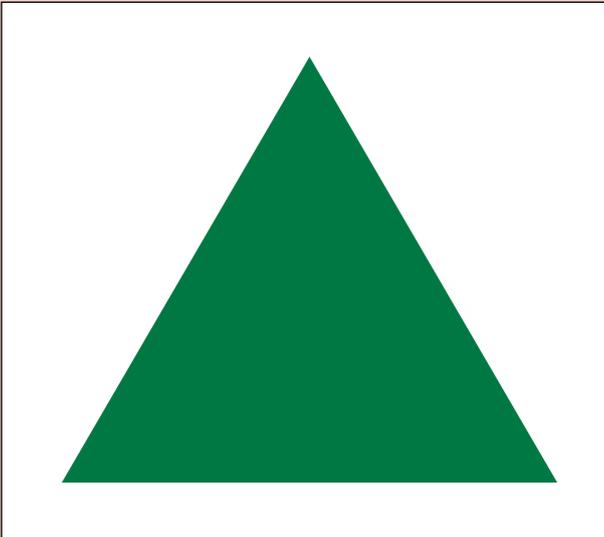
Ces exercices sont issus du **Trâtaka**, comme l'exercice de fixation du regard sur la flamme d'une bougie pour en distinguer la forme, l'intensité, l'amplitude, son mouvement, son halo. Terminer les yeux fermés et se remémorer.

Bonne pratique,  
Georgette

Le sujet sera le thème d'un module audio à découvrir prochainement sur le site  
**Yoga-cytha.be /pratique individuelle**

1. à 30 cm du regard, fixer le centre du triangle sans crispation et **sans cligner des yeux pendant 50''**
2. déplacer le regard sur le carré blanc à droite et fixer le point central. Si l'image rémanente apparaît, laissez-la se stabiliser.

3. L'image rémanente va disparaître progressivement . Tentez de la réactiver avant qu'elle ne disparaisse complètement.

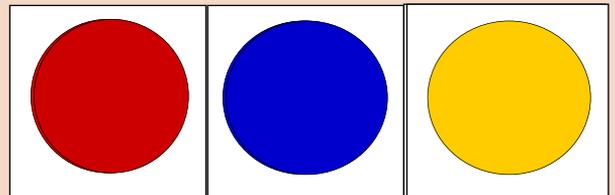


4. Recommencez la phase 1 puis fermez les yeux et laissez apparaître l'image psychique sur l'écran frontal intérieur

Soyez créatif, renouvelez l'expérience avec un autre support, mot, symbole, ou même avec des formes colorées pour découvrir la parfaite couleur complémentaire de chacune des trois couleurs primaires.

### parlons en sanskrit

**TRÂTAKA** fait partie des **KRIYA**, nettoyages spécifiques du hatha-yoga comme les **NÂDI-SODHANA** pour les narines et **UDDHIYANA BANDA** ou **NAULI** pour le retrait de l'abdomen.



février 2021

14

- 13. Tradition-Transmission
- 12. l'Elan vertical, de la terre au ciel !
- 11. Méditation-dyana-zen.
- 10. L'équilibre
- 9. Influence de la pratique sur les poumons
- 8. Souffle, Parole, sons et vibrations
- 7. La notion de purification dans le Hatha-yoga
- 6. Le lâcher-prise
- 5. Symbolisme et yoga
- 4. Les concepts du yoga
- 3. Prāṇāyāma, la respiration yogique
- 2. Structure d'une séance personnalisée
- 1. les étapes de Yoga selon Patanjali

## agenda

sous réserve de l'évolution favorable  
des mesures anti-covid

Atelier d'approfondissement du yoga  
**DE LA TERRE JUSQU'AU CIEL !**  
journée de pratique et de rencontre  
Rocourt-samedi 24 avril 2021

session résidentielle au Monastère d'Hurtebise  
(15) 16-17 octobre 2021