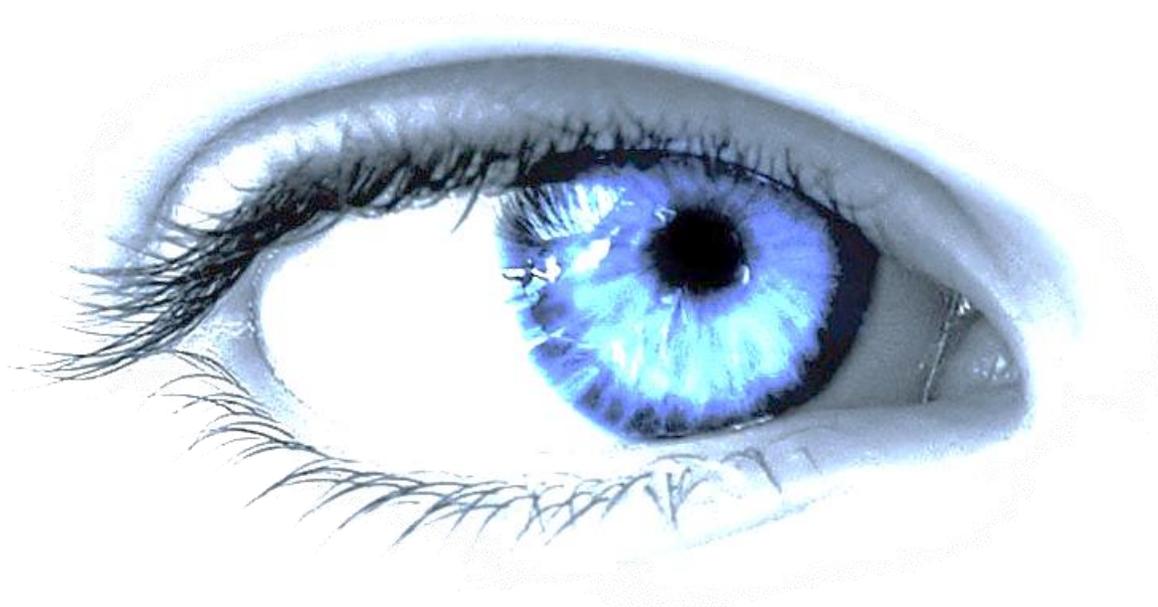


Yoga thérapeutique

Jiviniyog

par yogi «Jivan» Stéphane Lachance

NETRYÂSANA & CHAKSHUSHI VIDYA, LE YOGA DES YEUX



[REPLACEZ VOTRE OPTIQUE À LEUR DEGRÉ PRATIQUE]

Comment rendre à vos prunelles leur niveau opérationnel

ISBN 978-2-9813413-3-4

Yoga thérapeutique : Netryâsana & Chakshushi Vidya, le yoga des yeux
Stéphane Lachance

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2015

ANATOMIE ET PHYSIONOMIE -----	8
Le globe oculaire-----	9
Les muscles ciliaires -----	10
Les récepteurs de la rétine -----	11
Les photorécepteurs en détail-----	12
Les muscles oculomoteurs-----	13
Les muscles orbiculaires-----	14
Le système lacrymale -----	15
Les nerfs optiques -----	16
Les cortex visuels-----	17
PATHOLOGIE & AUTRES PROBLÈMES -----	18
La myopie-----	19
L'hypermétropie -----	20
La presbytie -----	21
La rétinopathie-----	22
Le glaucome-----	23
La cataracte -----	24
Le syndrome de vision par ordinateur -----	25
La dégénérescence maculaire liée à l'âge-----	26
Le désalignement postural -----	27
LA VISION MENTALE -----	28
Les serpents tournants -----	29
Le motif de Kanizsa -----	30
La grille d'Hermann -----	31
Le triangle de Penrose -----	32
Le vase de Rubin -----	33
Le canard-lapin-----	34
Les gentlemens saluant une dame -----	35
La flèche de de Müller-Lyer -----	36
L'échiquier d'Adelson -----	37

DRISHTIS -----	38
Angustha Ma Dyai Drishti-----	39
Bhrumadhya Drishti -----	40
Nasagra Drishti-----	41
Hastagraha Drishti -----	42
Vama-Dakshina Parshva Drishti-----	43
Urdhva Drishti-----	44
Maddya Drishti-----	45
Nabi Chakra Drishti -----	46
Padangustha Drishti -----	47
NETTOYAGE ET DOUCEUR -----	48
Karatalastha -----	49
Kalayati Kasâya -----	50
Carughona Kanînikâ -----	51
Karkati Tadagka-----	52
Upanâha Cala-----	53
Kamadana Mukha-----	54
Netra Dhauti -----	55
Smîla -----	56
Marma Masa-----	57
MANTRA -----	58
Pranava Om-----	59
Om Arun Haem Phut Swaha -----	60
Om ham ksham chakra jaagranaaya Katayaayinyai namah -----	61
Aum Hreem Ghrahnni Surya Aaditya Shreem -----	62
IM Bîja -----	63
Drushti-dosh vinasharth Hanumant smaramyaham -----	64
Lalitham Lambodaram, Lalitham Baskaram, Lalitham Balachandram-----	65
Krim Bîja -----	66
Om Chaksuhu Tejaha Sthiro Bhava Nam Pahi Pahi Svaritam -----	67

MUDRÂ -----	68
Vayu Mudrâ -----	69
Varuna Mudrâ -----	70
Gyan Mudrâ -----	71
Jalodar Nasha Mudrâ -----	72
Prithvi Mudrâ -----	73
Pran Mudrâ -----	74
Bhudi Mudrâ -----	75
Garuda Mudrâ -----	76
Mahasirs Mudka Mudrâ -----	77
TRÂTAKA -----	78
Urdva/Adho mukha Jatru Trataka -----	79
Vama-Dakshina Jatru Trataka -----	80
Ubhaya Jatru Trataka -----	81
Nasagra Trataka -----	82
Bhrumadhya Trataka -----	83
Jyothi Trataka -----	84
Antar Trataka -----	85
Madhya Trataka -----	86
Bahya Trataka -----	87
TECHNIQUE RESPIRATOIRE -----	88
Deerga Swasam -----	89
Antar Shodana -----	90
Mandam Bhastrika -----	91
Adrsiti Bhramari -----	92
Udgeeth Prânâyâma -----	93
Ajna puraka -----	94
Sheetali bahya kumbhaka -----	95
Samavritti Dharana -----	96
Ujjayi Locana -----	97

SYMBOLISME -----	98
Le regard de bouddha -----	99
L'Œil Oudjat -----	100
Le contre-sceau des États-Unis -----	101
Le Nazar boncuk -----	102
La Khamsa -----	103
Ñawi Inti -----	104
Le chakra Ajna -----	105
L'Œil de la Providence -----	106
La pomme de pin -----	107
 GYMNASTIQUE OCULAIRE -----	 108
Les droites -----	109
Les lignes brisées -----	110
Les rotations -----	111
Les carrés -----	112
Les rubans en huit -----	113
Les triangles -----	114
Les arcs -----	115
Les labyrinthes -----	116
Les ovales -----	117
 ALIMENTATION -----	 118
Vitamine A -----	119
Vitamine B -----	120
Vitamine C -----	121
Vitamine D -----	122
Vitamine E -----	123
Oméga-3 -----	124
Sels minéraux -----	125
Oligo-éléments -----	126
Caroténoïdes -----	127

Je tiens à souligner tous ces maîtres qui m'ont accompagné dans cette quête d'expérience et de savoir.



Lily Champagne

<http://www.centre-viniyoga-lily-champagne.com>



Francine Cauchy

<http://www.quant-aum.org>



GuY S. Duchemin

<http://gymnoculaire.ca>



Locana Sansregret

<http://www.padma-yoga.org>



Véronique Jean

<http://www.centregangayoga.com>



Daniel Pineault

<http://www.leyogacentre.com>

Anatomie et physiologie

« Si ton œil était plus aigu tu verrais tout en mouvement. »

de Friedrich Nietzsche, philosophe allemand



L'œil, membre des organes des sens, permet essentiellement la vision. Il sert d'outil sensoriel métamorphosant les vagues lumineuses en influx électrique vers des zones spécifiques du cerveau. Ceci pour l'analyse et la prise de décision, de l'interaction à faire avec l'environnement concerné.

Certains organismes possèdent à peine la capacité de déceler la séparation entre l'éclairage et l'obscurité. Contrairement, d'autres espèces aux systèmes oculaires plus élaborés, comme chez l'être humain, les yeux peuvent différencier précisément les contours et les couleurs. La perception des distinctions d'intensités lumineuses, leur provenance et hiérarchie, bâtit un tableau au niveau cérébral.

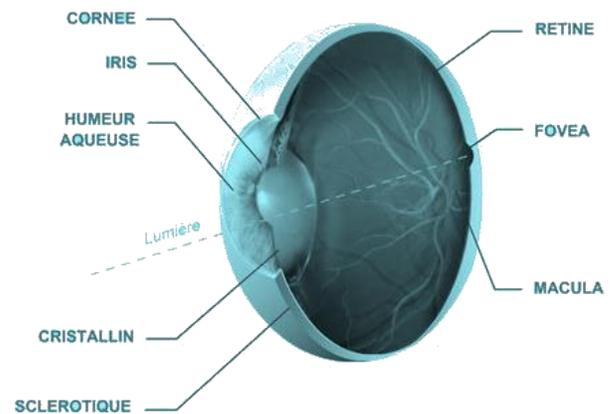
L'action de percevoir, détermine les formes, les coloris, les textures, le mouvement, la distance et le relief d'un objet, dont la représentation mentale génère une reconnaissance dans diverses conditions. La vue se caractérise ni de façon instantanée ni fluide, mais de manière régulière au rythme de quarante images par secondes. Nous créons un schéma X de notre univers à un moment Y.

En règle générale, nous discernons un spectre de longueur d'ondes allant aux confins de l'ultra-violet à l'infra-rouge, nous singularisons près de huit millions de nuances dans les pigmentations (dont 250 teintes pures et 300 degrés de gris), nous distinguons des trucs mesurant à peine 0,05 mm à écart de 20 à 25 cm et pouvons identifier la lueur d'une chandelle à 16 km. La réalité de notre monde s'étale que partiellement devant nous, physiquement son accès nous échappe, causé par nos bornes et contraintes.

Toute la mécanique ophtalmique se complexifie en raison des limites décrites précédemment, bien imparfaites. Ce premier chapitre tentera de vous expliquer tous les éléments composant la structure de construction visuelle. Il y déchiffrera les différents milieux que traverse la lumière, les parties transformant celle-ci en inductions nerveuses, les arcanes immunitaires et musculaires impliquées tout autour. Un merveilleux cosmos que celui de l'optique vous attend, entrez pour y jeter un regard!

Le globe oculaire

Les globes oculaires se situent dans chacune des cavités orbitaires, massifs osseux occupant la partie antérieure de part et d'autre du crâne. Ils ressemblent à une balle de golf d'un diamètre de deux centimètres et demie avec un poids moyen de sept grammes.



La couche protectrice extérieure se nomme la sclérotique. Cette enveloppe blanchâtre et rigide, capuchonne les cinq sixième de la surface sphérique. Vers l'avant, cette coiffe devient transparente et bombée. Du coup, elle prend l'appellation de cornée. Sa translucidité en fait le portail principal de la luminosité ambiante et assure ainsi sa focalisation vers le fond de l'œil. Cette section dépourvue de vaisseaux sanguins, s'alimente en oxygène à l'aide des larmes et de l'atmosphère environnant.

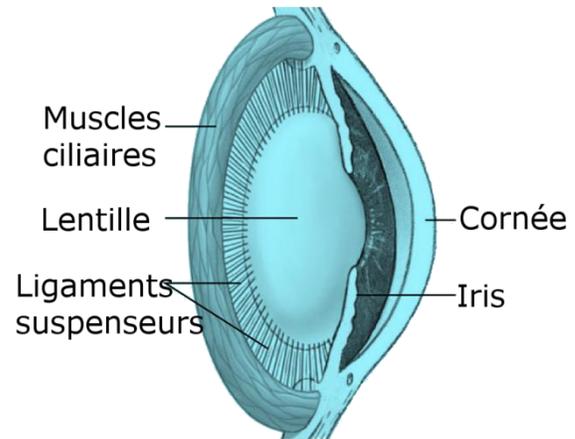
La seconde épaisseur englobante s'invoque sous le nom de choroïde, fragment vasculaire d'un ton noir qui occupe les trois cinquième de l'étendue avant de se transformer en iris à l'avant, qui lui joue le rôle de sphincter contrôlant l'intensité lumineuse entrant vers le bloc suivant de l'œil. Les couleurs les plus communes se retrouvent dans le spectre du marron, brun et noir. Le gris se situe dans le bas de l'échelle pour sa présence au niveau de la population. Le taux de concentration du pigment de mélanine détermine le degré de coloration. Dans ce compartiment frontal, l'humeur aqueuse sépare les deux premières strates, liquide transparent à faible viscosité, mais à grande densité nutritive.

La troisième pellicule, dernière tunique interne, se titularise la rétine. Cette surface contient les photorécepteurs envoyant les différents signaux de lumière formant une image. Sur la façade, le tout se métamorphose en cristallin, lentille permettant de faire le focus sur un objet distant désigné. Cette possibilité se fait grâce à la modification de l'angle de courbure, l'accommodation. La chambre médiale contenant la majorité des fluides oculaires est l'humeur vitrée, masse gélatineuse translucide, représentant 90% de l'amas totale et gardant la pression suffisante pour maintenir la forme ovale.

La macula se caractérise par une zone rétinienne contenant un maximum de cellules photosensibles. Une dépression au centre, la fovéa, permet l'acuité optimale en éclairage diurne.

Les muscles ciliaires

Le complexe musculaire ciliaire se charge de modifier la forme du cristallin lors de l'accommodation. Le changement de courbure des deux faces cristallines se réalise grâce à l'action de deux organes musculieux : celui de Rouget-Müller et l'autre de Brücke. Le premier est de type circulaire concentrique et l'autre radiale mince et lisse. Ceux-ci s'antagonisent, l'un se contracte et l'autre se relâche, l'excitation de l'un s'accompagnant d'une inhibition de l'autre.

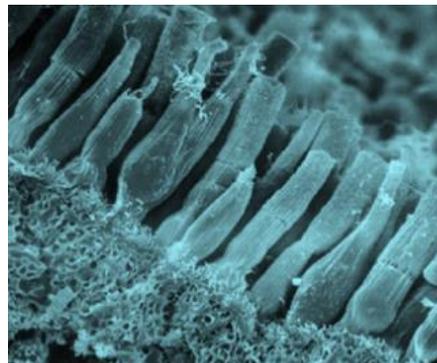


L'accommodation est le processus automatique permettant de mettre au point la vision d'objets qui se trouvent éloignés. Le système nerveux central accompagne étroitement la vision, dans ce dernier cas, le sympathique se met en action, il dilate la pupille (iridodilatation), contracte le muscle de Brücke et relâche celui de Rouget-Müller, ce qui tend les ligaments suspenseurs et aplati le cristallin. Pour la vision de près, c'est le système parasympathique qui agit : il y a iridoconstriction, relâchement du muscle de Brücke et contraction du Rouget-Müller, relâchant les ligaments suspenseurs pour un cristallin arrondi.

Le système nerveux sympathique est là pour mettre en alerte l'organisme. À l'origine, l'humain comptait sur sa réactivité pour survivre. En présence d'un danger, la vision doit repérer toutes les sorties possibles pour fuir ou les armes disponibles pour combattre. C'est pour cette raison que le champ visuel doit être le plus large possible en cas de menace. De nos jours par contre, nous activons le sympathique en raison du stress du travail, familiale ou tout autre. Si cet état est prolongé trop longtemps, cela entraîne une sensation de brûlure et de fatigue oculaire. Relaxer et se détendre a un impact direct sur la libération du système oculaire. Plus de calme aide grandement l'adaptation visuelle. En préconisant un apaisement consciente des yeux, de la respiration et de l'esprit, la prise de conscience du fonctionnement visuel s'améliore dans sa globalité, au niveau musculaire, nerveux et cérébral.

Les récepteurs de la rétine

La transformation de la lumière en signal nerveux se réalise dans des cellules spécialisées de la rétine appelées photorécepteurs. Les bâtonnets se dessinent par un long cylindre externe segmentaire avec moult disques alors que les cônes ont un segment plus bref avec effilement. La rétine présente conséquemment une fonction duelle, travaillant en basse luminosité grâce aux bâtonnets et en haute lumière à l'aide des cônes.



La répartition des récepteurs lumineux sur la surface rétinienne varie en fonction de l'emplacement. La zone centrale au fond de l'œil que l'on nomme macula, se caractérise par une concentration maximale de cônes. En son plein centre, la fovéa est l'endroit où la vision est la plus précise. En périphérie, les bâtonnets occupent le reste de l'emplacement. Il existe aussi un point aveugle, sans aucun photorécepteur qui s'intitule la papille, cet endroit sert de connexion avec le nerf optique.

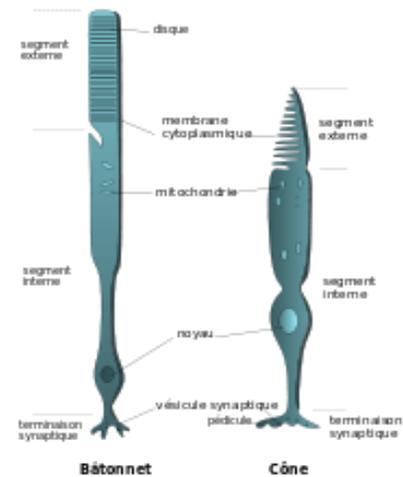
L'acuité visuelle dépend en grande partie de l'efficacité des cônes. Ces éléments permettent de transmettre en haute définition les détails d'une image ainsi que la gamme de nuances de couleur de ceux-ci. Leur rendement est plus élevé en condition de vision diurne avec un éclairage naturel. Avec un éclairage artificiel, les ampoules incandescentes, fluorescentes, halogènes et les Diodes électroluminescentes (DEL) expriment la gamme d'illumination possible actuellement disponible sur le marché. Cette dernière s'approche le plus du spectre d'éclairage naturel, lors de son achat, assurez-vous bien de sa qualité et la présence de filtres antiéblouissement. Un éclairage optimal permettra l'appréciation des contrastes et un rendu fidèle chromatique.

La vision périphérique livre une impression globale du champ visuel total et une perception ultrarapide de mouvement. Elle permet aussi d'évaluer les formes des objets et la profondeur. Cela se fait grâce aux bâtonnets (120 millions des cellules pour 95% des photorécepteurs) qui sont cent fois plus sensibles que les cônes, mais au détriment de la qualité, les images étant envoyées à basse résolution et incolore. Les bâtonnets réagissent même en faible intensité lumineuse comme en condition nocturne par exemple.

Les photorécepteurs en détail

Les photorécepteurs sont formés de quatre parties : un segment externe, un segment interne, un corps cellulaire et une terminaison synaptique. Le segment externe est formé d'un empilement de disques enchâssés dans la membrane de la cellule. C'est sur ces disques que se trouvent les pigments sensibles à la lumière.

C'est la forme du segment externe qui permet de distinguer les deux grands types de photorécepteurs : les bâtonnets présentent un long segment externe cylindrique avec de nombreux disques tandis que les cônes ont un segment externe plus court et effilé, avec relativement peu de disques. L'usage est de qualifier les cônes bleus de S (pour short), les cônes verts de M (pour medium) et rouge de L (pour long) en référence à la longueur d'onde au maximum de sensibilité.

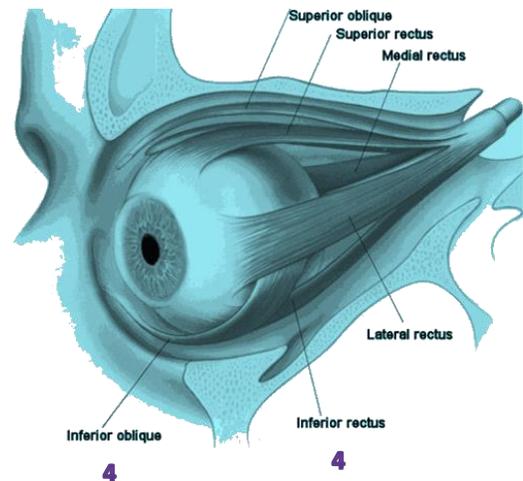


La première couche située en profondeur contient les photorécepteurs qui sont les seules cellules de la rétine capables de convertir la lumière en influx nerveux. Cet influx est ensuite transmis aux neurones bipolaires situées dans la deuxième couche, puis aux neurones ganglionnaires situées dans la troisième. Ce sont uniquement les axones de ces neurones ganglionnaires qui vont sortir de l'œil pour rejoindre le premier relais visuel dans le cerveau.

La protéine réagissant aux différentes longueurs d'onde dans les cônes se nomme l'iodopsine et possède le nom de rhodopsine dans les bâtonnets. Ces deux éléments sont produits aux niveaux des photorécepteurs à partir de la provitamine A ou β -carotène, de là l'importance de manger des carottes, abricots, bleuet, épinards. Un sévère déficit en vitamine A peut provoquer une cécité. Si elle est prolongée, la carence en vitamine A peut être mortelle, tout comme une surdose.

Les muscles oculomoteurs

On appelle muscle oculomoteur les six muscles responsables des mouvements de l'œil dans l'orbite. Ils font en sorte que nos yeux puissent se diriger dans n'importe quelle direction. Les muscles oculaires sont parmi les plus actifs de notre corps; ils sont en perpétuel éveil et ne cessent guère de fonctionner. Cependant ces mouvements ne sont pas toujours conscients. En voici une courte énumération:



- le muscle Droit Supérieur (1), principalement pour le regard vers le haut
- le muscle Droit Inférieur (2), principalement pour le regard vers le bas
- le muscle Droit Interne (3), exclusivement pour le mouvement de l'œil vers le nez
- le muscle Oblique Inférieur(4), principalement pour le regard vers le haut et vers le nez
- le muscle Oblique Supérieur (5), important pour le regard en bas et vers le nez (ex : lecture)
- le muscle Droit Externe (6), exclusivement le mouvement de l'œil vers l'extérieur

Les muscles oculomoteurs sont innervés par des nerfs crâniens (oculomoteur, trochléaire, abducens). Ces nerfs sortent par la fissure orbitaire supérieure pour s'attacher derrière l'os sphénoïde, la base du crâne où s'attachent aussi les trapèzes ainsi que les muscles sterno-cléido-mastoïdien. C'est pour cette raison qu'une tension dans les muscles oculomoteurs peut provoquer une incidence directe dans le cou, les épaules et omoplates.

Les muscles orbiculaires

Le muscle orbiculaire de l'œil est un muscle formant une zone elliptique autour des paupières et s'étalant en une couche mince sur les paupières elles-mêmes. L'occlusion des paupières est assurée par ce muscle circulaire très puissant. Les paupières jouent un rôle primordial : elles protègent le globe oculaire et leurs formes, leurs niveaux, leurs dynamiques jouent un rôle très important dans l'expressivité du regard et du visage. Le muscle orbiculaire est divisé traditionnellement en trois parties : palpébrale, orbitaire et lacrymale. Il est innervé par le nerf facial. L'orbiculaire en se contractant, détermine l'occlusion de l'orifice palpébral, d'où le nom de sphincter des paupières qui lui a été donné. Il ferme encore cet orifice par sa seule tonicité, lorsque le releveur de la paupière, cessant d'agir, abandonne la paupière supérieure à l'action seule de l'orbiculaire



La portion palpébrale est mince et pâle, se divise en deux, la partie releveuse passant dans la paupière supérieure, la partie rétractrice dans la paupière inférieure. Ceux-ci peuvent être stimulés soit par réflexe ou par l'action volontaire. L'inhibition de ces tissus musculaires durant le sommeil occasionne la fermeture complète des paupières. Une faible proportion (moins de 2%) de la population dort les yeux ouverts, surtout présent chez les bébés mais pouvant se prolonger à l'âge adulte, serait dû à deux facteurs, soit l'étroitesse du muscle supérieur ou la contraction des muscles durant la phase du sommeil lent profond.

La portion orbitaire est plus épaisse que la portion précédente et de couleur rouge vif, ses fibres circulaires font le tour de l'orbite. C'est une des parties les plus expressives du visage, présentant les six états émotionnels fondamentaux : la joie, la surprise, la peur, le dégoût, la colère et la tristesse.

La portion lacrymale est tendue entre le ligament palpébral médial et la crête lacrymale postérieure. Sa contraction permet au contenu du sac lacrymal de déverser, glissant ainsi ses gouttes d'eau salée au niveau de la cornée.

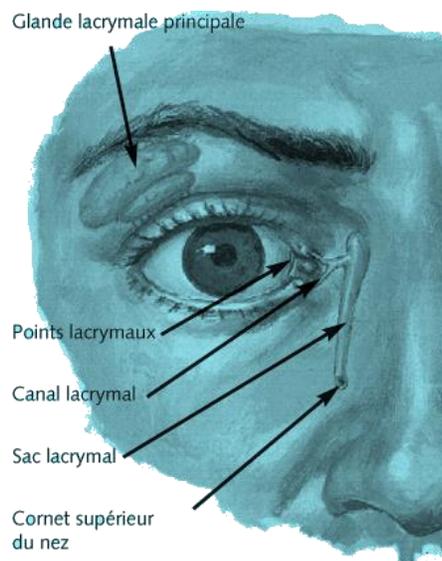
Le système lacrymale

Les glandes lacrymales sécrètent des larmes au rythme auquel elles sont évacuées de l'œil par les conduits lacrymaux (puis par les fosses nasales), de sorte que les yeux restent toujours humides. Les gouttes d'eau salée appelées larmes nettoient et protègent l'œil.

Le film lacrymal est constitué de 3 couches : La couche lipidique qui retarde l'évaporation des larmes, la couche aqueuse hautement constituée de minéraux nourrissant la cornée et la couche muqueuse qui permet aux larmes d'adhérer à la cornée.

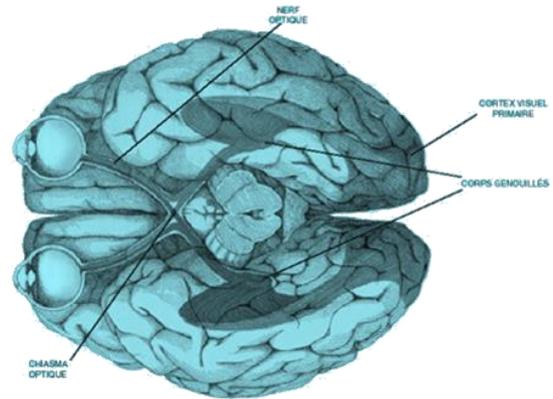
Le canal lacrymal est directement relié à l'intérieur du nez, pour humidifier, réchauffer et purifier l'air. Les larmes vont jusqu'à lubrifier les canaux respiratoires et les poumons, protégeant ceux-ci de l'effet desséchant du courant d'air lors de l'inspiration. De plus, l'air arrive aux alvéoles dans un état imprégné d'humidité, ce qui favorise l'hématose, la réoxygénation du sang.

Les larmes surviennent bien sûr en cas d'émotion, comme aussi bien la joie que la tristesse. En effet les émotions stimulent les glandes lacrymales par la partie parasympathique du système nerveux autonome, et ainsi, on obtient un excès de larmes qui débordent. Parfois même, cela remplit la cavité nasale, d'où le fait de congestion en cas de pleurs abondants. Pleurer est normalement un acte réflexe, mais certains comédiens peuvent produire des larmes en évoquant intérieurement des circonstances émotives. Les femmes pleurent en moyenne quatre fois plus que les hommes en raison de la production de certaines hormones comme la prolactine. La sécrétion des larmes diminue la nuit, mais aussi avec l'âge.



Les nerfs optiques

Les nerfs optiques reçoivent les influx nerveux, reçus par les photorécepteurs de la rétine qui ont transformés les rayons lumineux, pour les transmettre au cerveau. Ils quittent les deux yeux au niveau des disques optiques et se réunissent pour former le chiasma optique juste en avant de l'hypophyse. Celui-ci chemine vers les cellules du corps genouillé latéral, aboutissant finalement au cortex visuel primaire. C'est là que l'image va commencer à être reconstituée.



Le croisement partiel des fibres des nerfs optiques au sein du chiasma (décussation) est une condition nécessaire à la vision binoculaire. Cela assure le traitement croisé de l'information visuelle, permettant la profondeur de champ pour obtenir la perception tridimensionnelle.

Les corps genouillés, partie intégrante du thalamus, ne servent pas uniquement de relais vers le cortex visuel primaire mais joueraient un rôle important dans l'attention visuelle et dans la perception du mouvement. Il contribuerait par exemple au maintien de la stabilité de notre environnement visuel en compensant l'effet qu'ont les mouvements du corps sur le positionnement des images sur la rétine et il détecte notamment les situations d'urgence et active les réactions émotionnelles. De plus, ce centre de réception d'information visuelle reçoit les signaux de d'autres organes des sens qui aident à construire une image. Ces autres signaux peuvent être renforcés par exemple en présence de cécité.

Pathologie & autres problèmes

*« Il suffit d'un atome pour troubler
l'œil de l'esprit. »*

de William Shakespeare, poète et dramaturge anglais



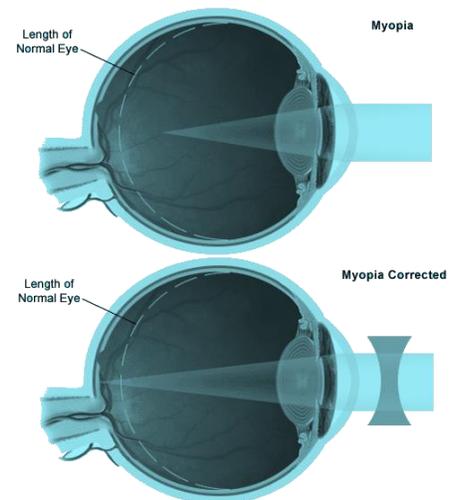
La vision normale est une vision qui se situe à 20/20. Cela signifie simplement que l'œil peut voir un objet situé à vingt pieds aussi bien qu'un œil qui a une très bonne vision. Si votre vision se situe à 20/60, c'est que vous pouvez voir à 20 pieds ce qu'une personne ayant une bonne vision peut voir à 60 pieds. Entre 20/60 et 20/190, on dit qu'il s'agit de vision partielle ou de basse vision. Si elle n'est que de 20/200 ou pire, la personne sera considérée comme aveugle.

La basse vision est généralement due à une modification de la vision centrale. Elle peut, à l'occasion, être liée à une perte de la vision périphérique lorsque c'est le champ de vision situé près du centre qui est atteint. Elle est rarement liée à la perte de la vision des couleurs ou à la difficulté de s'adapter aux changements de clarté dans le champ de vision.

Diverses affections de l'œil et du système visuel peuvent causer la baisse de la vision. Des malformations ou des anomalies congénitales, des blessures, certaines maladies de l'organisme et le vieillissement peuvent tous conduire à une diminution de l'acuité visuelle. Le plus souvent, c'est une cicatrisation ou une détérioration de la partie centrale de la rétine (la tunique photosensible tapissant l'arrière de l'œil) qui cause la basse vision. La baisse de l'acuité visuelle peut aussi résulter d'autres affections, comme une cataracte ou le glaucome, ou de lésions du nerf optique, qui transmet les images visuelles au cerveau.

La myopie

Lorsque que l'on parle de la myopie, il se trouve une convergence se faisant en avant de la rétine, soit lorsque le globe oculaire se caractérise par une forme trop longue ou bien dans le cas d'un cristallin trop bombé. L'image devient une tache sur la rétine au lieu d'un point, la perception d'un objet éloigné devient alors floue. Plus l'objet est éloigné, plus celui-ci est vaporeux. En somme, le myope voit moins bien de loin que de près. La correction de la myopie s'obtient grâce au port de lunette ou de lentilles concaves.

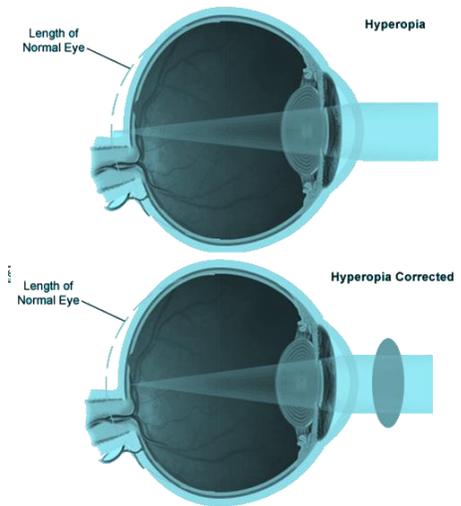


La myopie se détermine génétiquement comme défaut visuel dans la majorité des cas. Le risque de développer un trouble se trouve à une chance sur trois avec un des deux parents myopes et d'une chance sur deux si les deux parents possèdent ce défaut visuel, ce qui donne près de 80% des cas de myopie. D'autres facteurs de risque tel qu'une forte exposition à la chaleur, une longue période de lecture, une consommation de sucres rapides et un manque de lumière naturelle pourrait aussi causer cette défaillance oculaire. Une activité extérieure régulière pourrait retarder l'apparition de la myopie.

Le taux de myopie chez les jeunes a explosé en raison de l'utilisation du téléphone intelligent. Depuis l'arrivée du téléphone intelligent, il y a 35% plus de gens qui développent ou augmentent leur taux de myopie. En outre, nous pouvons noter qu'il existe un problème lorsqu'auparavant le progrès de la myopie s'arrêtait lorsque la personne atteignait sa vingtaine mais maintenant les progrès de la myopie sont perceptibles chez les gens dans la trentaine, et même la quarantaine. Une des raisons majeure pouvant l'expliquer se retrouve dans le changement de comportement de la société moderne : nous regardons l'écran des ordinateurs et des téléphones intelligents à longueur de journée.

L'hypermétropie

Dans le cas d'un globe oculaire trop court d'avant en arrière ou une forme de la cornée trop peu incurvée et trop plate, les rayons convergent au-delà de la rétine. Ce défaut se nomme tout simplement hypermétropie et se corrige en plaçant une lentille convexe devant l'œil, lentille qui accentuant la convergence et ramener le foyer sur la rétine. D'un point de vue optique pur, ce trouble se retrouve à l'opposé de la myopie. Dans l'absolu, l'œil, verrait les objets d'autant plus flous qu'ils se rapprochent.



Il existe aussi un fort facteur génétique qui fait que l'on aura tendance à être hypermétrope si des membres de la famille proche le sont déjà. L'hypermétropie existe dès l'enfance. Les nourrissons et les enfants ont une hypermétropie physiologique. À mesure qu'ils grandissent, leurs yeux s'allongent, l'hypermétropie se corrige d'elle-même, généralement vers l'âge de dix ans. L'hypermétropie est un défaut visuel fréquent avec l'âge. Au fil des années, les muscles de l'œil deviennent de moins en moins capables de fournir l'effort d'accommodation nécessaire. Après 60 ans, la plupart des gens ont de la difficulté à distinguer les détails de près.

Au contraire du myope, l'hypermétrope peut surmonter l'embrouillement par la focalisation (mise au point) mais cela demande un effort musculaire constant tant de loin qu'en vision de près surtout si l'hypermétropie est importante. C'est pourquoi il a souvent mal à la tête en fin de journée, ses yeux sont rouges, sont irrités et il se plaint de malaises autour des yeux. Il peut compenser une bonne partie de ce problème en sur-focalisant, mais au prix d'un effort musculaire intense.

Il a aussi été aussi répertorié une incidence de l'empreinte laissée par les tensions résultant de blocages affectifs tels que l'agressivité. La fatigue visuelle peut être causée par un mauvais éclairage ou une posture inadéquate, ils sont donc d'autres facteurs de risque à prendre en considération.

La presbytie

Un autre trouble de la vision, la presbytie, vient d'un durcissement du cristallin lié à l'âge. Ce durcissement diminue l'élasticité du cristallin, l'empêchant de prendre une forme suffisamment arrondie lors de l'accommodation, et de s'aplatir assez au cours de la relaxation. La correction de la presbytie fait appel à une lentille bifocale, la partie supérieure étant concave pour la vision de loin, et la partie inférieure convexe pour la vision de près.



La presbytie résulte de la perte du pouvoir de mise à foyer de l'œil à courte distance. Inéluctablement, le cristallin vieillit avec l'âge et perd de son élasticité, l'action du muscle ciliaire sur ce cristallin plus rigide diminue, le pouvoir d'accommodation diminue. La mise au point pour la lecture et la vision de près ne se fait plus correctement. L'âge est le principal facteur de risque de développer une presbytie. C'est en effet avec les années que le cristallin se rigidifie et ne joue plus son rôle.

Il existe certaines formes de presbytie précoce, qui démarrent avant 40 ans. Ces cas sont souvent dus à la prise de médicaments ou à l'apparition de certaines maladies. Ainsi le diabète, la sclérose en plaques ou certaines maladies cardiovasculaires augmentent le risque de développer une presbytie précoce. On note souvent, chez les presbytes, une tendance à fléchir le corps vers l'avant. Portez donc attention à votre attitude debout. Quand vous marchez, regardez droit devant et non pas vers le sol. Maintenez votre corps suffisamment droit pour qu'il supporte bien votre regard.

La rétinopathie

Le terme rétinopathie s'applique à tout dommage infligé aux vaisseaux sanguins de la rétine. Pour remplacer les vaisseaux abîmés, la rétine en fabrique de nouveaux, qui sont néanmoins plus fragiles et peuvent saigner dans le vitrée. Les vaisseaux rétiniens lésés peuvent aussi laisser fuir des protéines et des acides gras qui forment des dépôts et finissent par gêner la vision.



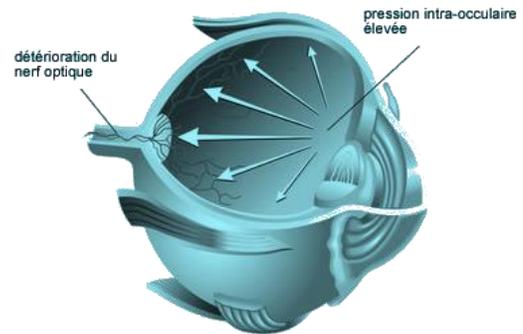
Les vaisseaux sanguins endommagés n'approvisionnent pas efficacement la rétine en oxygène et d'autres dommages peuvent s'ensuivre, et créer des dommages encore plus marqués.

La rétinopathie concerne près de la moitié des diabétiques. Presque toutes les personnes atteintes de diabète présentent des signes de dommages rétiniens après avoir vécu quelque 20 ans avec cette affection. Il est impératif qu'une personne atteinte de diabète se fasse régulièrement examiner les yeux et soit traité pour contrôler le niveau glycémique. Une complication entraînée par une pression artérielle élevée a aussi une incidence non négligeable à cet effet. La prise en charge de l'équilibre de la pression artérielle aidera à prévenir une dégradation. La pratique régulière d'exercices physiques, un régime alimentaire adapté et d'autres changements apportés au mode de vie, comme l'abandon du tabac, diminueront considérablement le risque d'une rétinopathie. Chez l'enfant prématuré, la rétinopathie fait suite à une exposition à un air trop riche en oxygène. Une pathologie ophtalmologique liée à une exposition intense de l'œil au rayonnement ultraviolet peut aussi être une cause de rétinopathie. Finalement, dans des cas plus rares, la rétinopathie est due à une déformation génétique.

Le traitement contre la rétinopathie comporte parfois une médication corticostéroïde et peut être accompagnée d'un traitement au laser qui consiste à enlever une partie du corps vitré ainsi que le tissu cicatriciel. Une intervention chirurgicale pourrait s'avérer nécessaire pour rattacher la rétine qui se serait décollée.

Le glaucome

Le glaucome est la deuxième cause de cécité, elle survient dès l'âge de 40 ans. S'accompagne en général d'une pression oculaire trop élevée. Elle entraîne en effet une destruction lente du nerf optique, pouvant aboutir à la perte totale de la vue. Cette maladie évolue lentement, mais graduellement. Chez la plupart des personnes qui en sont atteintes, des années s'écouleront avant qu'elles n'observent de symptômes. Fréquemment, elles ne savent même pas qu'elles souffrent de glaucome avant qu'elles ne commencent à perdre la vue. Par ailleurs, la perte de vision associée au glaucome est un phénomène irréversible. Sans traitement, cette maladie peut mener jusqu'à la cécité.

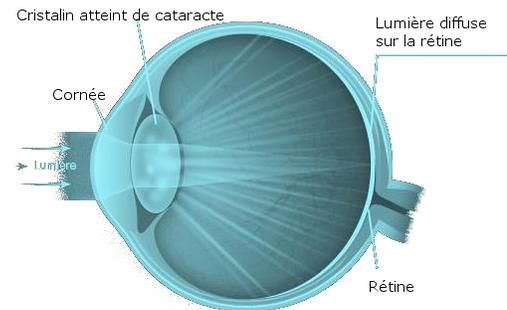


La section antérieure de l'œil est remplie d'un liquide nommé humeur aqueuse. Cette substance est produite par l'œil pour irriguer ses diverses structures. L'humeur aqueuse est excrétée par l'œil à travers divers canaux. Lorsque ces canaux sont obstrués, l'humeur aqueuse reste emprisonnée dans l'œil. En résulte une augmentation de la pression intraoculaire, un facteur de risque important de l'apparition du glaucome. On mesure généralement cette pression à l'aide d'un tonomètre.

Il existe une prédisposition génétique qui peut expliquer certains glaucomes. Des glaucomes post-opératoires surviennent parfois après une chirurgie cornéenne ou rétino-vitréenne. Chez les intoxiqués au mercure ou chez les individus en déficit en manganèse, il y a prédisposition reconnue depuis longtemps. Il peut y avoir traitement médical à vie soit en abaissant la sécrétion d'humeur aqueuse soit en augmentant l'élimination d'humeur aqueuse. Les traitements au laser, chirurgicaux ou par ultrason font partie d'une gamme de solution permanente mais avec un taux de réussite sans faille.

La cataracte

La cataracte atteint plus d'une personne sur cinq à partir de 65 ans, plus d'une sur trois à partir de 75 ans. Cette affection est due au développement d'opacités sur le cristallin. Cette opacification est responsable d'une baisse progressive de la vue, au début accompagnée de gêne à la lumière.



La diversification des facteurs favorisants occupe un large spectre. Voici un résumé montrant la diversification de ceux-ci : la dénutrition, la déshydratation, la surexposition au soleil. L'exposition prolongée aux ultraviolets, les rayonnements ionisants, le tabagisme, l'hérédité, certains traitements comme des corticothérapies prolongées, le diabète, certaines maladies métaboliques, certains antidépresseurs. Lors des traumatismes sévères ou les plaies pénétrantes de l'œil, la capsule dans laquelle la lentille cristallinienne siège peut être endommagée. Ceci permet à l'eau contenu dans les autres compartiments d'entrer rapidement dans les fibres de la lentille entraînant le gonflement et l'obscurcissement qui gêne le passage de la lumière vers la rétine sur la face postérieure de l'œil. Suite à des décharges électriques, une cataracte peut se développer. La composante génétique est marquée dans le développement des cataractes, principalement à travers les mécanismes qui protègent et maintiennent l'intégrité du cristallin. La présence de cataractes dès l'enfance ou les premiers moments de la vie peuvent occasionnellement être à des syndromes particuliers. Les maladies de la peau : du fait de la même origine embryologique de la peau et du cristallin, ils peuvent être affectés par des maladies identiques. La dermatite atopique et l'eczéma peuvent occasionnellement se compliquer de cataractes secondaires à des ulcères.

Le seul traitement efficace de la cataracte est la chirurgie. L'opération aurait été inventée par le chirurgien Pierre Franco (1505-1578), de Turriers au XVI^e siècle. L'intervention consiste à enlever le cristallin opaque, et le remplacer par un cristallin artificiel (implant intra-oculaire) qui prend place dans l'enveloppe du cristallin (appelée capsule) laissée partiellement en place pendant l'intervention. Cette intervention se fait classiquement sous anesthésie de contact ou locale.

Le syndrome de vision par ordinateur

De nombreuses études menées auprès de personnes travaillant sur ordinateur montrent que la fatigue visuelle constitue le problème de santé le plus fréquemment rapporté par ces travailleurs. Il est souvent désigné sous le nom de Computer Vision Syndrome. Selon l'état de votre santé visuelle, vos yeux pourraient devoir fournir des efforts supplémentaires pour obtenir une image claire de l'écran. Même les gens qui



possèdent une vision parfaite peuvent être aux prises avec des symptômes tels que la vision floue, la fatigue visuelle et des maux de tête s'ils doivent travailler à l'ordinateur pendant une longue période. Les symptômes connus se retrouvent dans les maux de tête, la fatigue oculaire, la vision floue, l'irritation des yeux, la vision double, l'excès de larmes, les yeux secs, la douleur et le clignement excessif.

Voici un aperçu des causes se rapportant à cet affection : le nombre d'heures passées chaque jour devant l'ordinateur, la distance entre les yeux et l'écran, l'organisation du poste de travail, la multiplication d'écrans sur les angles latéraux et le type des sources lumineuses près de de l'ordinateur.

Voici quelques règles de base permettant de prévenir ce trouble. Placer l'écran à environ un bras de distance des yeux et à 20 degrés sous le niveau de ceux-ci. Faire une sélection de couleurs et de contrastes sur l'écran d'ordinateur permettant un confort visuel et correspondant à l'éclairage de la pièce. Réduire le reflet du moniteur en tamisant les lumières ou en utilisant une protection antireflet. Placer l'écran perpendiculairement aux fenêtres ou d'autres sources de lumière vives. Nettoyer l'écran pour remédier aux accumulations de traces de doigts et de poussières. Respecter la règle du 20-20-20. Toutes les 20 minutes, prener une pause de 20 secondes et regarder quelque chose qui se trouve à une distance de 20 pieds. Cligner des yeux. Saviez-vous que nous clignons des yeux en moyenne 12 fois par minute, mais seulement 5 fois par minute devant un ordinateur? Cela rend les yeux plus secs. Vous pouvez soulager l'inconfort avec des gouttes pour les yeux ou simplement en pensant à cligner des yeux. Consultez votre optométriste pour choisir les meilleures gouttes pour vos yeux.

La dégénérescence maculaire liée à l'âge

La dégénérescence maculaire liée à l'âge est une maladie de la rétine provoquée par une dégénérescence progressive de la macula, partie centrale de la rétine, qui peut apparaître à partir de l'âge de 50 ans, et plus fréquemment à partir de 65 ans, provoquant un affaiblissement important des capacités visuelles, sans toutefois les anéantir. C'est la première cause de malvoyance après 50 ans dans les pays développés. Bien que certaines dystrophies affectent les personnes plus jeunes, le terme se réfère toujours à la DMLA. Elle se définit comme un « ensemble des lésions de la région maculaire, dégénératives, non inflammatoires, acquises, survenant sur un œil auparavant normal, apparaissant généralement après l'âge de cinquante ans et entraînant une altération de la fonction maculaire et de la vision centrale. ».

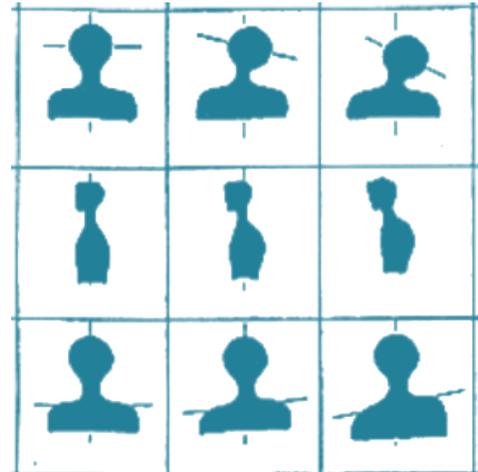


Les causes précises de cette maladie restent inconnues ; la maladie est probablement polygénique et multifactorielle, avec des facteurs génétiques de susceptibilité et d'autres facteurs, au contraire protecteurs. Les facteurs de risque les plus probables sont le vieillissement après au-delà de la cinquantaine, les antécédents familiaux, l'âge, le tabagisme, l'hypertension artérielle, l'exposition solaire, le surpoids et l'utilisation répétitive de l'aspirine.

Le traitement par laser argon ou krypton n'améliore pas la vision mais stabilise la perte visuelle chez la moitié des patients. Cependant, aucun remède traitant la maladie jusqu'au bout n'a été trouvé. Les traitements existants permettent seulement de ralentir son évolution. Plusieurs molécules font l'objet de recherche actuellement, l'utilisation d'anticorps monoclonaux recombinants permettent actuellement de freiner l'évolution de la forme exsudative de la maladie. La pose d'implants électroniques dans la rétine ou le cortex cérébral commandés par une microcaméra et l'utilisation de cellules souches pour régénérer la paroi rétinienne occupent aussi les recherches en cours d'évaluation et pourraient apporter d'ici une ou deux décennies des solutions à cette maladie.

Le désalignement postural

La posture est la position du corps, dans l'espace. Elle peut être volontaire ou réflexe. La posture a une telle importance que le mot posture est utilisé, aussi bien, pour le physique que pour mental ou le social. Ne dit-on pas que quelqu'un, en parlant de sa situation financière, familiale etc. est en bonne ou en mauvaise posture. La bonne posture étant une position (sociale) stable et confortable, la mauvaise posture étant une position délicate et quelquefois dramatique.



Il est primordial de prendre conscience qu'il existe un lien biomécanique entre les yeux & le rachis cervical. En effet, le rachis cervical est là pour faciliter et augmenter la vision. C'est son rôle principal. S'il y a une perturbation de la vision, il y aura forcément une compensation cervicale. Si par exemple, on est en présence d'un œil qui ne converge plus, on observera une compensation cervicale pour conserver une horizontalité du regard. La posture corporelle au travail visuel rapproché est la mère de beaucoup de malaises, symptômes divers et de dérangements oculaires.

L'œil n'est pas seulement un élément de la vision, il est également (avec le pied et l'oreille), l'un des plus importants récepteurs du système postural. L'œil joue donc un rôle en tant que capteur du système postural. Il est à la fois un endocapteur et un exocapteur. L'œil associe une extéroception sensorielle et une proprioception musculaire. C'est ainsi que l'asymétrie de tension au niveau des muscles oculomoteurs crée une asymétrie de tension au niveau des muscles du cou et des épaules.

Dès que l'on présente une asymétrie de tension sur les muscles oculaires, elle se répercute sur les chaînes musculaires, et se retrouve sur la posture. De récentes études ont démontré que le port de foyers progressifs crée une distorsion de la posture chez la majorité des patients. Le verre progressif, de par sa constitution, perd son efficacité en périphérie. Cela réduit donc le champ visuel en latéral entraînant par conséquent une compensation cervicale et sollicitant davantage le cou pour compenser la perte de champ visuel. Pour donner un exemple, la cause première l'astigmatisme est d'origine posturale, donc le résultat d'un usage asymétrique du corps et du système visuel.

La vision mentale

« *La vision est l'art de voir
les choses invisibles.* »

de Jonathan Swift, écrivain satirique irlandais



La représentation cérébrale mémorisée ou imaginée d'un objet physique, d'un concept, d'une idée, ou d'une situation est la constituante principale de ce que l'on image voir. La capacité particulièrement développée des êtres humains à former, mémoriser et utiliser des images mentales, pour appréhender l'environnement et communiquer avec les autres, est intimement liée à l'intelligence humaine.

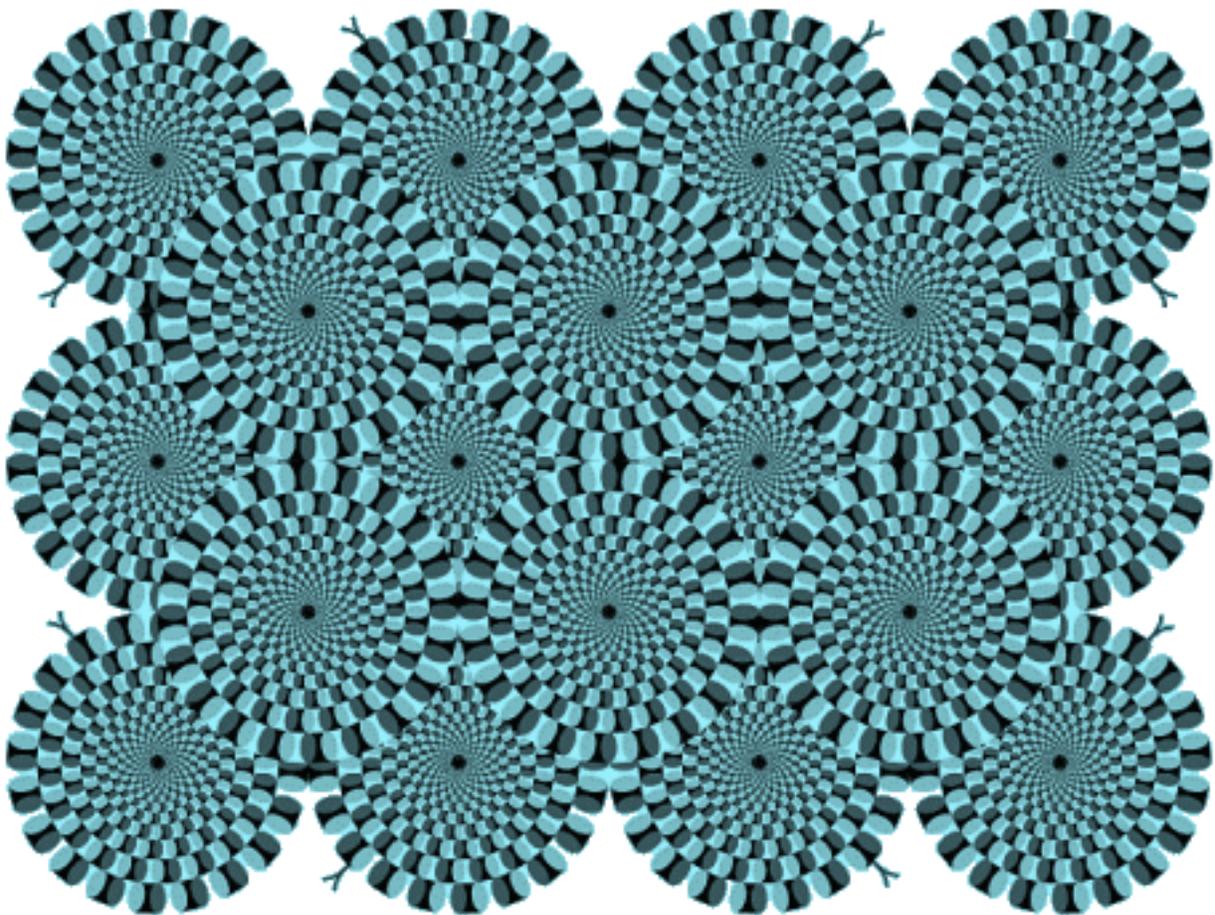
Les illusions d'optique et autres énigmes visuelles servent paradoxalement à mieux comprendre les mécanismes du système perceptif. L'existence même des illusions tend déjà à prouver que notre système perceptif ne fonctionne pas à la manière d'un appareil photographique et qu'il ne recèle pas non plus une encyclopédie globale de l'univers dans laquelle il suffirait de piocher pour reconnaître la forme que nous avons sous les yeux. L'écart qui existe entre notre perception de l'illusion et sa réalité matérielle est la preuve que notre système perceptif produit une image retravaillée, reconfigurée, aménagée du monde.

Mais, les illusions nous en apprennent encore sur les grands domaines de la perception : forme, couleur, espace, mouvement ... Chacune de ces images peut être considérée comme l'échec de notre système visuel à rendre compte d'une catégorie du réel perçu. Un mécanisme a failli à sa tâche : nous sommes en présence d'une panne. Ainsi, de même que réparer un moteur dont on ne connaît rien atteste une certaine compréhension de son fonctionnement, l'explication d'une faille de la vision permet d'en approcher les mécanismes.

Les serpents tournants

Les serpents tournants sont un type d'illusion d'optique conçue par le japonais Akiyoshi Kitaoka. Ils sont une image fixe constituée d'une dizaine de ronds représentant symboliquement des serpents enroulés sur eux-mêmes.

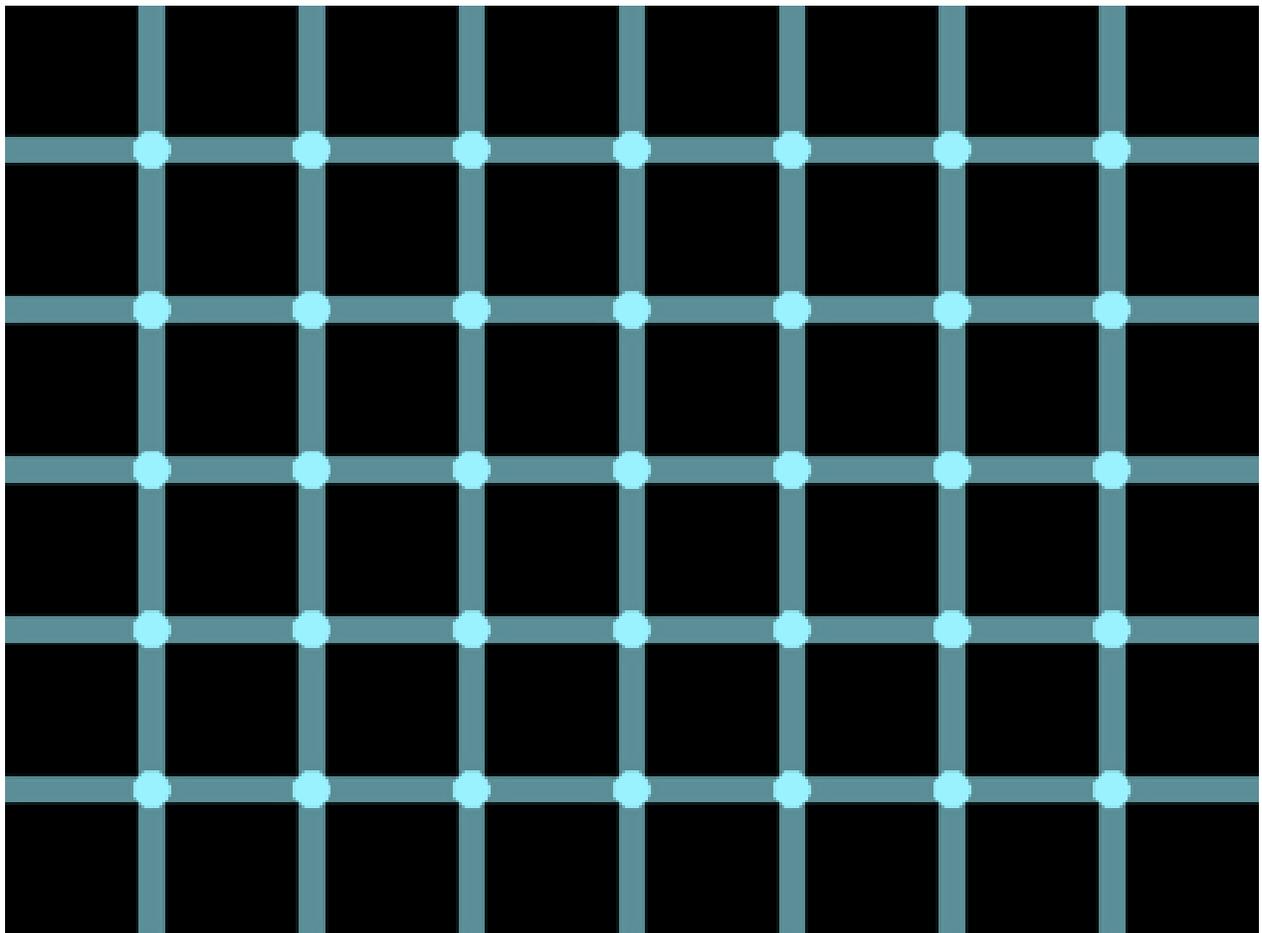
L'illusion de mouvement de certaines des roues de l'image ci-dessous se produit uniquement dans notre vision périphérique. Sitôt qu'on fixe une roue, elle s'arrête de bouger, mais pas celles qui se retrouvent en périphérie par rapport à elle. Trompé par la répétition et la concentration des cercles, le cerveau provoque l'illusion de mouvement. Il s'agit en fait d'une mauvaise interprétation dû aux quatre couleurs qui les composent. Chaque paire de couleurs de cette séquence provoque un très léger mouvement illusoire. Ces déplacements, cumulés sur toute la figure, nous font percevoir un vrai manège



La grille d'Hermann

La grille d'Hermann fait intervenir les cellules de la fovéa, zone centrale de la rétine, qui, elle, fait beaucoup moins de correction par rapport à l'environnement.

Cette illusion d'optique nous fait croire à des taches grises entre les carrés noirs, des points fantômes noirs apparaissent aléatoirement en cercles blancs. Lorsque l'on regarde fixement une intersection, elle paraît plus claire. Des points plus noirs semblent apparaître pendant le balayage de l'image, quand on cesse de fixer un emplacement précis.



Le triangle de Penrose

Le triangle de Penrose embrasse la gamme des représentations de constructions mathématiques qui sont impossibles. L'explication est simple. Nous ne pouvons-nous empêcher d'attribuer un sol à ces figures lorsqu'elles sont vues à l'endroit. Bien que nous n'ayons là ni ligne d'horizon, ni décor et pas la moindre ombre portée, la masse des volumes et la vision en plongée que nous avons sur eux, suffit à ce que nous imaginions un plan du sol totalement inexistant. En les retournant, nous obtenons un point de vue contraire en contre-plongée. Cette perception qui élimine l'hypothétique présence d'un sol.

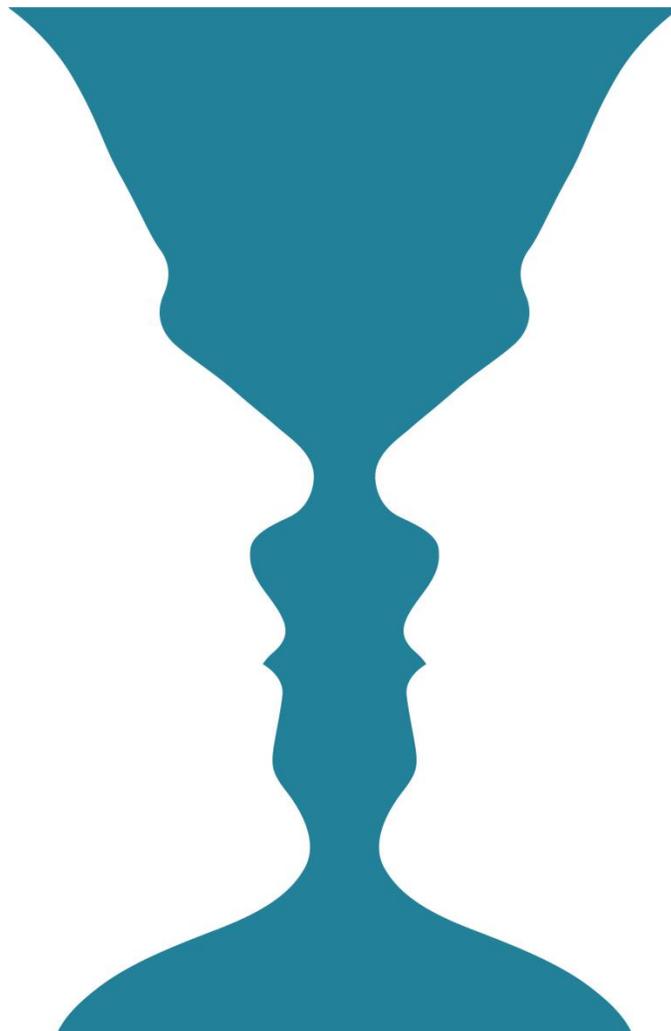
Les dessins d'objets qui ne peuvent exister sont appelés « figures indécidables ». La nature de ces figures réside dans l'interprétation d'une projection en 2 dimensions de ce qui pourrait être un objet impossible en 3D. La plupart des figures impossibles utilisant le faux contact ont trois éléments : la plan oblique en descente, le plan horizontal se dirigeant d'un côté et enfin sa continuité qui s'élance vers l'origine.



Le vase de Rubin

Le dessin du vase d'Edgar Rubin, l'affectation des bords, et son effet sur la forme perçue. La perception figure-fond est un principe de psychologie gestaltiste et de linguistique cognitive selon lequel nous faisons une distinction entre la figure, qui se détache et possède un contour, et un fond moins distinct.

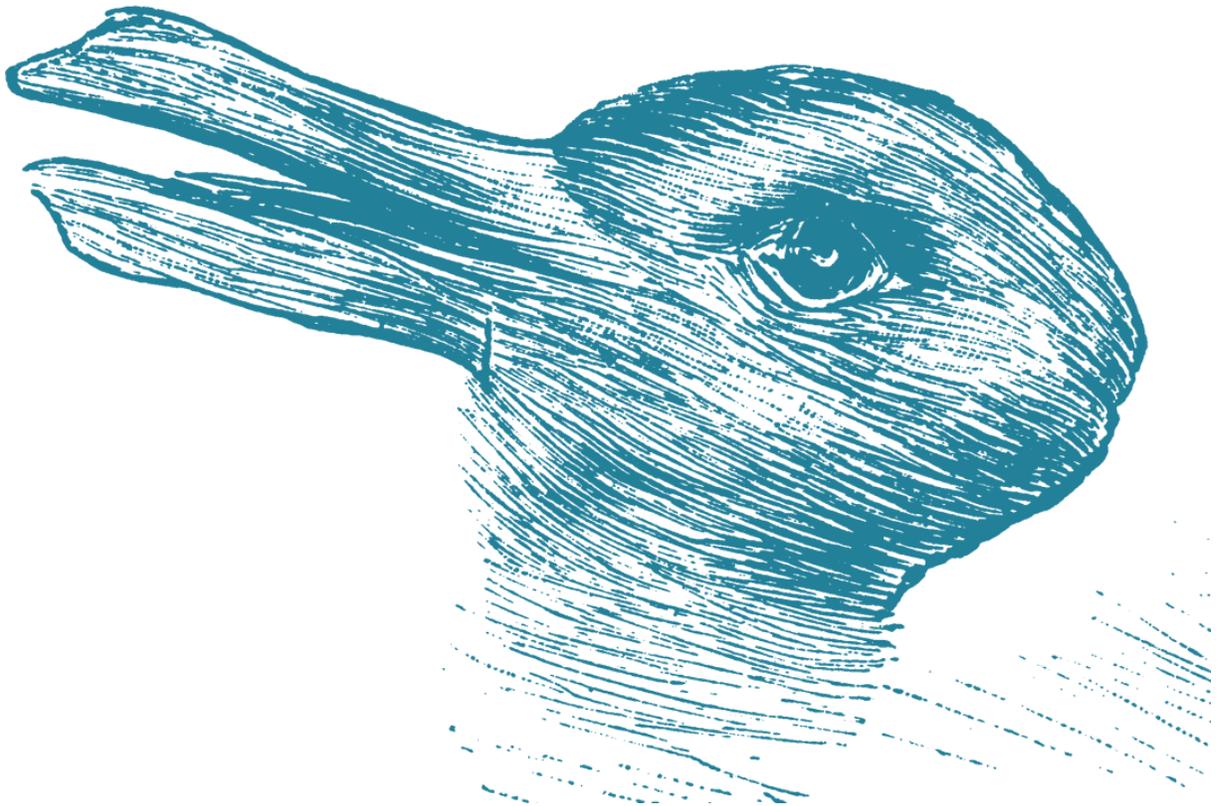
Grâce au caractère figuratif de ses éléments plastiques, il y a dégagement d'une première symbolique. Deux profils, masculins et symétriques, soit en plein dialogue ou au pire en face à face muet. C'est qu'en cette image toute la symbolique est supportée par la coupe, et les profils prennent sens à travers le vase qui les sépare et les réunit. Ainsi, seule la présence du vase nous conduit à imaginer une confrontation, où deux représentants du sexe masculin seraient en conflit.



Le canard-lapin

Le canard-lapin est une image ambiguë qui a été publiée le 23 octobre 1892 dans un journal satirique munichois, le *Fliegende Blätter*, popularisé huit ans plus tard par le psychologue américain Joseph Jastrow. On peut voir dans les deux bandes à gauche le bec du canard ou les oreilles du lapin.

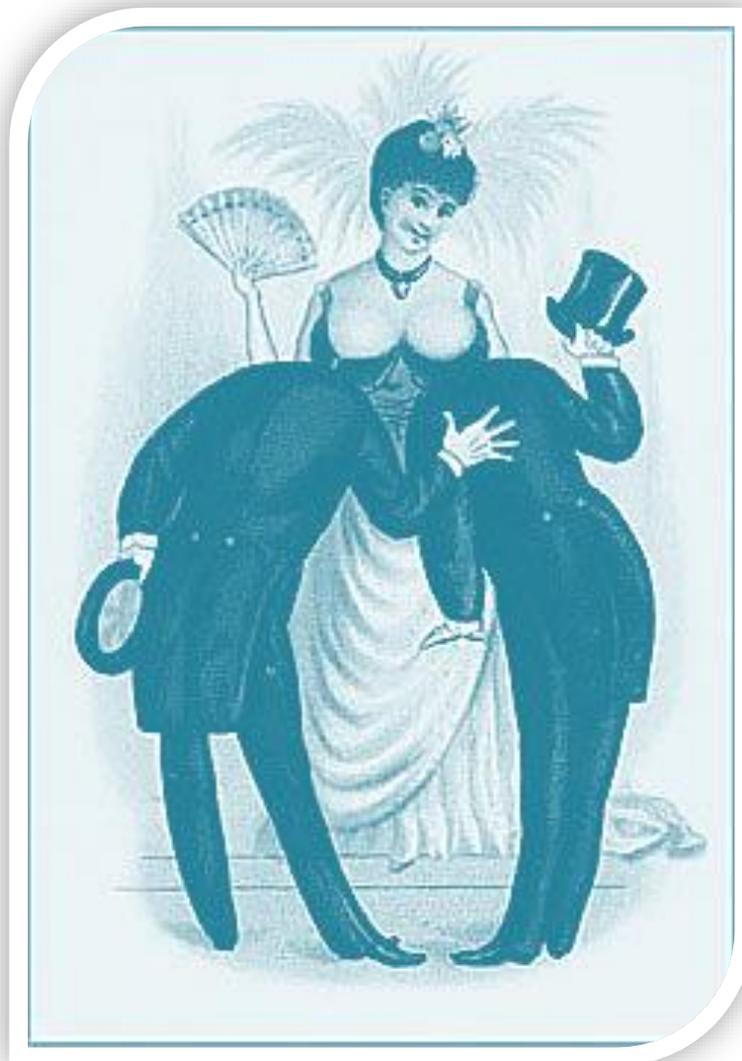
Cette figure est réversible et bistable c'est-à-dire qu'il est possible de voir alternativement l'un ou l'autre animal mais jamais les deux simultanément. Cela démontre la notion d'« aspects » qui sont déterminés par des pensées et des associations. Le caractère ludique des images doubles leur a valu de connaître un succès populaire. En particulier au XIXe siècle, grâce à la gravure qui permet de les diffuser largement. Les journaux regorgeaient alors de petits jeux pour amuser la populace.



Les gentlemen saluant une dame

Voici une publicité de Chez Tortoni, un café parisien qui a connu un grand succès au XIXe siècle avant de disparaître.

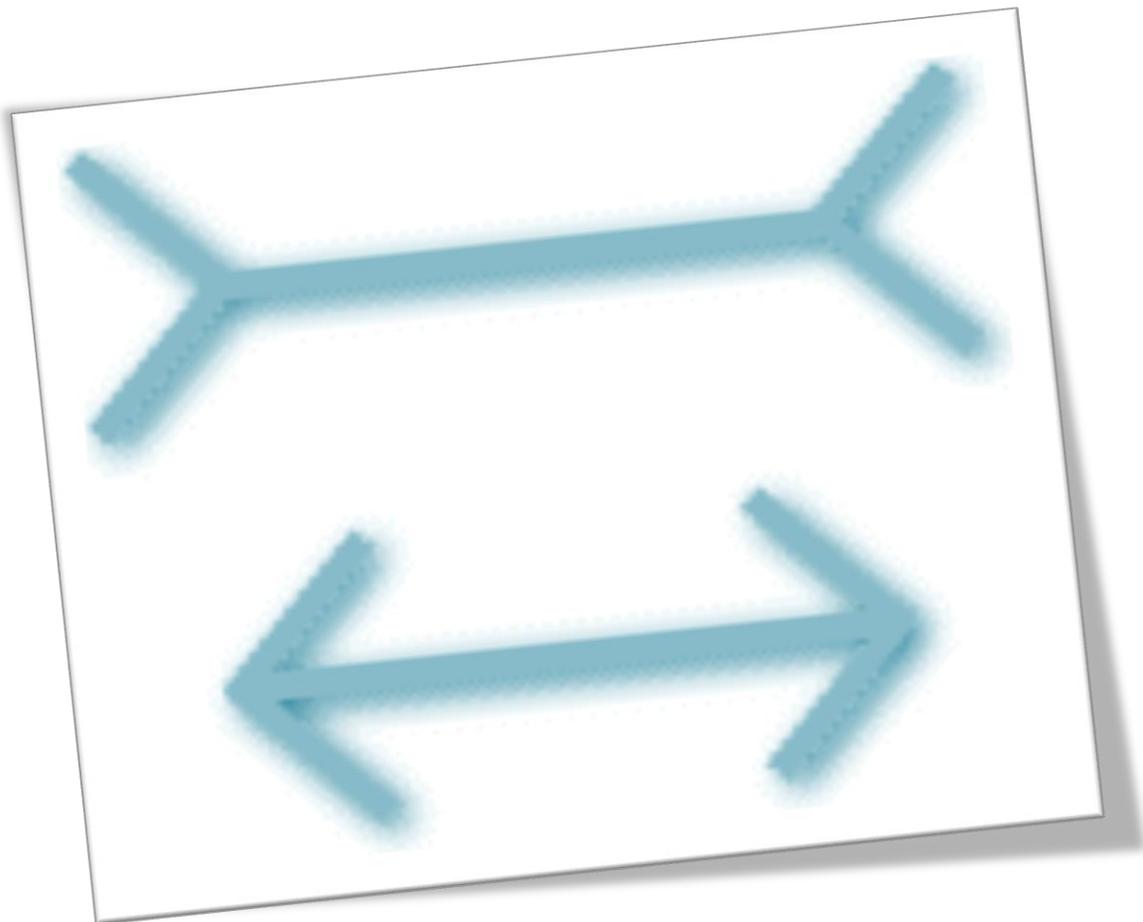
Si le regard se focalise sur le visage de la femme, l'image nous présente une dame à la poitrine bien garnie. Si le regard se focalise par exemple sur la main du premier homme dans le dos du second, on verra plutôt deux vicieux au crâne dégarni.



La flèche de de Müller-Lyer

L'illusion de Müller-Lyer est une illusion d'optique perceptive distordante célèbre qui se résume à une flèche. Quand on demande à un observateur de placer une marque au milieu de la figure, elle sera invariablement placée vers la queue. Quand on demande de comparer la taille des lignes qui sont égales, l'observateur en jugera invariablement l'une plus longue.

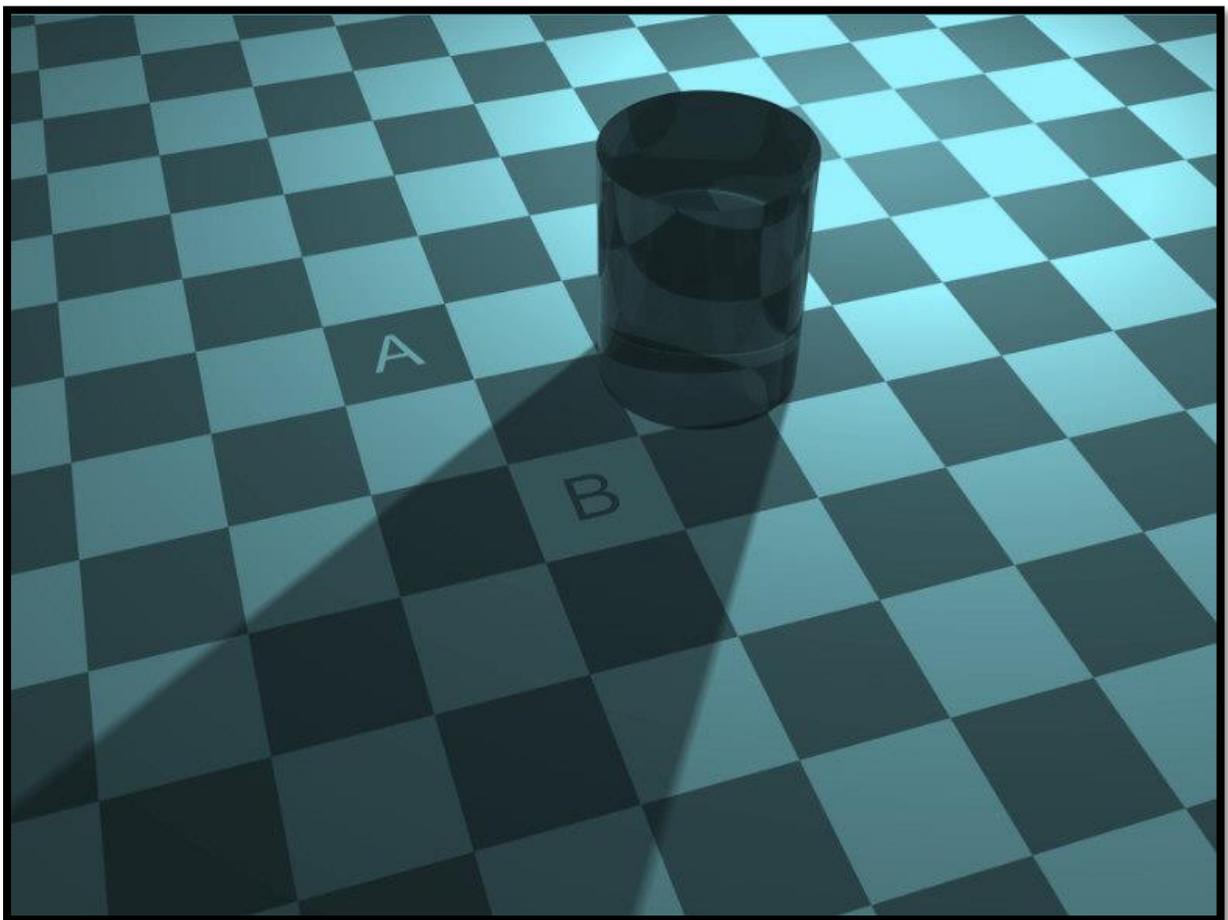
Il paraît que vous êtes dérouté parce que votre cerveau inévitablement voit les 'flèches' en perspective, comme des arêtes où des plans différents se rencontrent. L'une arête semble être plus proche que l'autre, et votre cerveau 'sait' que des objets plus éloignés sont plus larges qu'ils ne semblent. Le cerveau compense automatiquement.



L'échiquier d'Adelson

L'illusion de la même couleur, est une illusion d'optique publiée par Edward Adelson en 1995. Il s'agit d'un petit échiquier contenant deux cases qui ont la même teinte de gris parfaitement de la même couleur, mais qui semblent être d'un gris différent.

Ces illusions jouent sur l'influence qu'ont les couleurs entre-elles pour donner aux couleurs des apparences inattendues. En effet, la luminosité, l'environnement et la juxtaposition des couleurs ont une influence sur l'interprétation des contrastes par le cerveau qui a toujours tendance à les accentuer. C'est ainsi, qu'une tâche claire paraîtra encore plus claire dans un environnement sombre, et inversement. C'est l'ombre du cylindre et le fait que les cases soient en alternance blanche et noire qui jouent sur la correction que fait notre cerveau et qui, par contraste, rend la case blanche!



Drishtis

« *Que l'importance soit dans ton regard, non dans la chose regardée !* »

de André Gide, écrivain français



En Sanskrit le mot Drishti veut dire le regard. D'autres significations possibles : la vision, le point de vue ou la sagesse. Ils sont des points de fixation du regard utilisé dans la posture yogique en autre.

Ils sont particulièrement importants lors des étapes suivantes de développement du yoga pour la pratique de prānāyāma (gestion du souffle), d'āsanas (postures) dhāranā (concentration) et dhyāna (méditation). Ils permettent de développer davantage la concentration et aligner le mental durant la pratique du yoga. En son absence, facilement la distraction arrive par l'environnement ou en pensant à autre chose, c'est le regard qui se dirige dans toutes les directions. Placer l'attention visuelle sur un point précis aide l'esprit à rester dans le moment présent, évitant que celui-ci s'éparpiller.

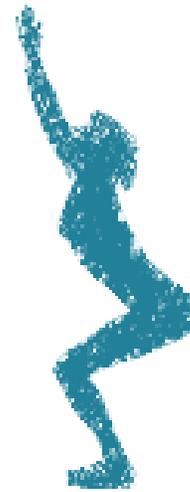
Le respect de ces points de regard permet à l'esprit de se recentrer et de favoriser ainsi une meilleure concentration. Il vous apprend à contrôler l'attention, de calmer l'esprit et tourner le regard vers l'intérieur du Soi. Il vous permet également d'examiner les points de tension à l'intérieur de Soi comme un microscope. On dit qu'un mental dispersé ne peut rester qu'en surface de certaines choses, qu'il est incapable de les appréhender pleinement. En revanche, si on se concentre sur un seul point, le mental peut s'absorber et s'immerger dans ce qu'il essaie de saisir.

Le drishti invite l'esprit à vivre clairement et pleinement l'expérience d'un exercice. Qu'il s'agisse d'une posture ou de l'exercice de pranayama ou de méditation. Il donne les moyens de diriger l'attention et d'approfondir le ressenti car il nous oblige à être concentré pour ne pas « lâcher » le point de fixation. Ainsi, on est entièrement absorbé par ce qu'on fait, l'esprit se calme et se recentre. Le drishti est le rassemblement de l'énergie et l'orientation des pensées et des ressentis dans une seule et même direction.

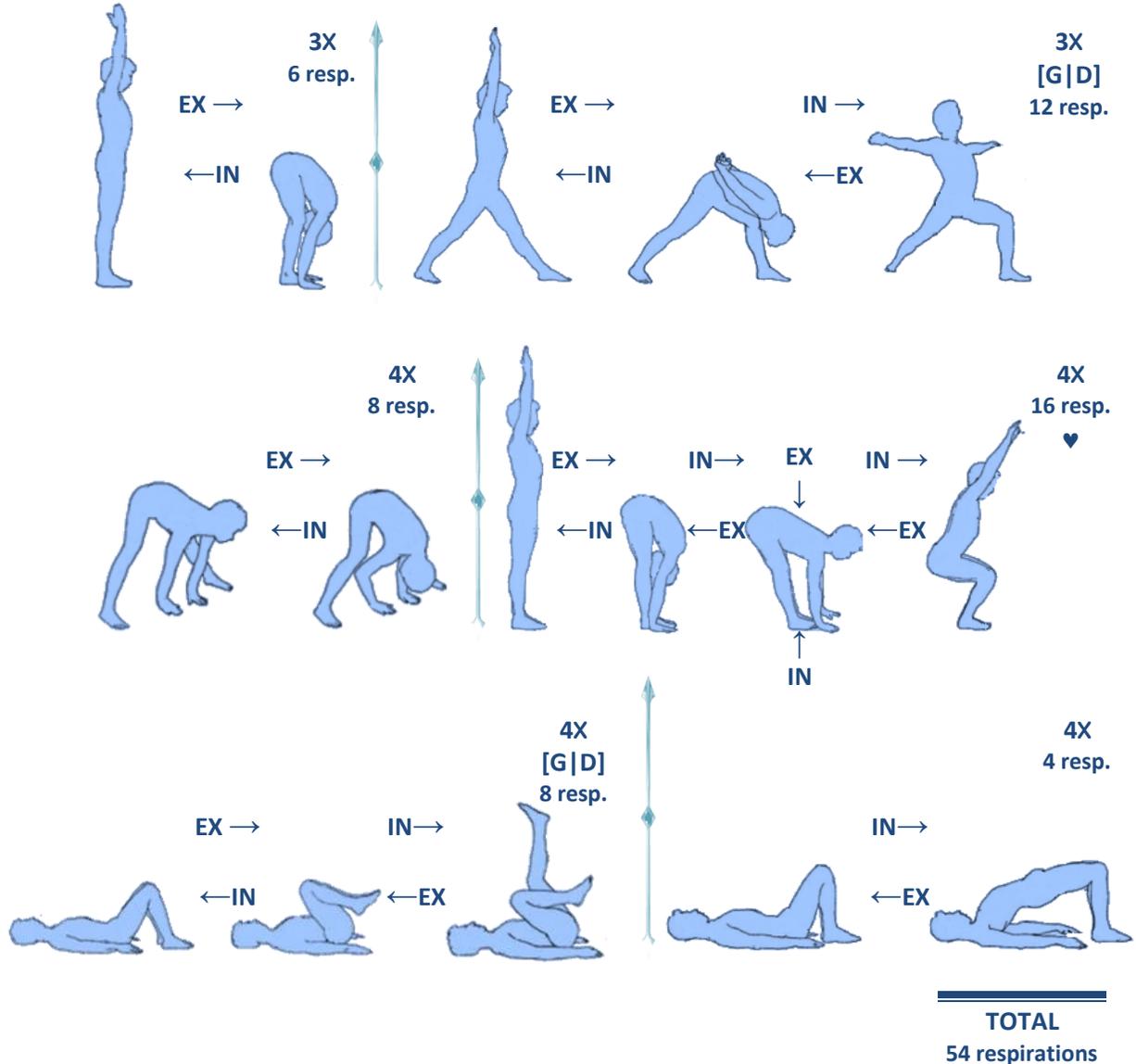
Angustha Ma Dyai Drishti



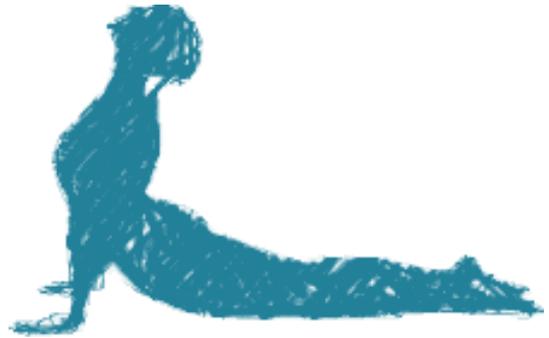
Angustha Ma Dyai Drishti: Regarder le milieu du pouce
[Angustha: pouce] + [Madhya: Centre]



Posture cœur : Ardha-Utkatâsana
Posture de la chaise



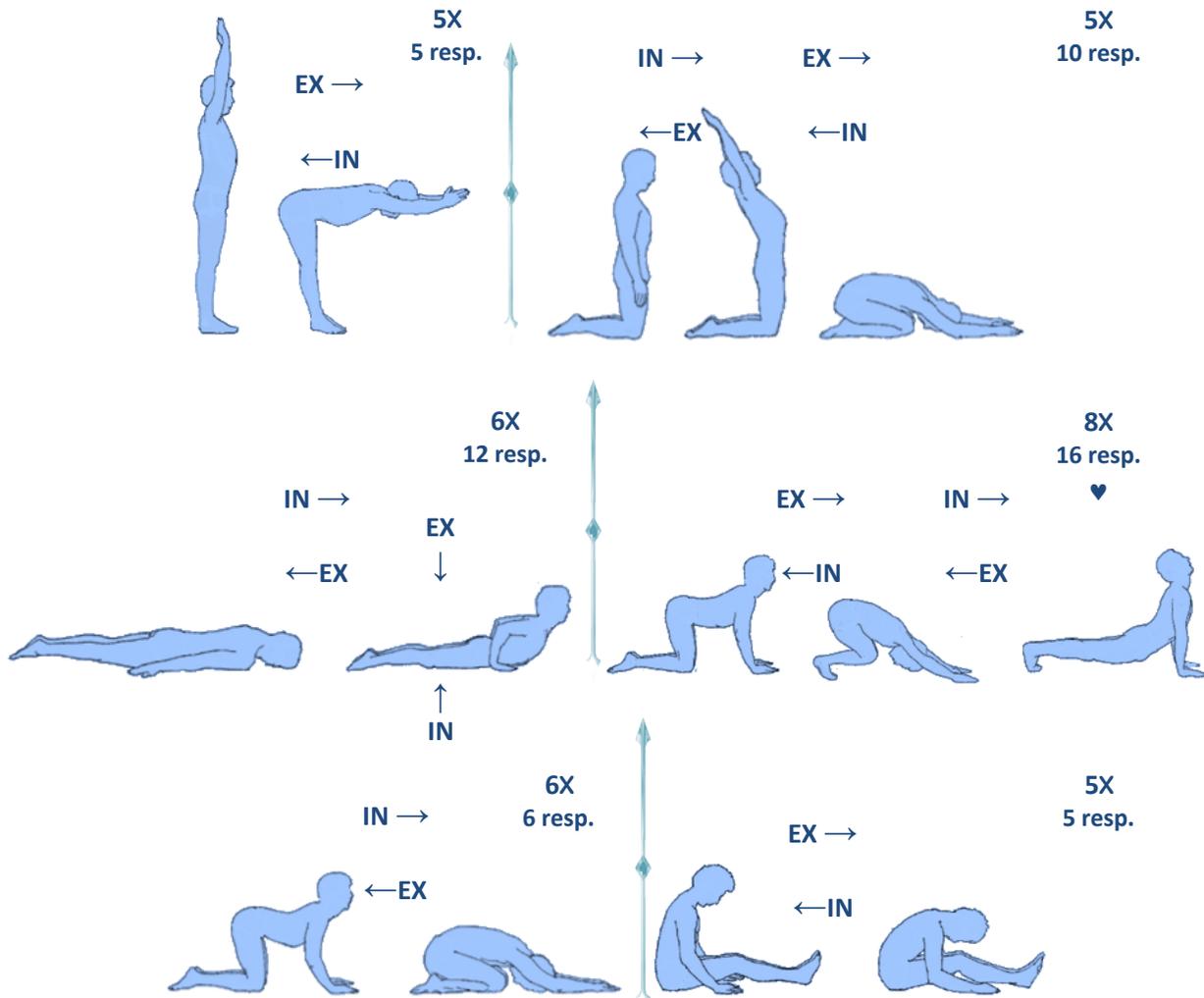
Bhrumadhya Drishti



Bhrumadhya Drishti: Regarder l'espace entre les sourcils
[Bhru: sourcil] + [Madhya: Centre]



Posture cœur : Bhujangâsana
Posture du cobra



TOTAL
54 respirations

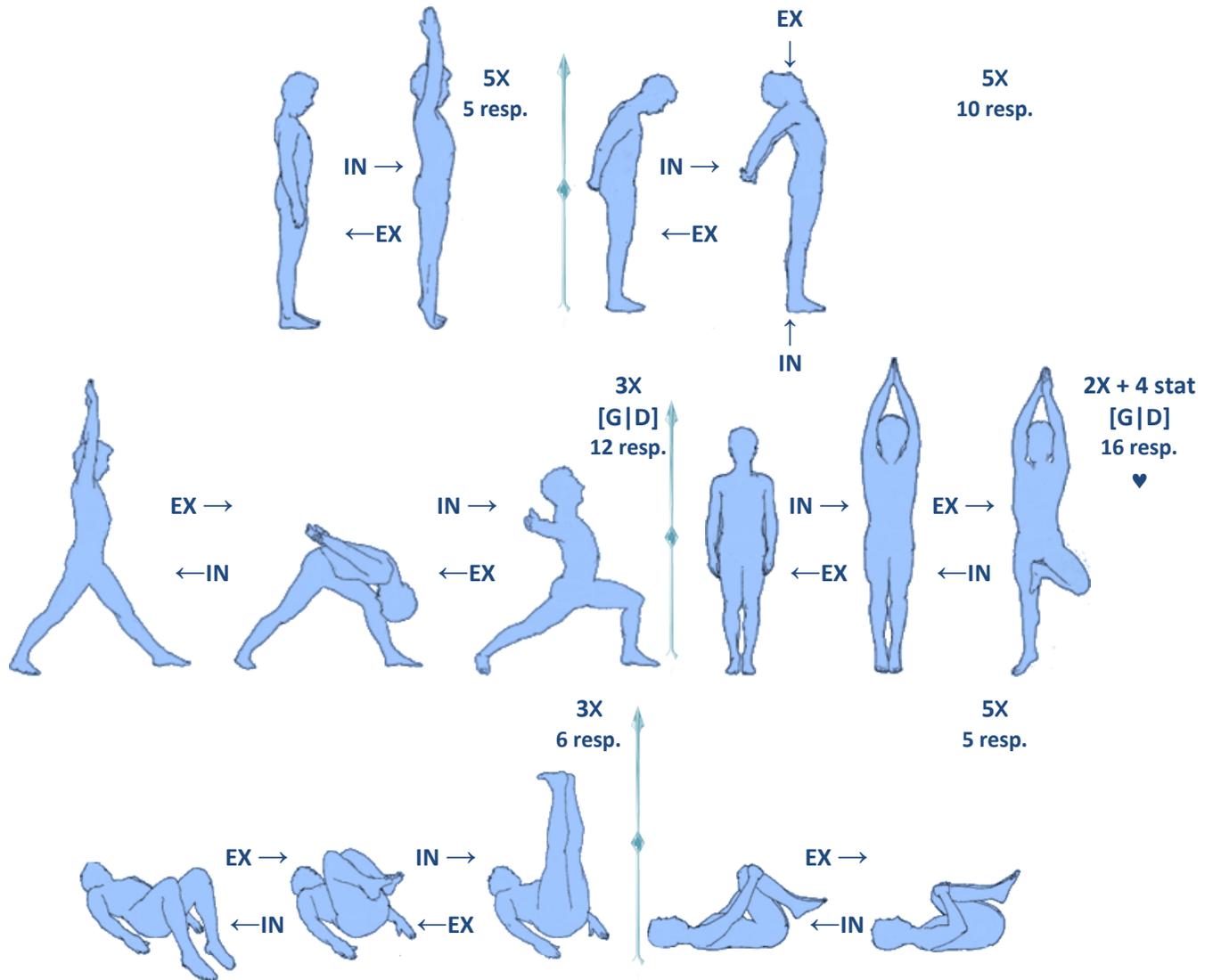
Nasagra Drishti



Nasagra Drishti: Regarder le bout du nez
[Nasa: nez] + [Agra: Pointe]



Posture cœur : Ardha Bhagîathâsana
Posture du roi Bhagiratha

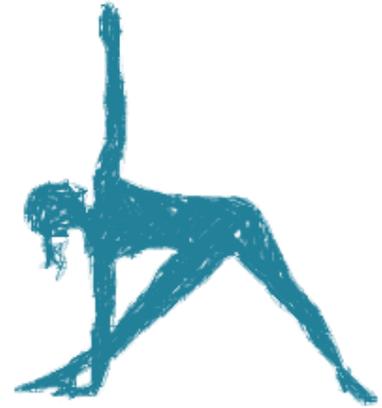


TOTAL
54 respirations

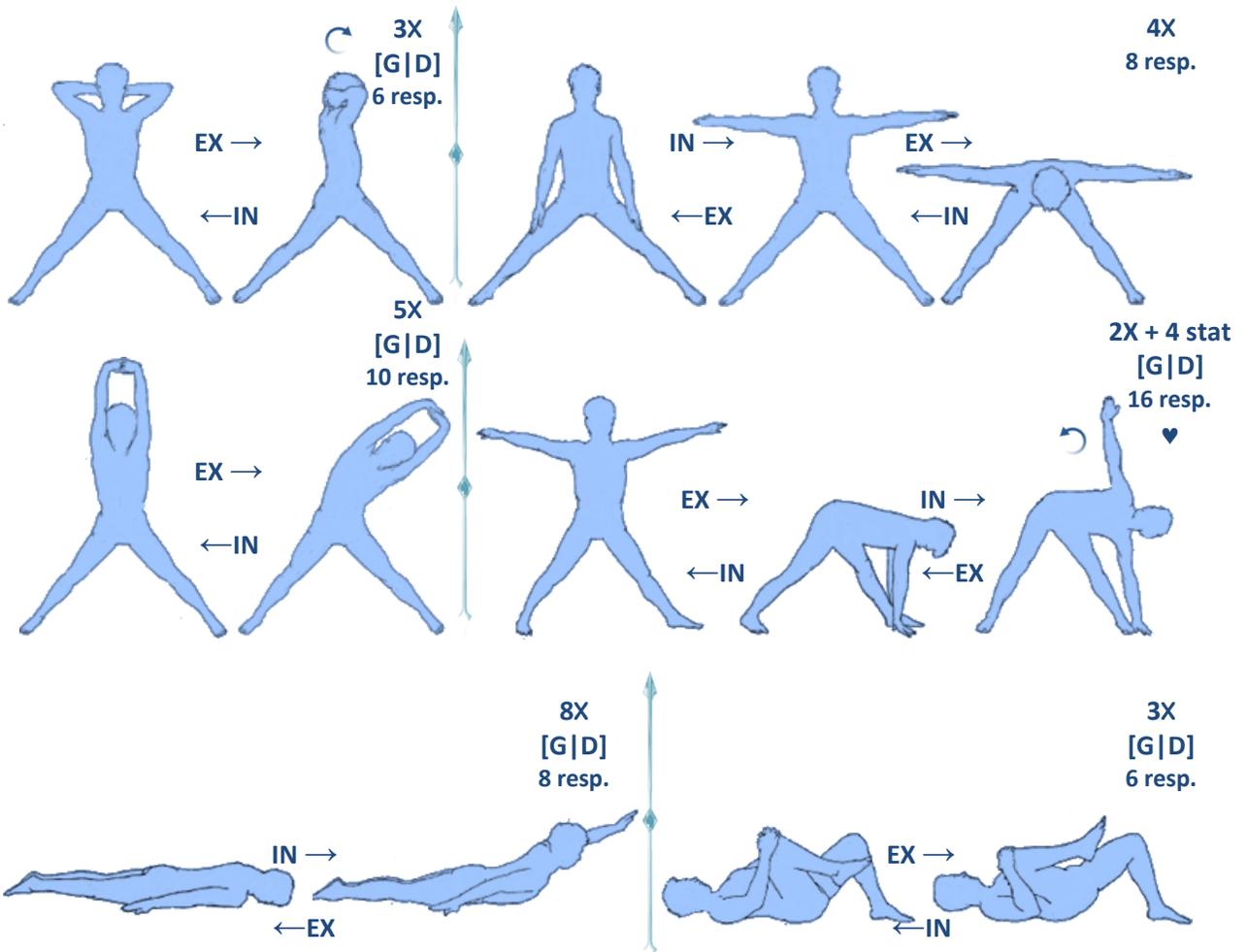
Hastagraha Drishti



Hastagraha Drishti: Regarder la paume de la main
[Hasta: main] + [Agraha: Poignée]



Posture cœur : Trikonâsana
Posture du triangle



TOTAL
54 respirations

Vama-Dakshina Parshva Drishti

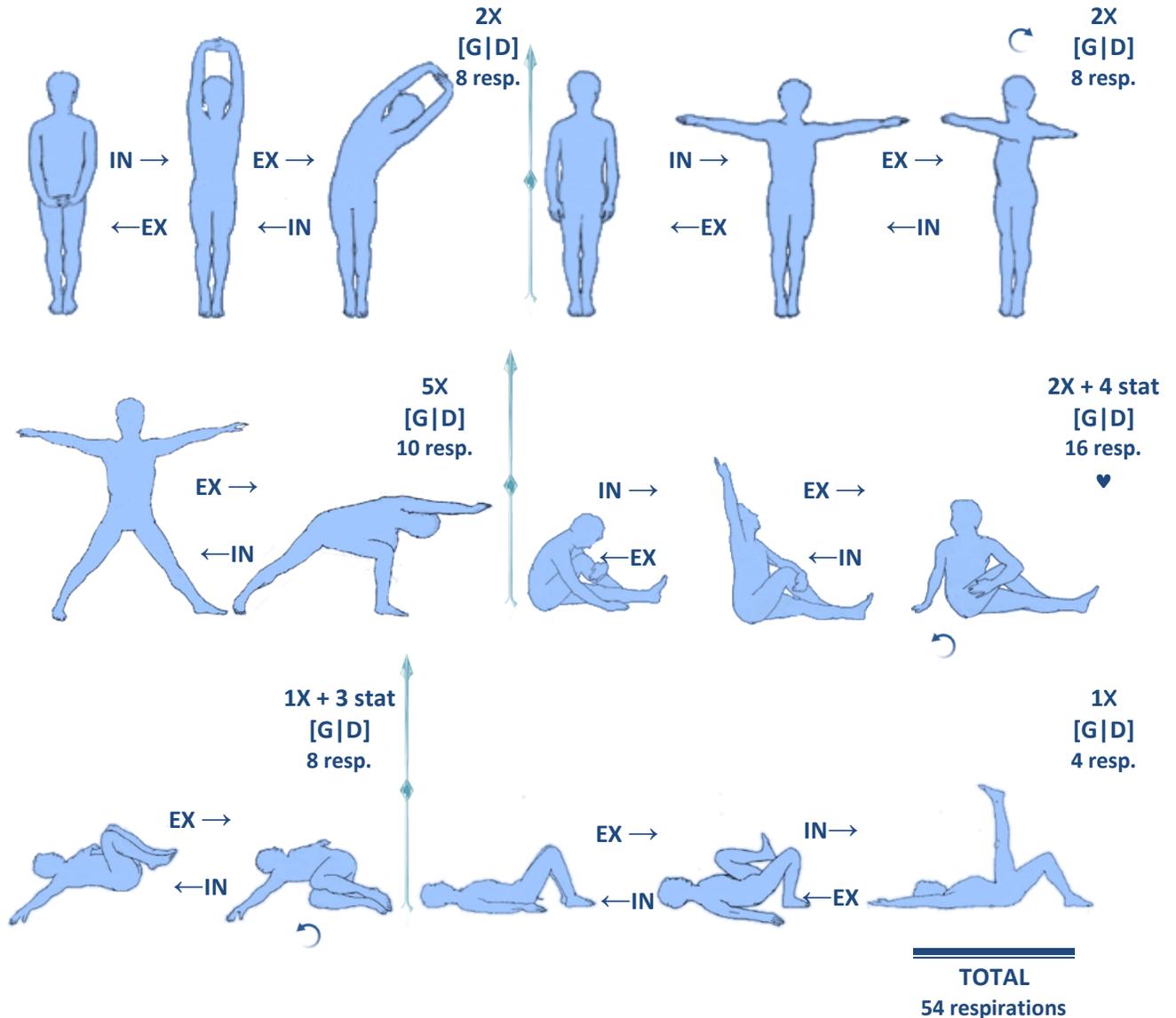
Tourner le regard d'un côté et l'autre.



Vama-Dakshina Parshva Drishti: Regarder sur les côtés
[Vama: gauche] + [Dakshina: droite] + [Parshva: Côté]



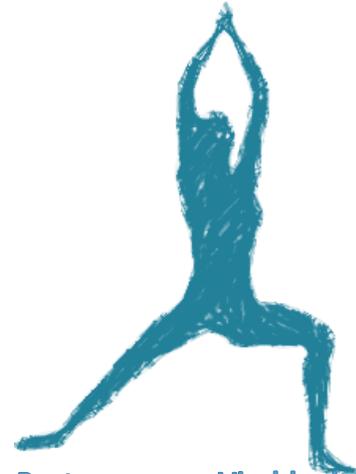
Posture cœur : Ardha Matsyendrāsana
Demi-posture du roi poisson



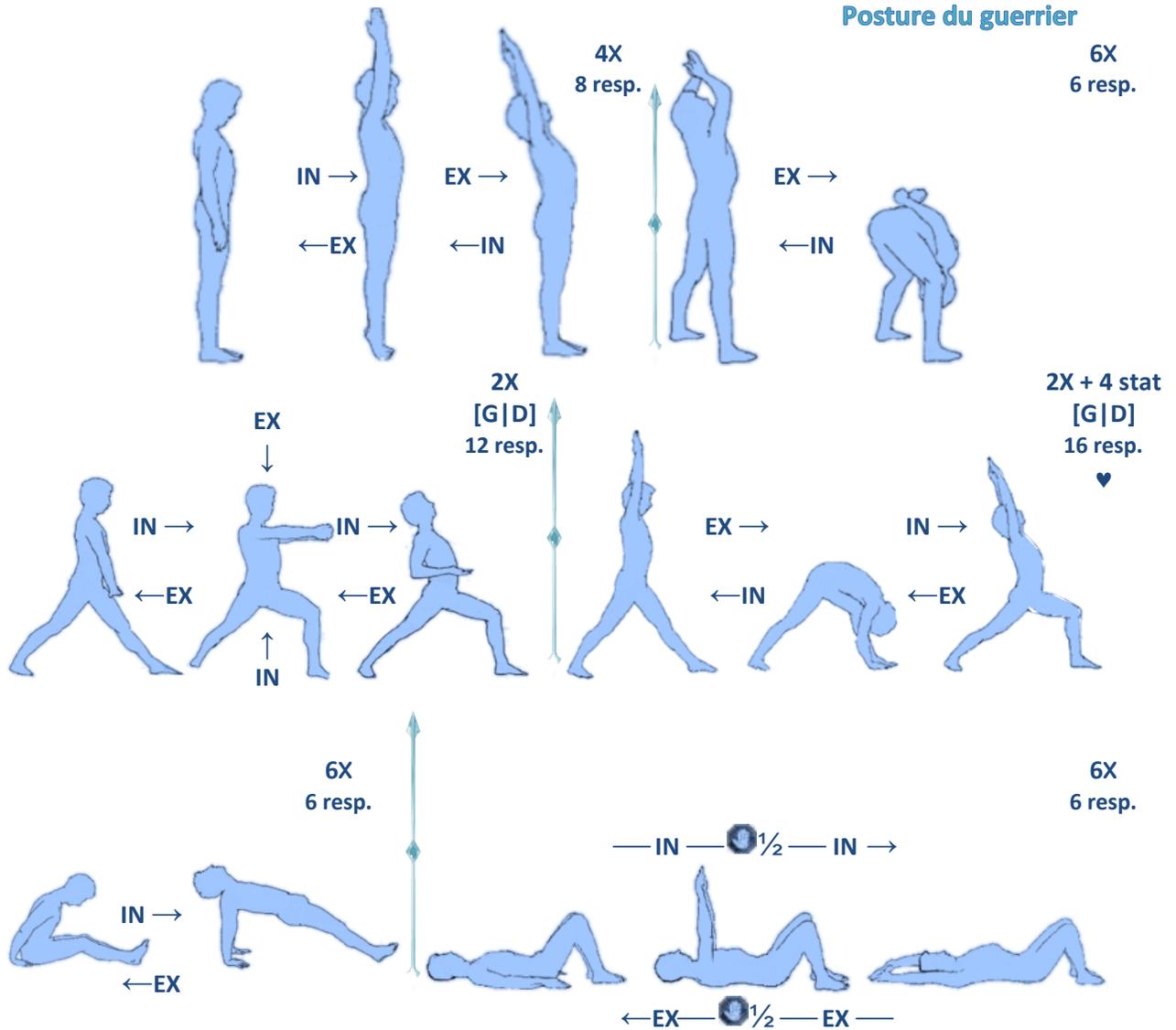
Urdhva Drishti



Urdhva Drishti: Regarder le ciel
[Urdvam: vers le haut]



Posture cœur : Virabhadrasana
Posture du guerrier



TOTAL
54 respirations

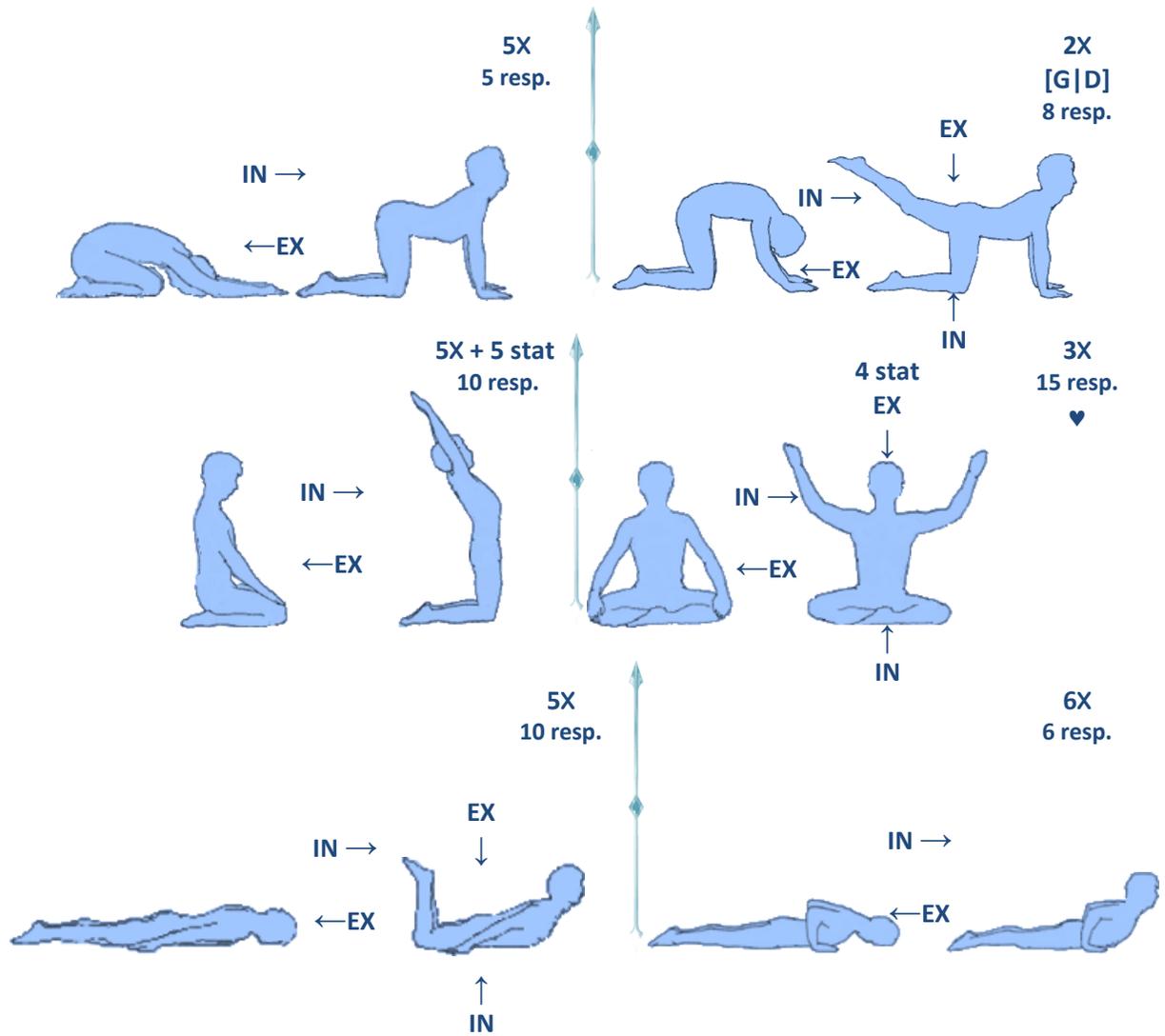
Maddya Drishti



Maddya Drishti: Regarder l'infinie
[Madhya: Centre]

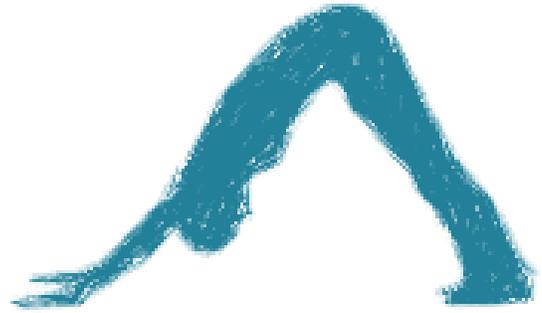


Posture cœur : Sukhāsana
Posture du tailleur



TOTAL
54 respirations

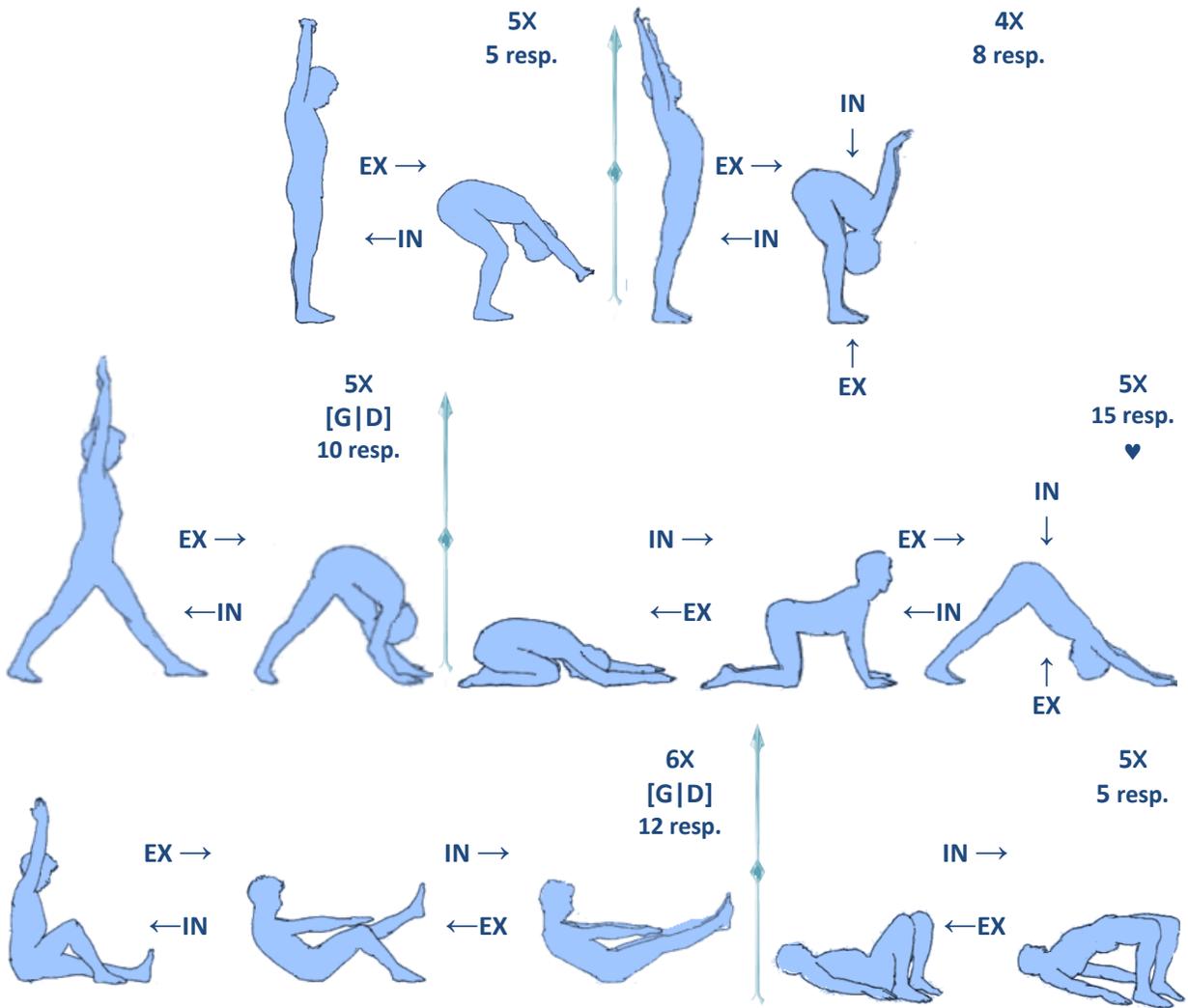
Nabi Chakra Drishti



Posture cœur : Adhomukha Shvânâsana

Posture du chien tête en bas

Nabi Chakra Drishti: Regarder le nombril
[Nabi: Point central] + [Chakra: Roue d'énergie]



TOTAL
54 respirations

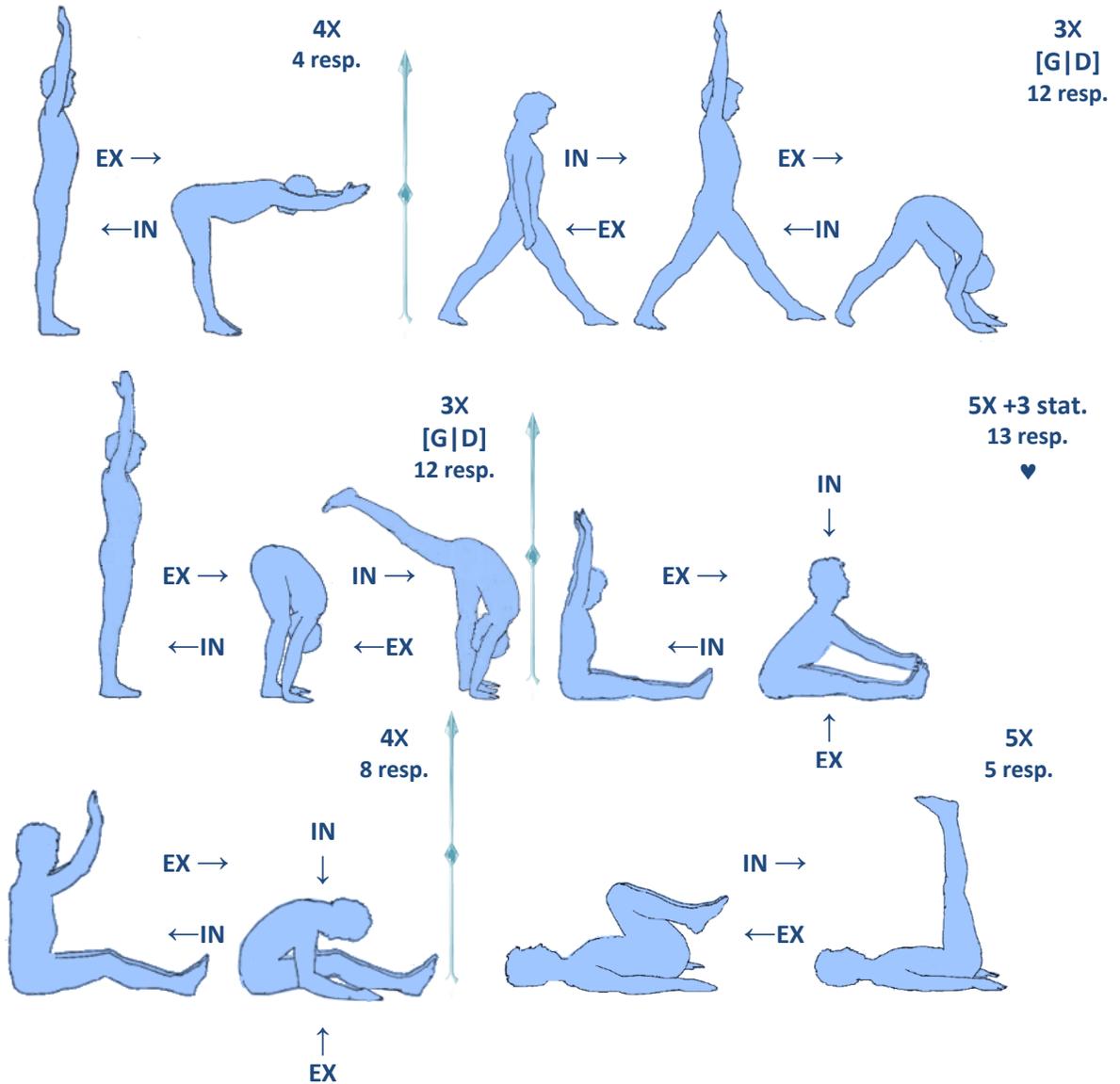
Padangustha Drishti



Padangustha Drishti: Regarder le gros orteil
[Pada: Pied] + [Agustha: Orteil le plus grand]



Posture cœur : Paschimâtāsana
Posture de la pince



TOTAL
54 respirations

Nettoyage et douceur

« *Oui, mon corps est moi-même, et j'en veux prendre soin : Guenille si l'on veut ; ma guenille m'est chère.* »

de Molière, dramaturge et comédien français



Nous savons tous que notre bien-être dépend de notre capacité à nous traiter avec douceur et bienveillance. Il suffit parfois d'un geste pour être mieux dans son corps. Choisir le bon soin, s'offrir une attention, s'accorder un pause, se retourner vers soi-même tout simplement. Juste choisir des petites choses faciles à intégrer dans son quotidien peut faire en sorte d'améliorer son temple qu'est la couche corporelle. Les yeux souvent négligés méritent leurs parts de tendresse, une halte que pour eux.

Ceux-ci sont souvent attaqués par la pollution, les ultra-violets, le rayonnement des écrans, toute la journée nos yeux subissent de petites agressions et finissent parfois par présenter des signes de fatigue visuelle. Yeux rouges, picotements, il est nécessaire de ménager sa vue, dans cette section différents outils vous seront proposés pour leur donner un peu plus d'attention.

Différentes techniques de massage proposées permettront d'adresser un travail musculaire direct ou dans les zones en circonférence. Ce qui procurera non seulement un soulagement immédiat mais aussi des avantages à long terme. Cela aidera à améliorer la circulation sanguine alentours de vos yeux et diminuera le stress et la tension après une longue journée.

Des méthodes de nettoyage et des applications qui viendront débarrasser les globes et paupières et leur apportent un arsenal nutritif et hydratent bienfaisant. Pour un regard plus jeune et plus éclatant, même dans les lendemains difficiles.

Karatalastha

Karatalastha : Reposer dans la paume de la main
[Kara : main] + [Talastha : Rester sous l'accueil]



Parmi les méthodes naturelles pour bien voir tout simplement, certaines sont primordiales, essentielles. La pratique des paumes, empaumure ou «Palming» en fait partie. C'est une technique de relaxation prônée par le Dr William Bates pour soulager les tensions des yeux.



Portez votre attention quelques secondes sur un objet devant vous. Chauffez d'abord les paumes de vos mains en les frottant quelques secondes l'une contre l'autre. L'énergie qui se dégage de vos mains va nourrir vos yeux. Les mains chaudes accélèrent en effet la circulation du sang vers les yeux. Vous éprouverez ainsi déjà une sensation de mieux-être.

Frottement des mains



Posez le centre de chaque paume de main sur les yeux ouverts, les doigts serrés, ceux de la main droite couvrant légèrement ceux de la main gauche. Vos deux mains, placées en biais, ont l'air de former la lettre A. Ainsi disposées, elles vont éviter le passage de la lumière.



Palming

Après avoir vérifié la présence de l'obscurité totale, fermez les yeux. Veillez à ne pas appuyer sur les globes oculaires en pressant les paumes, ni à frotter vos yeux avec les doigts. La chaleur et l'obscurité au sein des paumes permettent aux muscles des yeux de se détendre. Respirez tranquillement et appréciez ce calme "visuel". Une relaxation est totale lorsqu'on observe un noir parfait avec les yeux fermés.

Lorsque vous avez terminé, gardez les yeux fermés et comptez lentement à rebours de 10 à 1. Retirez d'abord vos mains et réhabituez-vous à la lumière les yeux fermés.

A quoi ça sert ? Ça sert à soulager les tensions qui se sont accumulées au niveau des yeux. Pourquoi en faire ? Pour se détendre, pour faire reposer ses yeux, pour leur redonner de l'éclat, de la vigueur, du bien-être. Qu'est-ce que je dois ressentir ? Vous devez éprouver une sensation de détente totale et de bien-être sur les yeux et même sur tout le corps.

Matin et/ou soir, appliquez sur les yeux fermés une débarbouillette imprégnée d'eau chaude pendant 20 ou 25 sec., puis imprégnez d'eau froide pendant 20 ou 25 sec. Recommencez cette alternance chaud-froid plusieurs fois de suite (au moins 3 fois) en terminant par l'eau froide si vous le faites le matin, par l'eau chaude si vous le faites le soir.

Kalayati Kasāya

Kalayati Kasāya : Application d'un sachet de thé
[Kalayati : Apposer] + [Kasāya : Infusion]



Les sachets de thé sur les yeux. Vous avez les yeux gonflés, fatigués ou douloureux? Trempez 2 sachets de thé noir ou à la camomille dans l'eau tiède, allongez-vous confortablement et posez les sachets chauds 20 minutes sous vos yeux. Le tanin du thé a une action décongestive et calmante en plus d'attirer les excès d'eau qui stagne dans les tissus. On dit toujours de faire attention pour ne pas utiliser un thé qui ne colore pas la peau, tester alors sur une autre partie de votre chair tel que vos avant-bras.

Le soir, mettez deux sachets de thé vert dans un petit bol rempli d'eau et rangez le bol dans le



réfrigérateur. Puis appliquez-les le matin sur les paupières et sur les poches en massant durant 5 minutes. Vos cernes ainsi que vos poches seront atténués significativement. Qu'importe la qualité du thé, c'est la fraîcheur et l'humidité qui soulagent, pas l'intérieur du sachet. Sa richesse en caféine et polyphénols (destructeurs de radicaux libres



responsables du vieillissement de la peau) en fait un élément indispensable dans les soins anti rides.

Carughona Kanînikâ

Carughona Kanînikâ : Écrasement des yeux
[Carughona : Pression] + [Kanînikâ : Globe oculaire]



Parfois utilisé en médecine pour créer un réflexe oculi-cardiaque lors d'arythmie récurrente, l'écrasement des globes oculaires peut s'utiliser d'une façon plus douce pour offrir un massage en profondeur. Cette technique permet un pétrissage du nerf



optique et un assouplissement du cristallin qui tend à se durcir avec l'âge. Particulièrement efficace pour les problèmes de presbytie. Cette compression du globe oculaire aide aussi à obtenir un ralentissement du rythme cardiaque et une baisse de la tension artérielle par l'activation du nerf vague déclenchant une sécrétion de l'acétylcholine

En fait, il faut presser graduellement l'œil dans son orbite avec le pouce ou l'index, avec douceur et délicatesse. Vous répétez ainsi ce geste jusqu'à une cinquantaine de fois, en augmentant le niveau de la poussée, sans atteindre la douleur, en ayant les paupières fermées à chaque manœuvre. Il est important de se sentir sécuritaire dans cette manipulation en vérifiant au début que la vue n'est pas affectée de façon négative, vous prendrez ainsi de l'assurance et pourrez-vous faire ce massage sans crainte.

Voici les différentes directions possibles :

- Pousser le haut du globe oculaire vers le bas et vice-versa verticalement



- Placer les doigts à l'extérieur et rapprocher les globes vers le centre



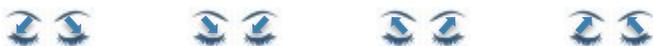
- Poser vos doigts à l'intérieur de l'arche orbitale et écartez les globes de façon horizontale



- Dans l'axe diagonal, allez dans les 4 directions possibles conjointement



- Diagonalement, en utilisant des directions convergentes pour chaque œil



Il est contre-indiqué d'utiliser cette technique en cas de décollement de rétine, opération chirurgicale récente, glaucome et bien sûr pendant que l'on porte les verres de contact!

Karkati Tadagka

Karkati Tadagka : Application d'un cornichon
[Karkati : Concombre] + [Tadagka : Déposer]



Le concombre est une plante connue en Inde et en Égypte depuis 4 000 ans. Depuis toujours, les femmes se couvrent le visage de fines tranches de concombre pour hydrater et redonner de l'éclat à leur peau. La pulpe du concombre est effectivement réputée en cosmétologie. Avec à sa forte concentration en vitamine K et très riche en vitamine C, le concombre est reconnu depuis toujours pour activer la microcirculation sanguine. Mais c'est surtout la providence pour les peaux grasses. Ses qualités cicatrisantes et adoucissantes et pour son action assainissante et astringente. Il régularise les sécrétions sébacées.



Coupez deux rondelles de concombre. Laissez-les au réfrigérateur environ dix minutes. Humidifiez d'abord la peau, appliquez-les ensuite sur vos yeux fermés pendant quinze minutes. Renouvelez l'action aussi souvent que nécessaire.



Upanâha Cala

Upanâha Cala : Cataplasme d'un mélange argileux
[Upanâha : Recouvrement] + [Cala : Argile]



Seule ou mélangée à d'autres ingrédients, l'argile peut purifier, nettoyer, tonifier, cicatriser, adoucir et nourrir n'importe quel type de peau. Simple d'utilisation et peu coûteuse, ce médicament minéral est connu et reconnu depuis des millénaires. Elle a été utilisée en outre en Ayurvêda, médecine ancestrale indienne, méthode de soin encore vivante de nos jours et reconnue par l'Organisation mondiale de la Santé.



Les Anciens employaient ainsi l'argile n'ayant pas d'autre remède plus actif. Particulièrement privilégiée pendant de nombreux siècles, elle fut peu à peu délaissée. Mais au siècle dernier, l'argile connut de nouveau un engouement



grâce à certains naturopathes célèbres. Pendant la première guerre mondiale, l'argile permit à des régiments russes d'éviter la dysenterie. Il est dit aussi que le Mahatma Gandhi en fut un très fidèle adepte... Par instinct, les animaux recourent depuis toujours à l'argile lorsqu'ils sont malades ou blessés en se dirigeant vers les sols argileux dilués par l'eau afin d'apporter le remède à leurs maux.

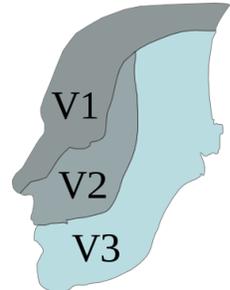
Certains troubles de la vision relèvent du traitement des organes, comme le foie par exemple, dont la perturbation est à leur origine. Les troubles résultant d'une malformation nécessitent de doubles applications d'argile : à la nuque, d'abord, afin d'agir sur les centres vitaux, sur les yeux ensuite. Finalement une application uniquement sur les yeux sera de mise pour les inflammations et infections.

Les boursoufflures sous les yeux seront très atténuées ou pourront même disparaître avec des applications d'argile au pinceau, sur les contours. L'argile verte sera alors préconisée mélangée à une infusion de fleurs de bleuet. Les paupières doivent être évitées, seuls les contours doivent être couverts.

Dans les autres cas, mélangez une grosse cuillère à soupe d'argile blanche en poudre avec de l'eau froide, de manière à obtenir une pâte épaisse. Appliquez cette pâte sur une mousseline ou une gaze sur l'œil fermé. Gardez ces cataplasmes d'argile entre 20 et 40 min. sur vos yeux.

Kamadana Mukha*Kamadana Mukha : Pétrissage du visage*
[Kamadana : Palpation] + [Mukha : Face]

Un des bienfaits pour les yeux peut être obtenu par le pétrissage du visage. En effet, les muscles entourant les yeux tel que ceux présent dans le front, les tempes et autour des orbites des yeux (V1), ceux reliant les joues et la maxillaire (V2) et ceux attachés à la mandibule (V3) ont une relation direction avec les muscles oculaire. Ils viennent s'attacher au même endroit que les muscles des yeux, soit à la base arrière du crâne. Quand un de ces muscles est



tendu, il vient créer une tension sur les autres muscles avoisinant. Une raideur dans le visage aura un impact plus que notable sur la vision et la manière que nous regarderons le monde.

Du bout des doigts, effectuez un doux massage vibré en forme de 8 horizontal autour des yeux. Tout d'abord, selon un tracé passant par les sourcils et le tour des yeux, à environ un pouce de distance; ensuite selon un tracé plus large qui passe par le milieu du front, les tempes et sous les pommettes. Faites 3 ou 4 huit de chaque. Terminez en pinçant le pont nasal. Ce massage accroît la circulation autour des yeux, en détendant les muscles temporaux, frontaux et orbiculaires.

Nous dissimulons tous beaucoup de tension dans les muscles de nos mâchoires. Un excellent moyen de soulager le stress à cet endroit consiste à faire de très petits cercles en plein dans le centre des muscles de la mâchoire, en utilisant pour cela la pointe des doigts. Ensuite, ouvrez et fermez lentement la bouche en même temps pour en augmenter encore l'effet de cette technique. Vous pouvez également essayer de tirer doucement le menton jusqu'à ce que la bouche commence à s'ouvrir, en décontractant les muscles de la mâchoire. Ce type de massage donnera l'énergie aux yeux et éclaircira le champ visuel.

Netra Dhauti

Netra Dhauti : Nettoyage oculaire
[Netra : Yeux] + [Dhauti : Purification]



Cette technique est en fait un nettoyage des yeux avec de l'eau. Asseyez-vous confortablement après avoir remplis d'eau propre et fraîche un petit bol. Ouvrez vos yeux et rincez-les en prenant un peu d'eau dans vos mains que vous verserez tranquillement. Ensuite, remplissez votre bouche avec autant d'eau que vous pouvez et rincez vos yeux à nouveau avec de l'eau propre. Crachez de l'eau par la suite. Répétez cette procédure trois fois.



Une autre façon de faire cet exercice est de former un récipient avec votre main et de le remplir avec de l'eau. Puis vous vous penchez le visage aux creux de vos mains ouvertes et fermez les yeux afin de les nettoyer. Vous pouvez également prendre une bassine avec de l'eau, tremper votre visage en elle et ouvrir et fermer les yeux dans celui-ci.

Des solutions de rinçage spéciales accompagnées d'une œillère appropriée sont vendues en pharmacie. Il y a aussi la possibilité d'utiliser l'eau de rose, des infusions de bleuets, sureau ou camomille. Mettez une cuillère à soupe bombée du mélange dans une tasse d'eau bouillante, infuser 10 à 15 minutes, nettoyer les yeux à l'aide d'un disque de coton.



Netra Dhauti améliore la vue et est bénéfique pour toutes sortes de problèmes oculaires. C'est aussi un bon exercice si vous souffrez de maux de tête liée à des problèmes avec les yeux ou d'un stress de vision. L'insomnie peut aussi être adressée par cet exercice car il donne aux yeux un repos. Cela a aussi une action rafraîchissante sur les yeux secs, irrités après avoir par exemple travaillés sur écran, lu ou regardés la télévision pendant une période prolongée. Les gens allergiques peuvent aussi être soulagés par des bains d'yeux étant donné que le rinçage de l'œil favorise l'élimination de la poussière et des pollens. Les rinçages d'yeux sont en outre la première mesure à prendre en cas de corps étranger dans l'œil ou de brûlure par un acide

Vous ne devez pas faire cet exercice si vous avez des plaies aux yeux ou avez eu une chirurgie à vos yeux dernièrement.

Smīla

Smīla : Nictation des paupières
[Smīla : Cligner]



La nictation, ou clignement d'œil, est un mouvement réflexe des paupières que nous reproduisons plus de 10 000 fois par jour. L'objectif de cette mécanique de précision : prévenir la déshydratation de la cornée, cette membrane transparente qui enveloppe le globe oculaire, et protéger l'œil des poussières grâce aux cils qui jouent le rôle de balais. Le clignement entretient en permanence la limpidité du film lacrymal, qui recouvre la cornée. Ce va-et-vient d'un quart de seconde est un volet venant presser les glandes lacrymales, qui produisent les larmes.

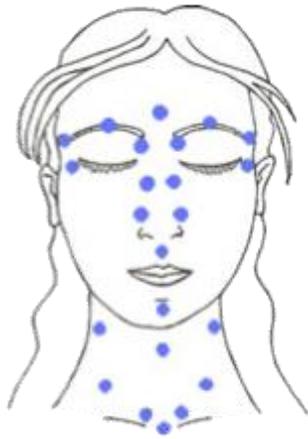
La nictation est un réflexe adopté dès la naissance. Pour des raisons qu'on ne cerne pas encore, un nouveau-né ne cligne de l'œil qu'une à deux fois par minute. La cadence s'accélère progressivement au cours de sa première année de vie. Le rythme du clignement d'œil peut s'intensifier en présence de vent ou de poussière, en raison du pouvoir antiseptique des larmes. Les mouvements sont aussi plus rapides en cas de stress ou de fatigue, ou même par le simple fait de parler. Par contre, ils sont plus lents quand on lit, comme sur un écran. D'où une sécheresse oculaire après une longue période face à l'ordinateur.

Le syndrome de l'œil sec apparaît lorsque les larmes sont trop peu abondantes ou de qualité insuffisante. Les utilisateurs d'ordinateurs et les femmes ménopausées souffrent davantage de ce syndrome. Heureusement, il est souvent possible de prévenir le syndrome de l'œil sec et il se traite facilement. Pensez au clignement comme à un essuie-glace. Normalement, les gens clignent des yeux de 15 à 18 fois par minute. En revanche, les personnes qui travaillent à l'ordinateur clignent des yeux seulement trois ou quatre fois par minute! Vous pouvez vous arrêter de fixer l'écran, cligner rapidement et fortement des yeux pour inciter la restauration du film lacrymal.

Cligner des yeux n'empêche pas seulement nos yeux de se dessécher. Ce geste enverrait le signal à notre cerveau qu'il peut relâcher son attention. Les clignements permettraient au cerveau de se reposer des fractions de seconde et de démobiliser son attention. Un mode veille en somme qui permet au cerveau de "souffler" pour mieux fonctionner. Concrètement quand nous avons besoin de concentrer toute notre attention sur une tâche donnée, nous avons tendance à moins battre des paupières. Ainsi, lorsque vous battez des paupières, les aires cérébrales responsables de l'attention semblent mises au repos.

Marma Masa

Marma Masa : Massage des points énergétique
[Marma : Énergie vitale] + [Masa: Massage]



Grâce au massage, imaginez pouvoir évacuer le stress et la tension accumulés, retrouvez le calme et la sérénité de même qu'une meilleure concentration et une meilleure digestion, éliminez la fatigue et la pression oculaire ainsi que les problèmes de sinus. Par le simple fait de vous faire masser certains points bien précis du visage et de la tête.

Ces points sont appelés les points marma. Marma signifie «secret caché» ou «énergie vitale» en Sanskrit. Ils sont les ancêtres des points d'acupuncture utilisés en médecine Chinoise et plus connus en Occident.

Les points marma sont plus que des points réflexes. Ils sont aussi des zones énergétiques. Ce sont les points stratégiques de réception énergétique situés sur la peau par lesquelles circulent et se déplacent notre force vitale ou prâna. Sur le corps entier, on compte 107 points marma. Chaque point a une localisation précise et une fonction particulière. Ils sont en relation avec les organes et les mouvements internes de l'organisme. Le massage des points marma permet d'ouvrir les canaux d'énergie du corps appelés strotas et ainsi régulariser et équilibrer les fonctions internes de l'organisme afin d'obtenir un effet thérapeutique.

À l'extrémité des sourcils pour reposer vos yeux. Vous ressentez de la fatigue visuelle? Vous avez l'impression que vos problèmes de vue s'intensifient? Posez chacun de vos index sur le coin de vos sourcils en respirant bien profondément pendant une à deux minutes. Vous n'aurez plus envie de vous frotter les yeux et votre vue sera clarifiée.

Entre les deux sourcils pour vous relaxer. C'est juste au-dessus du nez que se situe la zone qui gère nos nerfs. La sensibilisation de cette partie du visage facilite donc la relaxation générale de l'organisme. Si vous souffrez de sinusite ou de mal de tête, ce massage aura également un effet positif. Cette relaxation apaisera globalement et vous aidera de ce fait à détendre aussi les muscles oculaires.

Mantra

« *Seul est grand celui qui transforme la voix du vent en un chant que son propre amour aura rendu plus doux.* »

de Khalil Gibran, poète libanais



Un mantra est une syllabe, un mot ou une phrase que vous répétez silencieusement ou à voix haute dans un esprit calme, déposé ou méditatif avec un certain rythme. Comme un hymne sacré, une formule mystique, un condensé énergisant.

Le mantra est basé sur le pouvoir supposé du son. C'est par la vibration du son et sa résonance qu'il aurait le pouvoir de modifier son environnement, ainsi que les personnes qui le récitent. Ses vertus, conjuguées à l'intention et à la concentration du récitant, sont censées être bénéfiques.

Bien que les sonorités aient leurs effets, un mantra se récite au cœur de nombreuses visualisations qui ont été transmises lors d'initiations et de longs enseignements progressifs. Réciter un mantra de guérison sans être initié à tout le corpus de pratiques, sans compréhension des effets de sa prononciation, peut détourner son action et devenir même néfaste sur l'organisme. Alors veuillez être accompagné dans votre démarche pour en faire un choix judicieux.

Pranava Om̐



Le son Om̐ est le Verbe qui est à l'origine de tout ce qui naît, vit et meurt pour de nouveau renaître, vivre et mourir. Il est la source de tous les sons de l'Univers. Il représente le symbole du Nom de la Suprême Conscience. Il est l'ensemble des vibrations sonores du moi intérieur et, lorsqu'on les répète, ils déclenchent des vibrations de sympathie à l'intérieur de nous, nous attirant dans le silence de cet état intérieur. Nos esprits s'immobilisent et nous devenons en parfaite syntonie avec notre joie intérieure.

Ce mantra rime avec le mot « home », et c'est là qu'il vous conduit, à ce chez-soi au fond du cœur où vous attend un trésor de joie et de bonheur. Lorsque nous atteignons ce lieu, nous reconnaissons en lui l'endroit que nous avons toujours cherché. Simplement en répétant cette syllabe, vous commencez à ressentir le pouvoir de sa vibration. Plus vous le répétez et plus vous l'étirez, plus son effet est prononcé. Il crée un état « alpha » profond dans lequel vous vous sentez euphorique et plein d'énergie, mais détendu.

Assis confortablement, fermez les yeux et respirez profondément afin de vous centrer. Répétez le mot Om̐ lentement et à voix haute. Le son doit prendre naissance au niveau de l'abdomen. Sentez-le monter vers le cœur. Ressentez le son O au niveau du cœur. Lorsque le M veut sortir, laissez-le résonner dans vos cavités nasales. Pendant que vous tenez le M, ressentez sa vibration au sommet de votre tête. Répétez le son en le laissant résonner en vous. Ressentez sa vibration dans votre tête. Laissez-le réchauffer la région du cœur. Tenez le son le plus longtemps possible. Répétez Om̐ en inspirant, puis Om̐ en expirant. Vous pouvez répéter le mot Om̐ intérieurement et silencieusement, chaque fois que votre esprit devient agité ou encombré de pensées. En vous concentrant sur le mantra AUM plutôt que sur vos pensées, vous parviendrez à ce lieu de calme au fond de vous-même.

Om Arun Haem Phut Swaha



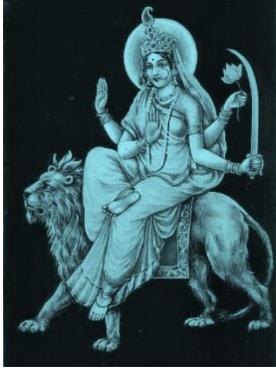
Ce mantra permet de purifier l'eau de nettoyage pour les yeux. Ce chant ancestral appelle la puissance énergétique du Soleil.

Remplissez un récipient d'eau propre à la consommation et assez pure pour vos yeux, suspendez votre main au-dessus et chantez ce mantra à sept reprises et lavez les yeux avec cette eau.

Pour une guérison oculaire complète, répétez cette séquence dix-mille fois, pas nécessairement en une seule journée! Ne soyez pas effrayé par ce nombre. Si vous répétez le mantra en utilisant un mala de cent huit billes, vous aurez à réciter le chapelet cinq fois par jour pendant 2 semaines.

Cette procédure est un moyen puissant et efficace d'obtenir un soulagement rapide et immédiat à des affections oculaires et parfois même des maladies plus malignes des yeux.

Om ham ksham chakra jaagranaaya Katayaayinyai namah



Ce Mantra est adressé à la déesse Katyayani et lui demande d'ouvrir le troisième œil pour vous.

Pour détruire le démon Mahishasura, la déesse Parvati a pris la forme de la déesse Katyayani. C'est la forme la plus violente de la déesse Parvati. Dans cette forme de déesse Parvati est également connu comme déesse des guerriers. Cette divinité monte un magnifique lion et est représentée avec quatre mains. Elle porte une fleur de lotus et une épée dans les mains droites et ses mains gauches bénissent avec des mudras. On croit que la planète Brihaspati (Jupiter) est régie par la déesse Katyayani.

Comme une force puissante et fait de l'énergie féminine, Katyayani revendique comme sienne l'Ajna chakra. En effet la fleur de lotus à deux pétales qu'elle tient dans une de ces mains, est également connue comme le chakra du troisième œil. Ce qui est implicite dans le nom du troisième œil est le point focal d'une concentration d'énergie, c'est un centre formidable d'énergie de connexion.

Le sixième chakra est situé entre les yeux, au niveau des sourcils; il contrôle la glande pinéale. En sanskrit, Ajna voulait dire « d'abord percevoir ». Il est vrai qu'une fois que ce chakra est convenablement ouvert et fonctionnel, nous acquérons la capacité d'ordonner mieux notre vie, avec la faculté de projeter nos visualisations sur le plan matériel et d'en amener ainsi la matérialisation.

Le chakra du troisième œil ne s'intéresse pas qu'à l'aspect psychique de la vision; il accorde aussi une très grande importance aux yeux physiques, l'outil de perception visuelle de notre cerveau. Le troisième œil, quant à lui, est l'instrument psychique qui permet la vision de notre esprit. Le sixième chakra sert à combiner et à analyser les données provenant de tous les organes de vision. Le troisième œil nous permet de percevoir des niveaux différents, un peu comme lorsque nous lisons entre les lignes pour découvrir la signification cachée d'un ouvrage. Notre degré de perception dépend de notre capacité de voir et de percevoir; tant avec notre vision physique qu'avec notre vision psychique.

Aum Hreem Ghrahnni Surya Aaditya Shreem



Ce mantra est comme un soleil qui améliore la vue. Il rend gloire à notre astre solaire qui nous apporte la lumière, sans laquelle il nous serait impossible de voir.

Ce mantra est comme une puissance étonnante permettant d'augmenter votre vue et fait briller votre corps. Il est également vu comme un mantra permettant d'atteindre la parole parfaite, remplie d'amour et de sagesse. En outre, ce chant permet de gagner de la prospérité, de l'élévation spirituelle, de la force de caractère, une personnalité attrayante et la gloire et du succès dans sa vie.

Chantez intérieurement ce mantra, les yeux fermés devant le soleil qui se lève ou qui se couche. Idéalement prendre un chapelet mala de 108 billes et répétez le mantra en silence sur chaque bille que vous égrainerez. Tout en chantant, faites des mouvements légers de la tête pour vous assurer que toutes les parties des yeux reçoivent la lumière. Cela diminuera la sensibilité des yeux à la lumière et aidera à améliorer la vision.

IM Bija



«IM» est la semence phonémique liée aux yeux. On dit que c'est le son de l'énergie et de la passion. Il rend le regard tout feu tout flamme. Le chant de ce mantra développe l'enthousiasme envers la vie, un côté passionnel à vivre le moment actuel de son existence. Il apporte aussi l'énergie requise pour revitaliser le système oculaire, il apporte guérison par sa flambée énergétique.

Il y a aussi trois autres formats sonores originant de celui-ci, issus du mouvement de méditation transcendante : « IMA », « ING » et « INGA ». Ce mantra est associé à la déesse Kamala, celle qui est assise sur un lotus, responsable de l'embellissement de chaque moment, la déesse de l'amour et du désir.

Assis dans une posture agréable, refermez les paupières, prenez une respiration profonde et revenez dans l'attention du moment présent. Lors de l'expiration, chuchotez le mot « IM » tranquillement avec une basse tonalité. Le son prendra sa source dans la gorge et ira dans une direction ascendante. Ressentez le son « I » au niveau du Larynx et accompagnez-le éventuellement du « M » qui résonne vers le haut, laissez-le résonner dans vos cavités orbitales, vers vos yeux. Prolongez la vibration le plus longtemps possible même à travers le silence, comme si le son continuait de vivre jusqu'à la fin de votre souffle. Répétez-le pendant une dizaine de minutes en imaginant un feu qui réchauffe vos yeux et qui les énergise.

Drushti-dosh vinasharth Hanumant smaramyaham



Dans l'hindouisme, Hanumân (Pourvu de forte mâchoire) et le fils du dieu du vent, Vâyu. Il a l'apparence d'un singe, un langur à face noire pour être plus spécifique. Il est décrit comme assez fort pour soulever des montagnes, tuer des démons et rivaliser de vitesse avec Garuda, l'oiseau véhicule de Vishnu. Fidèle serviteur de Râma, une des nombreuses incarnations de Vishnu, Hanumân part secourir sa femme Sîtâ, enlevée par le roi des démons Râvana. Il représente le courage, la force et la dévotion.

Le mantra ici concerné est celui de la bénédiction visuelle d'Hanumân. La traduction irait ainsi : « Je me souviens d'Hanuman pour éliminer tous les défauts de la vue ». Un des trois dieux principaux de l'hindouisme, Brahmâ, transmettait son enseignement à Hanumân. Un jour, le voyant manger de façon éperdue il lui dit cette remarque : La nourriture est dans ma nature, celui qui mange de la nourriture avec ces pensées à l'esprit, ne souffre pas de défauts de la vue.

Ce mantra rappelle donc des choix à faire dans son alimentation pour entretenir sa vision. Des aliments purs et vivants, et non préparés industriellement et transformés par l'ajout de plein d'additifs. La deuxième chose est la façon de manger, prendre chaque bouchée dans l'instant présent, savourer tout ce qui vient divinement nous nourrir.

Lalitham Lambodaram, Lalitham Baskaram, Lalitham Balachandram



Lalitâ est une déesse secondaire de l'hindouisme, incarnation de Pârvatî. Elle est d'une parfaite beauté, brillant d'un éclat extraordinaire. Son culte est directement lié aux représentations graphiques des chakras, sur lesquelles on jette de la poudre de curcuma en récitant longuement les noms de Lalitâ. Elle se tient souvent sur un chakra, le Shrî Yantra représentant Shiva, placé au sol.

Lalitâ est donc la déesse de la beauté. Son mantra abordé ici, évoque la magnificence du jour (Baskaram) et la splendeur de la nuit (Balachandram). C'est l'éclat du soleil qui restaure la vision et l'élégance de la lune qui augmente la circulation oculaire. Le mantra renforce les yeux avec la beauté divine de l'univers, elle nous aide aussi à voir la beauté en toute chose.

Le mantra a aussi une seconde propriété : Celle de vaincre la mère de toute les peurs, la frayeur de la mort. La mort signifie l'obscurité, tandis que la vie signifie lumière. En unissant l'énergie à la fois du soleil et de la lune, nous affrontons avec confiance l'assombrissement. Peu importe que notre voix devient plus sombre et que l'opacité vient à grand pas vers nous, une étincelle d'éclat peu nous animer, nous permettant d'avancer assurément vers ce nouvel obstacle. Une fois cette peur vaincue, plus aucune peur ne peut être dominée. Nous menons alors notre vie sans aucune peur de l'avenir en étant dans le présent.

Ce mantra se chante donc avec répétition rythmé, en posture assise, dans une pièce sombre, les yeux grands ouverts. Au début, il sera difficile de garder les yeux ouverts dans l'obscurité mais à la longue la vision périphérique prendra le dessus et utilisera les minimes sources de lumière pour confondre les ténèbres. Vos yeux seront alors vos lanternes sur le passage vers la mort.

Krim Bija

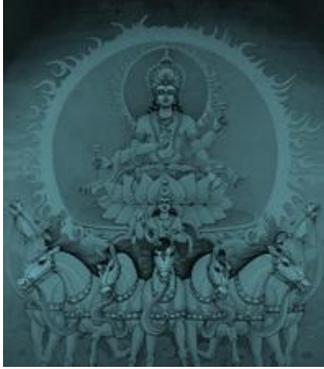


«KRIM» est la semence phonémique liée au troisième œil. C'est le bîja-mantra de Kâlî qui anime par sa shakti le rythme universel, le Temps qui donne à chaque création son expérience finie. Ce mantra correspond à Mars : dynamisme, sens concret, facultés combatives, force et courage. Le chant de ce mantra développe le troisième œil, l'œil de la Sagesse, qui représente Être, Connaissance et Félicité.

L'efficiencia ne vaut que si l'on pratique l'énonciation au moins dix mille fois, s'il l'on veut s'enfoncer plus en avant dans la pratique, il faut viser au moins cent mille fois et même un million de fois. Au plus, le temps imparti à cette récitation est court, au plus l'efficiencia est grande.

En posture confortablement assise, les yeux clos, respirez profondément en faisant le vide intérieur. Lors de l'expiration, prononcez avec vigueur le mot « KRIM » en prolongeant le plus longtemps possible sa reconnaissance. Laissez le mot monter vers votre front, en plein centre, à la racine du troisième œil. Répétez-le pendant une dizaine de minutes en imaginant une lumière scintillante du milieu de votre crâne vers le centre de votre front.

Om Chaksuhu Tejaha Sthiro Bhava Nam Pahi Pahi Svaritam



Mantra provenant de la « chakshusha Upanishad »

« Au nom divin, je t'invoque, Ô Déesse du soleil

Ta lumière éclaire mes pupilles

Tu veilles sur ma vue

Ô délivre moi

Que ta volonté dissolve maintenant les ténèbres de mes yeux

Guéris mes yeux, guéris mes yeux »

En plus de rendre la vue, il irradie la sagesse accédant à la clarté intérieure. La concentration sur la vérité essentielle prend le pas sur le superficiel. À répéter 36 fois.

Chakshu signifie l'œil et dans le Chakshusha Manvantara, qui est considéré comme une création parfaite, les gens avaient un troisième œil actif. Mais à cause du désir excessif et de ses dérivés, la conscience des hommes a tendu progressivement vers le matériel, entraînant la cécité du troisième œil. Aujourd'hui, l'homme est cristallisé sur la compréhension matérielle. Le facteur moteur pour l'homme est le désir. La clef pour ré-ouvrir le troisième œil consiste donc à réguler le désir et se réorienter vers la Vérité et la Loi. C'est comme de dire que l'âme est la lumière, grâce à elle nous pouvons voir l'essence des choses, regarder avec conscience.

Mudrâ

*« Je suis adroit de la main gauche
et je suis gauche de la main droite. »*

de Raymond Devos, Humoriste français



Les mudra sont un « sceau » énergétique, un dialogue, un échange, une collaboration avec ces énergies qui circulent autour de nous. Il faut juste voir chaque doigt comme le roi d'une énergie et la pratique des mudras oriente celle-ci vers des endroits spécifiques grâce aux canaux énergétiques, les nadis, qui voyagent à travers tout notre organisme.

Selon la tradition yogique, on retrouve sur les doigts et dans les mains des points qui renvoient à certaines parties ou à certaines fonctions du corps. Lorsque ces points sont stimulés, ceux-ci stimulent par écho les régions ou les systèmes du corps. Certains sont thérapeutiques et engagent une certaine partie de notre cerveau et de notre corps, au sens plus large, ils exercent donc une certaine influence sur notre être.

Les mudras sont une sorte de yoga des mains, et, pratiqués régulièrement, ils nous permettent de tirer parti de nos dix doigts pour faire entrer davantage d'énergie dans notre vie, apaiser le corps comme l'esprit et venir à notre secours pour régler des problèmes précis. Si ceux-ci peuvent avoir des effets positifs sur le corps, pourquoi ne pourrait-il pas en avoir sur les yeux!

Vayu Mudrâ

Vayu Mudrâ: Le geste de l'air
[Vayu: Vent]



La Vayu Mudrâ, est la Mudrâ qui contrôle le vent dans l'estomac et dans le corps. Vayu veut dire «vent». Dans l'application de la pratique pour les yeux, il aide pour les paupières lourdes.

- Asseyez-vous dans la posture Padmasana ou Sukhasana.
- Pliez l'index de chaque main, de façon à ce que l'extrémité du doigt touche la base du pouce.
- Pliez le pouce sur la première phalange de l'index. Veillez à ce que le pouce effectue une légère pression sur l'index.
- Tenez les autres doigts aussi droits que possible mais non rigides.
- Tendez les bras, posez-les sur les genoux et gardez la Mudrâ.
- Lorsque vous pratiquez la Mudrâ, ne bougez ni les doigts ni les bras.

Autres applications :

Cette Mudrâ aide à se débarrasser de 51 différents types de problèmes de santé causés par les vents (Vayus.) Ils incluent:

- goutte;
- paralysie complète;
- paralysie partielle;
- maux et douleurs causés par les vents dans l'estomac;
- flatulence ou ballonnement;
- légers tremblements etc.

Varuna Mudrâ

Varuna Mudrâ: Le geste de l'eau
[Varuna: Aquatique]



La Varuna Mudrâ, est le geste de l'eau du corps ou du dieu de l'eau. L'œil humain est l'organe dont la proportion aquatique est la plus grande. L'humeur aqueuse et vitrée qui maintiennent par pression le cristallin, occupent à elles seuls 95% de l'ensemble de l'organe visuel. Cette grande proportion en eau l'unie donc à cette Mudrâ qui peut l'aider en cas d'aridité ou surface sèche.

Repliez le petit doigt de la main droite vers le pouce. Allongez ensemble les trois autres doigts du centre.

Fermez les yeux. Imaginez que vous vous teniez sous une chute d'eau et laissez tout ce qui adhère à vous, intérieurement et extérieurement, se détacher avec l'eau.

Autres applications :

- Aide à balancer et équilibrer la régulation de l'eau dans notre corps, règle donc des problèmes comme la langue pâteuse, bouche sèche, ainsi qu'un dysfonctionnement des reins.
- Débarrasse des glaires, des sécrétions, des encrassements et engorgements, quel que soit l'endroit où ils apparaissent dans le corps,
- Libère les tensions intérieures et de l'agitation, déclenchés par le poids d'une charge excessive, un manque de temps, un état d'irritation ou de la peur.
- Facilite la réalisation de nombreux objectifs.
- Peut soigner le rhume, la toux, l'asthme et la sinusite.
- Élimine les impuretés sanguines.
- Considérablement utile en cas de crampes musculaires ou phlébites douloureuses.
- Agit directement sur le Swadhistana-Chakra.

Gyan Mudrâ

Gyan Mudrâ: Le geste de la sagesse
[Gyan: Connaissance]



C'est le sceau de la sagesse. C'est l'association du pouce qui est la zone de réflexe de l'égo gouverné par Mars, relié au 3ème chakra et de l'index associé à la planète Jupiter et au 2ème chakra qui est la zone de réflexe de la sagesse, la connaissance, la croissance, la pensée positive, la guérison. Aide à résoudre les problèmes rétinien. En raison de la surexposition aux lumières, pollutions, écrans de télévision et d'ordinateur, la rétine devient faible et les gens diminuent l'acuité de leurs yeux de plus en plus jeunes.

Joignez le bout de l'index à l'extrémité du pouce. Tenez ensemble doucement pendant au de 15 à 30 minutes.

Méditez, en restant concentré sur la lumière persistante que vos yeux garde après avoir fermé vos paupières, sur le rythme constant du cœur. Gardez la colonne totalement droite.

Autres applications :

- Augmentation de l'intelligence et la sagesse
- Purifie l'esprit du pratiquant
- Donne la joie
- Insomnie
- Troubles mentaux
- Stress et dépression
- Développe la télépathiques
- Développe la clairvoyance

Jalodar Nasha Mudrâ

Jalodar Nasha Mudrâ: Le geste d'élimination des flots
[Jalodar: Coulée] + [Nasha: Élimination]



La Mudrâ concernée est celle de l'élimination des flots. Contre les excès de larmoiement. Le flegme présent essentiellement au niveau crânien peut parfois devenir excessif et trouvera alors un moyen de sortir du corps, et la voie la plus près est les yeux. Il y aura potentiellement abondance de larmes ou même d'amas bactériens sous forme de pus, qui gêneront alors notre vision.

Joignez le bout du petit doigt et le pouce. Allongez ensemble les trois autres doigts du centre. Faites de deux à trois fois par jour avant les repas, pendant 5 à 10 minutes. Accompagnez votre pratique d'une visualisation. Imaginez un immense lac au milieu du désert qui s'évapore et s'assèche rapidement sous le soleil.

Autres applications :

- Libère les paupières
- Améliore la beauté faciale
- Supprime les impuretés du sang
- Restaure l'humidité des tissus
- Résorbe les rétentions d'eau musculaires
- Soulage les crampes douloureuses

Prithvi Mudrâ

Prithvi Mudrâ: Le geste de la terre
[Prithvi: Terre]



La Prithvi Mudrâ, aussi connu comme Muladhara Mudrâ, est associée à l'élément terre. Elle active donc le chakra racine, dans lequel réside notre force originelle, notre source vitale. Nous pouvons comparer ce chakra avec le nœud duquel l'on se nourrit. Ainsi, cette mudra peut nous offrir tout ce dont nous avons besoin pour mener une vie bien nourrit dans toutes ses sphères. Cette mudra équilibre l'Agni (feu) et le Prithvi (terre) qui représentent deux des éléments ayurvédiques. En yoga thérapie pour les yeux, elle prévient et élimine les troubles de cataracte.

Ce sceau se fait en pressant légèrement le pouce et l'annulaire l'un contre l'autre. Les autres doigts sont tendus mais sans tension.

Idéalement à faire en position debout ou assis sur une chaise. Les pieds sont parallèles et la plante des pieds repose nues, à plat sur le sol. En inspirant, vous imaginez que vous absorbez de l'énergie par la plante des pieds, la conduisez à travers les jambes, le dos, le cou jusqu'aux yeux. Retenez votre souffle pendant quelques instants et laissez vos yeux se nourrir de cette énergie. Expirez en libérant cette énergie, qui redescend simplement vers la terre pour être renouvelée. A répéter plusieurs fois.

Autres applications :

- Cultive la tolérance et la patience
- Augmente les capacités du sens de l'odorat
- Rééquilibre la balance entre esprit et âme
- Peut rétablir la confiance en soi
- Favorise des sentiments de bonheur
- Active la température du corps, le foie et l'estomac
- Résout les cas de troubles gastriques
- Aide les personnes qui ont un poids insuffisant
- Contribue à donner du pouvoir à l'ensemble du corps
- Renforce les ongles, la peau, les cheveux et les os

Pran Mudrâ

Pran Mudrâ: Le geste du souffle
[Pran: Respiration]



A tout moment de la journée, Pran Mudrâ permet de se revitaliser car c'est la mudrâ de vie. Elle recharge notre batterie interne en éveillant notre prâna, cette énergie potentielle à l'intérieur de notre corps. Une partie de l'énergie nous vient de la lumière et c'est par la vision que nous l'intégrons. Ce geste fortifie les yeux, améliore le pouvoir visuel et soigne diverses maladies oculaires.

La réalisation de cette mudrâ se fait par la réunion des extrémités du pouce, de l'annulaire et de l'auriculaire. Les autres doigts restent tendus. Il est possible de pratiquer en position assise, couchée, debout ou en marchant. Néanmoins l'intention est d'une importance plus grande, il faut maintenir autant que possible un état de concentration approprié et une respiration en contrôle.

En méditant avec ce geste, imaginez un axe central vertical qui part des yeux, qui traverse la gorge le cœur, l'estomac, l'abdomen. C'est un fil de lumière rouge qui traverse ainsi le centre du corps et s'enfonce profondément dans le sol. Ceci formant virtuellement un lien vital entre la terre et le système visuel.

Autres applications :

- Accroît la vitalité générale
- Réduit la fatigue et la nervosité
- Apporte la persévérance et la capacité de réussite
- Construit une saine confiance
- Donne la force de surmonter les épreuves
- Apaise la nervosité

Bhudi Mudrâ

Bhudi Mudrâ: Le geste des fluides
[Bhudi: Fluide]



Cette mudrâ est celle des fluides du corps. Le corps humain est composé à 65 % d'eau pour un adulte et certains tissus oculaires jusqu'à 78%. Les larmes sont le moyen principal d'oxygénation et de protection de la cornée. L'eau est essentielle donc pour le système oculaire. L'utilisation de cette mudrâ soulage les yeux qui brûlent et apporte le flot nécessaire à leur maintien.

Avant de boire l'eau, déposer le verre devant vous et faites la mudrâ avec vos deux mains. Réunir les extrémités du pouce et du petit doigt, les autres doigts sont légèrement repliés et détendus. Restez quelques instants en silence et envoyez toute votre énergie vers le contenu aquatique. Buvez ce liquide énergisé et laissez-le vous rafraîchir.

Autres applications :

- Ouvre la capacité de communiquer clairement
- Stimule le développement psychique intuitif
- Rétablit l'équilibre des fluides du corps
- Améliore aussi le sens du goût
- Résout les problèmes de bouche sèche
- Guérit les inflammations de la vessie

Garuda Mudrâ

Bhudi Mudrâ: Le geste de l'aigle
[Garuda: Aigle]



Garuda, le roi des oiseaux et des airs, ennemi du serpent et monture de Vishnu, est un animal puissant. Les oiseaux ont en général l'œil perçant un sens prononcé de l'orientation et un fort instinct de conservation. Les grands oiseaux ont une telle envergure et une telle force dans les ailes qu'ils peuvent se laisser porter par l'air. L'utilisation de cette mudrâ permet d'obtenir une vision d'aigle.

Poser tout d'abord sur le bas du ventre la main droite sur la main gauche, les pouces étant accrochés l'un à l'autre. Rester ainsi pendant une dizaine de respirations et glisser ensuite avec les mains vers le nombril pour y rester de nouveau pendant 10 respirations. Puis poser les mains dans le creux épigastrique pendant de nouveau une dizaine de respirations. Pour finir, poser la main gauche sur le sternum, tourner les mains en direction des épaules et écarter les doigts.

Autres applications :

- Active l'irrigation et la circulation sanguine
- Vivifie les organes
- Équilibre les énergies des deux côtés du corps
- Stimule le bassin et la poitrine
- Détend les douleurs en cas de règles
- Réduit les troubles gastriques
- Diminue les problèmes respiratoires
- Aide en cas d'épuisement et de fluctuations d'humeur

Mahasirs Mudka Mudrâ

Bhudi Mudrâ: Le grand geste de la tête
[Mahasir: Grandiose] + [Mudka: Crâne]



Cette mudrâ est le grand geste pour la tête. Très utile pour ce qui concerne les crispations faciales ou irritation crânienne. L'utilisation de cette mudrâ soulage les yeux contre les tensions visuelles.

Avec les deux mains, réunir les extrémités du pouce, de l'index et du majeur. Glissez l'annulaire dans le pli du pouce et maintenir le petit doigt tendu. Imaginez que pendant l'expiration, des ondes d'énergie s'écoulent depuis la tête vers le bas du corps par la nuque, le dos, les bras et les jambes et s'échappent par les mains et les pieds. Après un moment, représentez-vous une tête claire, fraîche et légère.

Autres applications :

- Soulage les maux de tête et migraines
- Réduit les tensions dans la nuque
- Dissipe les problèmes de sinus
- Égalise les énergies
- Rafraichie tout l'espace crânial

Trâtaka

« *C'est l'instable qui est le fixe. C'est sur l'incertain qu'il faut baser.* »

de Eugène Delacroix, peintre français



Le mot sanskrit « trataka » signifie regard fixe ou immobile. Sa pratique consiste à regarder un objet ou un point sans cligner les yeux et apporte une purification du mental et une pacification de celui-ci. Dans la tradition yogique, cette belle pratique est décrite comme l'une des actions purifiant le corps physique, les yeux dans ce cas-ci.

Par la fixation, le pratiquant améliore impérativement la vue, mais aussi se débarrasse de l'accumulation de pensées car avec trataka on stimule et éveille le sixième centre énergétique Ajna chakra. Donc on peut l'utiliser en complément de nombreuses techniques de méditation. Peu importe le sujet fixé lors du trataka, l'important est qu'il vous amène le détachement du monde extérieur.

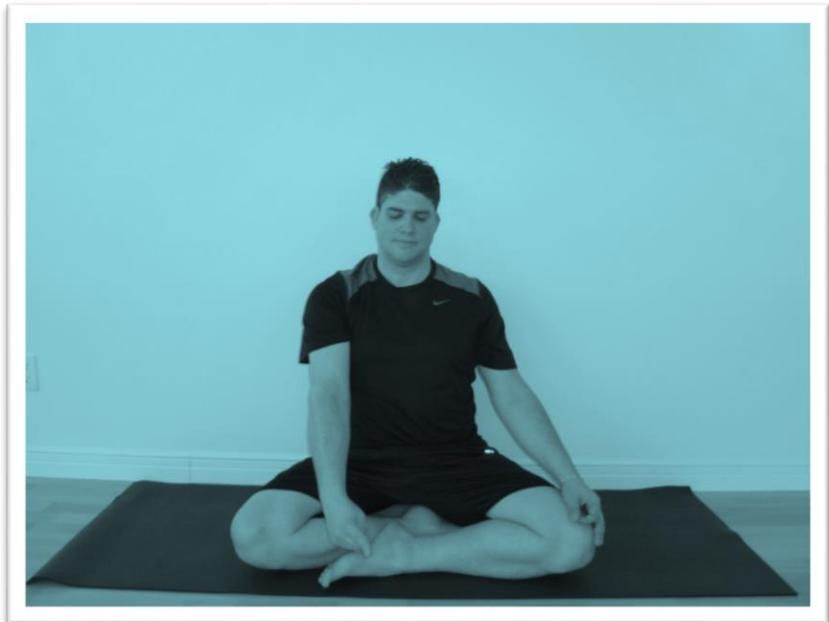
Pendant la pratique, l'empreinte de votre objet de concentration est projetée sur la rétine et grâce au nerf optique dans le cerveau. Les impulsions nerveuses se réduisent graduellement en n'ayant qu'un objet de visualisation, ce qui permet de ne pas dépenser l'énergie inutilement mais aussi de la diriger à l'étude de notre intérieur.

Urdva/Adho mukha Jatru Trataka



Fermez le poing de la main droite à l'exception de l'index qui sera étiré. Éloigner la main en face de vous, de telle manière que le doigt est en position horizontale. Fixer le regard sur le bout de l'index. Déplacez la main vers le haut sans perdre de vue le bout de l'index. Regarder en permanence la pointe du doigt. Déplacez le doigt tout en

douceur. Montez-le aussi haut que possible. Maintenir pendant quelques secondes dans cette posture et commencer à le ramener à la hauteur d'horizon. Descendez vers le bas jusqu'à ce qu'il atteigne l'extrême limite plancher de votre regard. Ne déplacez pas la tête. Répétez trois fois. Faire la pratique des paumes sans pression sur les globes oculaires entre chaque exercice. Tous les muscles doivent bien se détendre.



Urdva Mukha Jatru Trataka: Regarder en haut, Adho Mukha Jatru Trataka: Regarder en bas
 [Udrva: Au-dessus] + [Adhi: En dessous] + [Mukha: Visage] + [Jatru: En suivant la colonne]

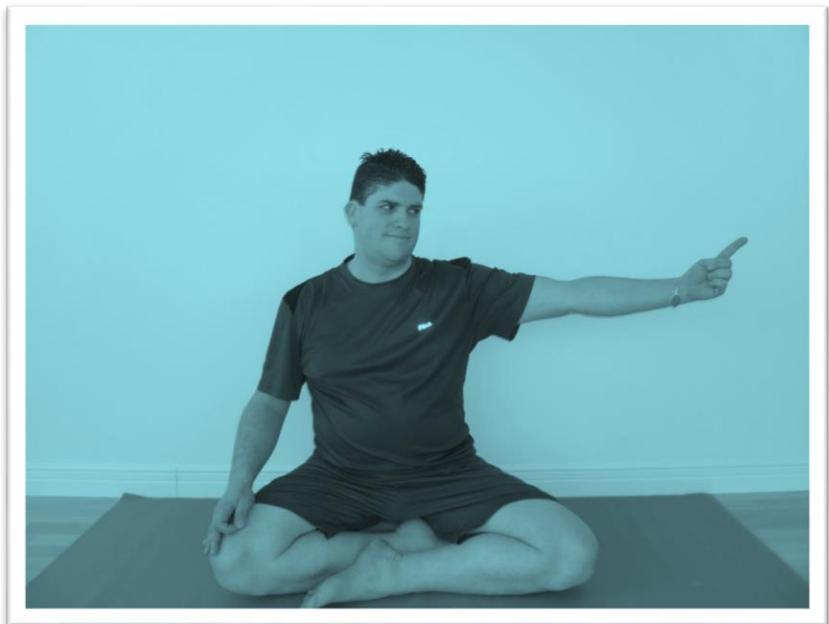


Vama-Dakshina Jatru Trataka



Ici, l'exercice de fixation du regard se fait sur un axe vertical gauche/droite. Pointez votre index gauche tout en refermant ensemble les autres doigts. Poussez votre main en face de vous, au centre de votre vision. Apportez votre regard sur le bout de l'index. Déplacez la main vers le gauche sans perdre de vue le bout de l'index. Tenez en permanence

votre regard sur la pointe du doigt. Déplacez le doigt tout en douceur. Allez jusqu'à l'extrémité de votre regard. Maintenir pendant quelques secondes dans cette posture et commencer à le ramener vers le centre. Changez de main. Allez vers la droite jusqu'à ce qu'il atteigne l'extrême limite latérale de votre regard. Ne déplacez pas la tête. Répétez trois fois. Faire la pratique des paumes sans pression sur les globes oculaires entre chaque exercice.



Ubhaya Jatru Trataka



C'est une technique qui vise à fixer les doigts de chaque côté en périphérie. Étirez les deux paumes vers l'avant. Levez les index vers le haut. Initialement, fixer chacun des deux doigts. Commencez à prendre de la distance tranquillement entre les deux en envoyant le doigt droit vers la droite et l'autre vers la gauche.

Maintenez le regard les deux doigts en même temps. Si vous ne pouvez pas les voir les deux à la fois, ramenez-les un peu plus près et maintenez-les à cette distance. Lentement ramener les deux mains sans perdre de vue simultanément les deux doigts. Refaire le processus une seconde fois.

Détendez-vous les bras. Pliez légèrement la tête. Soutenez les bras sur la poitrine. Prenez une respiration profonde. Appuyez sur les muscles orbiculaires et massez-les gentiment.

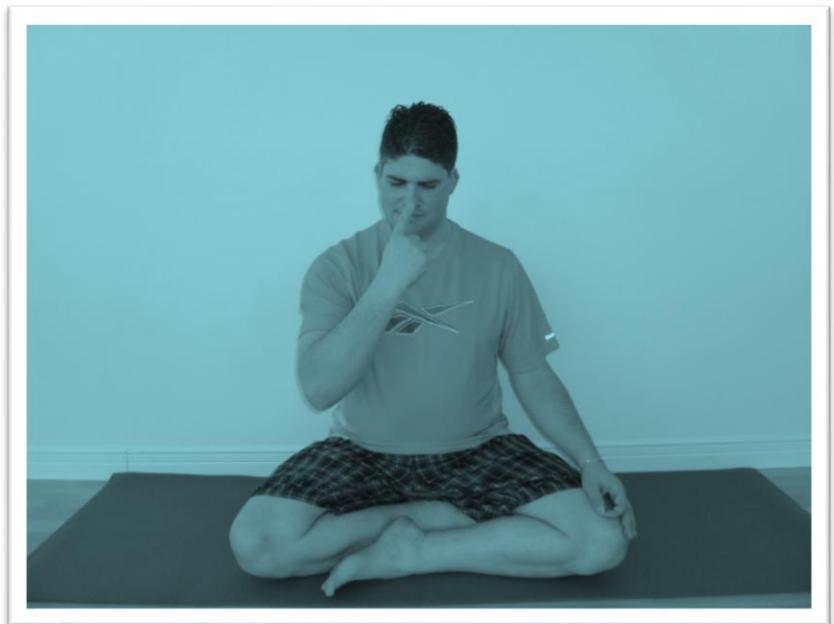


Nasagra Trataka



C'est l'exercice du doigt venant vers le bout du nez. Asseyez-vous dans une posture méditative confortable. Tendez la main droite en face de vous. Étirez le premier doigt et replier les autres doigts restants. Commencez à regarder le bout du doigt. Lentement ramenez-le doigt en pointant votre visage, sans perdre de vue le bout du doigt.

Apportez le bout du doigt à la pointe de votre nez. Sentez la tension dans les muscles des yeux dans cette contraction vers ce point. Maintenez les yeux ouverts dans cette posture, sans ciller, le plus longtemps possible. Éventuellement, éloigner le doigt de vous, sans perdre de vue le bout de celui-ci. Répéter deux autres fois, avec le palming entre chaque.

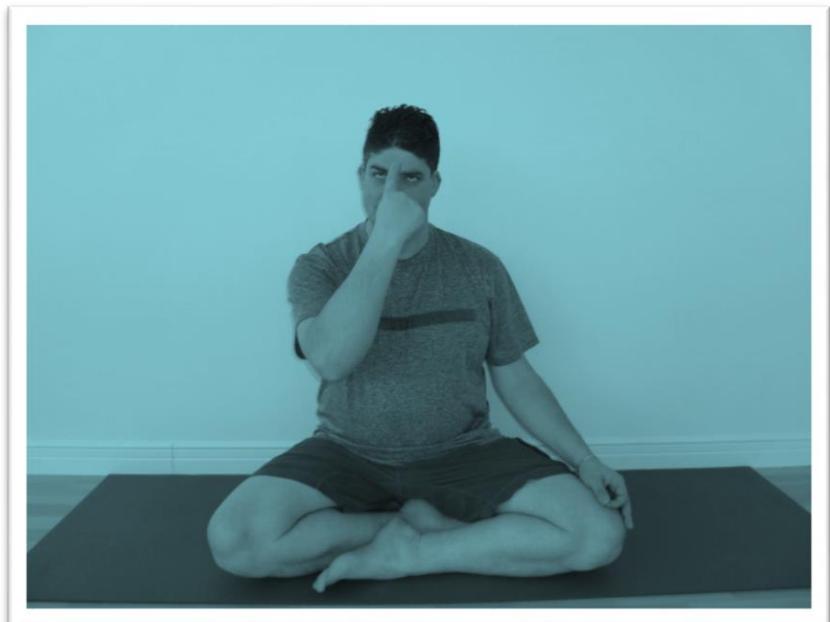


Bhramadhya Trataka



Semblable au précédent, cette fois-ci, le doigt ira en direction du troisième œil, entre les deux sourcils. Bien assis, le dos droit et non tendu, dans un état d'esprit concentré et non dispersé. Déplacez la main droite devant vous, au milieu de votre champ de vision. L'index pointant vers l'horizon et les autres doigts refermés vers la paume.

En fixant en premier lieu le bout du doigt pointant, rapprochez progressivement votre doigt en effectuant une demie rotation pour qu'il vise le milieu de votre front. Constamment, gardez votre regard sur le bout de votre doigt. Déposer votre doigt sur le troisième œil et maintenez les yeux croisant leur regard vers le plafond, comme si vous regardiez dans votre crâne. Maintenez les



yeux ouverts dans cette posture, sans ciller, le plus longtemps possible. Éventuellement, éloigner le doigt de vous, sans perdre de vue le bout de celui-ci. Répéter deux autres fois, avec le palming entre chaque.



Jyothi Trataka

Jyothi Trataka: Regarder vers la flamme
[Jyothi: Luminosité]

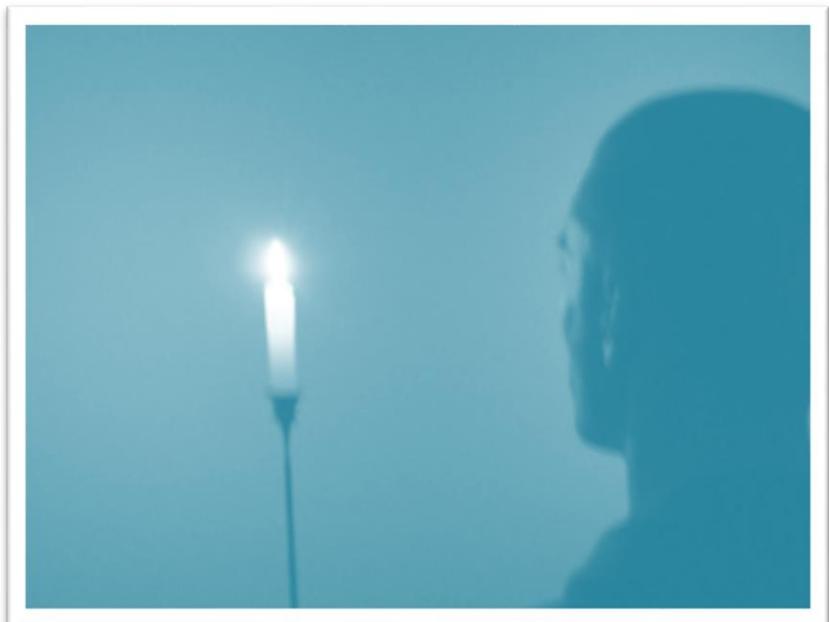


C'est la fixation oculaire sur la lueur d'une chandelle. Assis en posture de méditation, disposez en face de vous une bougie, soit sur un trépied ou au creux de votre main. Placez-la à environ un bras de distance de vous avec la mèche située à la hauteur de votre poitrine. Si la flamme est trop haute, cela peut engendrer une tension dans le centre situé entre les

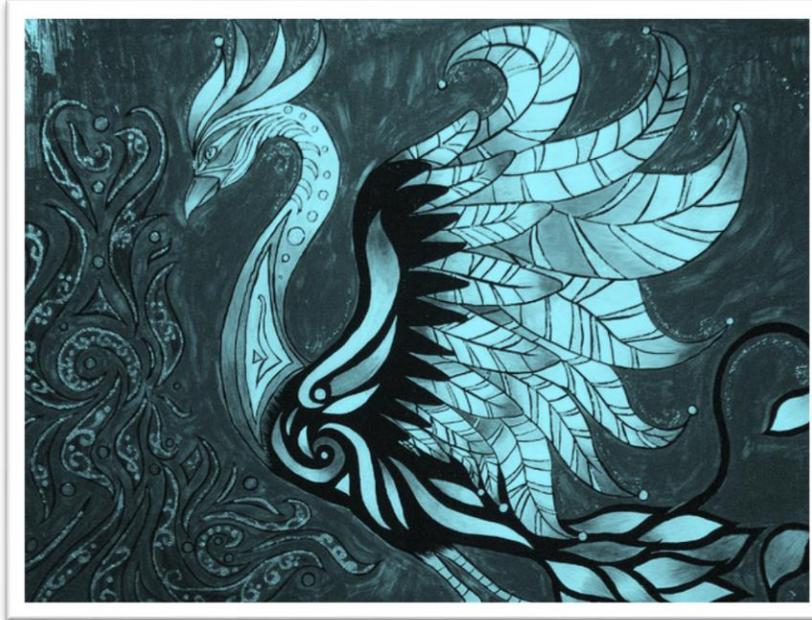
deux sourcils ou produire une sensation de brûlure au niveau des yeux. La flamme doit être immobile et donc éloignée des courants d'air.

Débutez en regardant la flamme sans ciller du regard. La flamme comporte trois zones de couleur. À la base de la mèche, la couleur tire vers le rouge, au milieu elle est d'un blanc brillant et vers l'extrémité, elle est légèrement

fumée. Concentrez-vous sur la partie supérieure de la flamme, là où elle est la plus brillante Fermez de nouveau les yeux. Si l'image de la flamme apparaît en vous, concentrez-vous doucement sur cette image sans créer de tension. Essayez de ne pas poursuivre ou fixer l'image, autrement elle va s'évanouir puis disparaître. Répétez cette pratique à 3 reprises. Le temps de pratique doit être progressivement étendu. Initialement, regardez la flamme pendant seulement 10-15 secondes.



Antar Trataka



Cette technique est celle de la fixation oculaire sur un objet imaginaire. Le tout débute les yeux fermés. Il faut en second lieu, sélectionner une image intérieurement qui pourra vous inspirer. Cela peut être un personnage sage ou divin, une créature mythologique ou archétypale. Vous formez mentalement sa représentation la plus complète, forme et

motif, couleur et nuance, etc. Ouvrez les yeux et imaginez que la matérialisation se fait devant vous. Recommencez à nouveau et ajoutez l'ambiance et le décor approprié. Laissez-vous inspirer et baignez dans cet aura qui est bienfaisant sur vous.

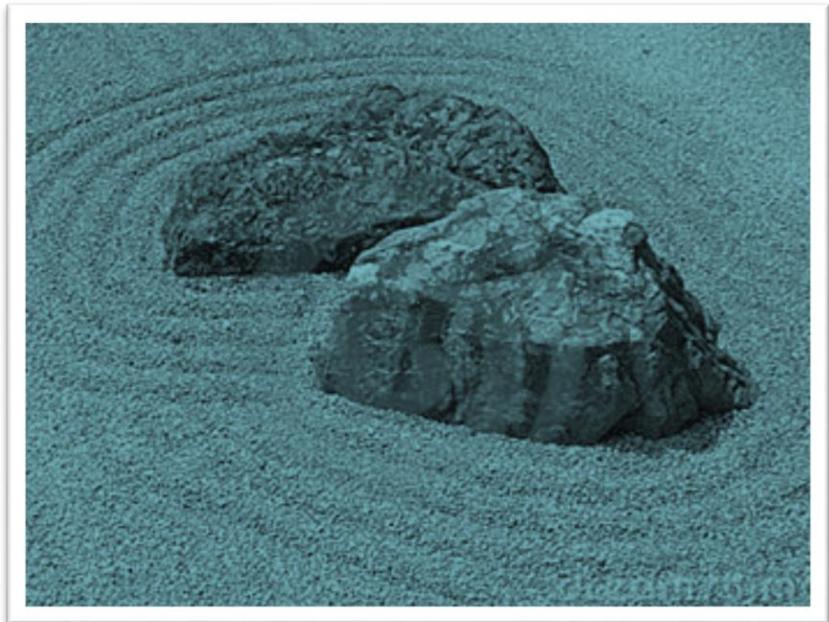


Madhya Trataka



Cette technique est celle de la fixation oculaire avec un objet usuel de tous les jours. La première étape consiste à trouver un objet n'ayant aucune valeur symbolique ou spirituelle, auquel nous n'avons aucune attache. Le choix peut se fixer sur une pierre, une tasse de café ou un simple crayon. En ouvrant les yeux, englober votre regard

uniquement sur l'objet choisi. En pratiquant une fixation analytique, en se focalisant dessus et en réfléchissant à ses différents aspects. Ainsi vous développerez peu à peu en vous un nouvel état d'esprit, une nouvelle façon de voir les choses. Apprentissage, compréhension et expérience se développeront, votre vision de l'ensemble de l'univers s'orientera vers d'autres perspectives.



Bahya Trataka



Cette méthode de fixation vise les objets lointains, externe à notre planète, tel que le soleil, la lune ou les étoiles. Ces trois types d'astres auront chacun leur méthode de fixation. Dans le premier cas, pour le soleil, il est conseillé de fixer le soleil au début de la journée et à la fin. Donc une heure suivant l'aube et une heure précédant l'aurore. De plus, il est avisé de

le regarder dans sa non-totalité, soit en plaçant son index devant et en faisant un mince orifice avec ces doigts. Dans le cas de la lune, bien de la diversité est au menu. La grosseur de celle-ci sera variable de sa position dans le ciel ou de notre emplacement sur la terre. Sa forme peut être en cartier et sa couleur allant du blanc, jaune orange et même rougeâtre. Et sa texture sera certainement à étudier avec



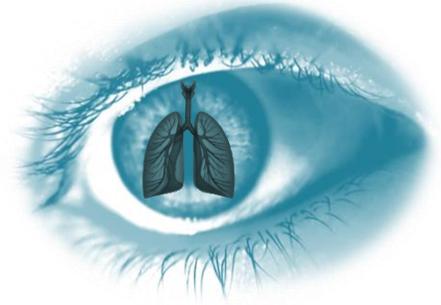
attention avec tous ces cratères formant parfois un visage nous souriant. Finalement, les étoiles peuvent être choisies individuellement ou par regroupement de constellation choisie en fonction du symbolisme qu'elles représentent pour nous.



Technique respiratoire

« *En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux.* »

de Marc-Aurèle, empereur romain



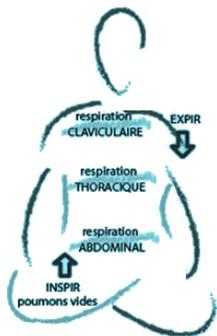
Respirer c'est inspirer. Inspirer c'est renouveler le souffle de vie. Inspirer c'est aussi donner un souffle créateur. Inspirer c'est faire naître, par exemple, une idée, un sentiment, c'est donner une motivation à quelqu'un. Respirer c'est, dans un deuxième temps, expirer. Expirer c'est exhaler l'air des poumons, c'est délivrer le corps du gaz carbonique qui l'empoisonne. Expirer c'est aussi mourir, c'est arriver à son terme. C'est se libérer. De toutes les fonctions du corps, le système respiratoire est le plus important pour le bien-être oculaire.

Respirer c'est maintenir la vie. C'est, conséquemment, maintenir la vitalité des mécanismes oculaires. C'est dans les yeux qu'il y a la plus grande consommation d'oxygène pour un poids donné de tissu organique. Ce taux est trois fois plus élevé que pour le foie ou même le cerveau.

Respirons profondément : nos yeux sont directement liés à notre cerveau, c'est lui qui voit par leur intermédiaire. Et le cerveau utilise énormément d'oxygène : mieux nous respirerons, et plus clair nous verrons (ce qui fonctionne aussi pour penser, imaginer, travailler, créer, ...).

D'autres expériences menées par Beary et Benson ont donné des indications très significatives de l'impact de l'activité oculaire sur le fonctionnement d'autres systèmes. Ainsi, ils ont démontré que le seul fait de fermer les yeux réduit le rythme respiratoire de 6%, la consommation d'oxygène de 3% et la production de gaz carbonique de 2%.

Deerga Swasam



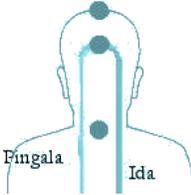
Le premier Prânâyâma que nous allons voir est le DEERGA SWASAM. Ici, la consigne est de respirer lentement et profondément tout en envisageant d'abord par l'expansion de la partie supérieure du thorax, puis la cage thoracique, et enfin l'abdomen. Au moment de l'expiration, il faut aborder le souffle en marche arrière, de bas en haut, en tirant dans le ventre légèrement afin de vider les poumons complètement. Respirer ainsi pendant 3 à 5 minutes en restant dans le confort tant que possible. À pratiquer sur le ventre pour ressentir sur la surface arrière, dans les carrées de lombes, les omoplates et les cervicales.

La respiration abdominale prend place dans la région du ventre. L'inspiration s'exécute en laissant le diaphragme s'abaisser, l'abdomen se dilate et la partie inférieure des poumons se remplit d'air. La quantité d'air entrant dans les poumons est proportionnelle au niveau d'abaissement du diaphragme. Lors de l'expiration, la région abdominale est emmenée vers l'intérieur par contraction des muscles abdominaux. La respiration abdominale réduit les tensions artérielles et équilibre le travail intestinal. Placez vos mains une sur l'autre, au-dessus du nombril, pour sentir le ventre se soulever et s'abaisser durant un certain temps.

La respiration thoracique prend place dans la région du torse. L'inspiration s'exécute en laissant les côtes s'écarter et s'élever et la partie centrale des poumons se remplit d'air. À l'expiration, les côtes s'abaissent, la poitrine se relaxe. La respiration thoracique améliore et maintient l'élasticité de la cage thoracique, rafraîchit la circulation sanguine sur le foie, la rate, l'estomac. Placez vos mains une sur l'autre, au-dessus du plexus, pour sentir les côtes s'ouvrir et se fermer pendant quelques souffles.

La respiration claviculaire prend place dans la région des clavicules. L'inspiration s'exécute en laissant les clavicules se soulever. À l'expiration, les épaules et les clavicules redescendent lentement. La respiration claviculaire peut éviter certains problèmes avec les voies respiratoires. Placez vos mains au-dessus des clavicules pour sentir les mouvements de ceux-ci pendant quelques respirations.

Antar Shodana



Voici ici une variante mentale de Nadi Shona qui purifie les canaux énergétiques (Ida et Pingala). C'est une pratique de maîtrise du souffle par narine alternée. Au lieu d'utiliser les mains pour bloquer une narine, c'est le pouvoir de concentration qui sera utilisé pour alterner le souffle.

Avant de débuter la séquence, inspirez profondément en fermant les deux yeux.

- Ouvrez l'œil gauche et expirez longuement en concentrant le flot d'air dans la narine gauche.
- Faites une légère pause et laissez le vide se faire dans votre globe oculaire gauche.
- Inspirez en concentrant le débit d'air du même côté.
- Dans cette pause à poumons pleins, imaginez votre appareil visuel gauche se nourrir d'oxygène.

- Fermez l'œil gauche et ouvrez l'autre sur la prochaine expiration en centralisant la rivière du souffle dans la narine droite.
- À nouveau un arrêt à poumon vide pour visualiser un espace se faire dans l'œil droit.
- Faites une inspiration en contrôlant mentalement votre souffle du côté droit.
- Pendant l'arrêt suivant la phase inspiratoire, votre œil droit s'oxygène de la nourriture que vous lui avez apportée.

Répétez ces cycles respiratoires pendant au moins 10 minutes.

Mandam Bhastrika



C'est le souffle du forgeron au ralentie. C'est une respiration exclusivement abdominale, en assise confortable, expirez en rentrant le ventre, inspirer en le sortant. Visualisation: Voir le souffle qui va et vient entre le bas de la colonne et le point central du troisième œil. L'inspiration monte de la base vers le sommet, l'expiration descend en sens inverse. Il faut le pratiquer avec le souffle Ujjayi.

Le rythme ici est différent du Bhastrika classique, au lieu d'être puissant et rapide, il devient déstructuré et beaucoup plus lent. Il faut tenter de ne pas fixer le rythme, et introduire des suspensions aux longueurs variables entre les phases respiratoires. Il faut simplement contrôler le mouvement abdominal dans une lente vague et maximiser notre attention sur la visualisation. Voyez votre souffle qui va du Chakra Muladhara vers Ajna et vice-versa.

Les rétentions doivent devenir les moments forts de cette pratique. C'est à ce moment où la vision intérieure devrait devenir plus lumineuse. On tente d'imaginer le chakra concerné tourné comme un moulin à vent alimenté par l'énergie du souffle et prendre la couleur correspondante. Donc contrairement à l'œil qui transforme la lumière en influx électrique vers le cortex visuel, ici nous transformons l'énergie prânique en lumière.

Fermez délicatement les deux yeux au préalable pour cet exercice.

- Expirez en dégonflant lentement le ventre en visualisant l'air descendre
- Pendant la pause à poumon vide, imaginez un point rouge brillé à la base de la colonne.
- Inspirez tranquillement en gonflant le ventre et visualisant l'air monté.
- Dans la pause à poumons pleins, imaginez un point indigo au milieu du front.

Cette technique vise à stimuler l'imagination et augmenter la qualité de l'imagerie mentale. En tenter de visualiser des éléments hors de la portée de notre vision physique, il devient graduellement possible d'imaginer le réel quand celui-ci nous échappe par manque d'acuité. Ce qui nous paraît floue pourra être complété et compensé par notre esprit. Faites cet exercice entre cinq et dix minutes.

Adrsiti Bhramari



C'est la respiration de l'abeille aveugle. Fermez les yeux. Concentrez-vous sur votre respiration. Mettez vos pouces dans vos oreilles, vos index au-dessus de vos sourcils, vos majeurs et annulaires sur les paupières et les auriculaires sur les orbiculaires inférieurs des yeux. Gardez vos auriculaires près des narines.



Inspirez profondément avec votre nez. Tout d'abord, ressentez votre diaphragme descendre ce qui permet à vos poumons de s'ouvrir et force l'abdomen à se gonfler, puis ressentez votre poitrine se gonfler et vos clavicules remonter en dernier.

Utilisez vos auriculaires pour fermer à moitié vos narines. Gardez vos poumons remplis d'air. Expirez par le nez en faisant vibrer vos cordes vocales. Veuillez noter que le son que vous sortez doit venir de la gorge et pas des narines que vous avez fermées à moitié. Répétez ce processus une douzaine de fois.

Udgeeth Prānāyāma



Cette technique de la maîtrise du souffle est celle de la respiration psalmodie. Il s'agit d'expirer très lentement en prononçant un bija. Dans ce cas-ci, nous prendrons le pranava « Om », mais d'autres sont aussi possibles, consulter la section des mantras décrivant en particulier le bija « IM » et « KRIM ».

Inspirez profondément par le nez. Tout d'abord, ressentez votre diaphragme descendre ce qui permet à vos poumons de s'ouvrir et force l'abdomen à se gonfler, puis ressentez votre poitrine se gonfler et vos clavicules qui remontent en dernier.

Expirez très lentement en prononçant le son « om ». Essayez de faire sortir ce son le plus lentement possible. Assurez-vous de garder le O long et le M court (« OOOOOm »). Quand plus aucun son ne sort, poursuivez en rétention poumons vides, comme si le son se poursuivait dans un écho silencieux. Pendant ce silence, ressentez la pulsation prendre de l'ampleur dans vos yeux, comme si l'énergie vibratoire du son nourrissait votre système visuel.

Une autre méthode est de produire rapidement le plus de son possible sur l'expiration. Comme si on voulait reproduire vocalement l'écho qui se repend au loin et en nous.

Ajna puraka



Cette maîtrise du souffle sera celle de l'inspiration prolongée vers le troisième œil. Ajna est le sixième des sept Chakra majeurs du tantrisme hindou. La traduction du mot sanskrit au sens littéral est : centre de commandes, il est aussi considéré comme le troisième œil. Localisé dans le cerveau au niveau de la glande pinéale, un kshetram le lie vers un point entre les deux sourcils. Puraka est la phase respiratoire de l'inspiration.

Donc ce Prânâyâma dirige l'inspiration vers le centre énergétique au milieu du front. Nous utiliserons une respiration alternée pour allonger la phase d'inspiration : Viloma ujjayi. Inspirer par la narine gauche et fermer la narine et l'œil droit, expirer ujjayi. Inspirer par la narine droite et fermer la narine et l'œil gauche, expirer ujjayi. On fait donc une phase en exécutant deux respirations complètes, pour faire l'inspiration dans chacune des narines. Sur l'inspiration, il y aura lieu de visualiser l'air qui entre par la narine ouverte, se dirige vers l'œil ouvert et transite finalement vers Ajna. Pendant que vous allez expirer, interrompez une partie du courant d'air dans la gorge, en contractant la glotte, la main droite redescendant auprès du cœur, les deux yeux refermés.

La main droite sert à boucher alternativement une narine puis l'autre. Pour cela, plier l'index et le majeur au creux de la paume et basculez du pouce à l'annulaire pour boucher respectivement la narine droite et gauche. Quand on bouche une narine, on freine l'autre en laissant passer une fraction de l'air, c'est ce qui va ralentir la respiration.



Sheetali bahya kumbhaka



Ce contrôle respiratoire est celui du refroidissement crânien en rétention poumons pleins. L'inspiration se fait par la langue sortie de la bouche et roulée en tuyau : elle s'accompagne de l'émission d'un bruit régulier, rétention à poumons plein, l'expiration se faisant la langue rentrée et collée au palais avec la bouche close en expirant par les narines.

Donc assis confortablement en tailleur, la colonne vertébrale bien redressée. Départ menton rentré, poumons vides. Sortir la langue, remonter les bords pour former un tube comme si vous buviez à l'aide d'une paille. Inspiration par ce tube, en levant la tête et le menton, retourner la pointe de la langue contre le palais à la fin de l'inspiration.

Imaginez durant la rétention à poumons pleins que votre crâne se rafraichie, que l'air frais aspiré tournoie dans toute votre tête. En fait, imaginez un circuit partant de la gorge, allant vers l'occiput, remontant vers le sommet du crâne, glissant le front et terminant sa course vers les yeux.

Redescendre la tête quand vous serez prêt pour l'expiration, menton légèrement rentré. La langue demeure repliée contre le palais durant tout le temps de l'expiration afin de s'humecter de salive. Former à nouveau un tube avec la langue afin de recommencer.

Samavritti Dharana



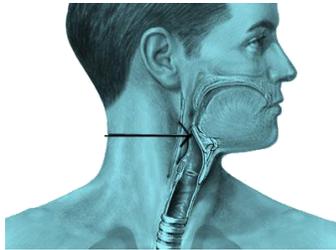
C'est la concentration sur la respiration en quatre phases égales. Elle est composée ainsi : inspiration, rétention à poumons pleins, expiration et rétention à poumons vides. Tous les temps sont égaux, c'est donc une respiration carrée, où l'on doit toujours respirer par le nez.

On peut pratiquer Samavritti sur le compte de 2, 3, 4 ou plus, suivant la vitesse de comptage et la maîtrise respiratoire. Si vous ressentez une gêne quelconque au niveau de la gorge (tension) pendant les rétentions, vous pouvez ajuster la respiration, soit en raccourcissant la durée des phases respiratoires, soit en respirant moins profondément, afin de permettre la détente respiratoire.

Pratiquer 10 respirations carrées permet déjà d'en ressentir les bienfaits. Pour une détente approfondie, monter à 20 respirations. Allongez la durée de façon progressive en vous assurant de bien maîtriser votre souffle avant de passer à des phases plus longues.

En inspirant, faites mentalement l'exercice de visualisation suivante : Une énergie bleue rafraichissante monte vers vos yeux sur l'inspiration, tournoie et nettoie vos yeux pendant la rétention poumons pleins. En expirant, une énergie rouge s'extirpe de vos yeux pour descendre vers l'extérieur, en rétention poumons vides, cette évacuation tournoie rapidement vers l'horizon en s'éloignant de vous.

Ujjayi Locana



On dit que les Yogis respirant Ujjayi peuvent faire fondre la neige. Ujjayi Pranayama est souvent appelé le « souffle victorieux ». Il donne la puissance de maîtriser l'énergie dans chacune de nos respirations. Pour résumer, c'est une respiration avec un bruit léger fait par une petite contraction au-devant du cou, avec l'obturation partielle de la glotte.

Pour débiter, il faut s'asseoir droit, en fermant délicatement les yeux et en rentrant légèrement le menton. Inspirez lentement par le nez et expirez lentement par la bouche en produisant le bruit « HHHAAA ». Après quelques fois, fermez la bouche pendant l'expiration, sans rien changer à la position de la gorge et en continuant de produire le même son, le son doit provenir de la gorge et non pas du nez. Par la suite, produire le même bruit lors de l'inspiration.

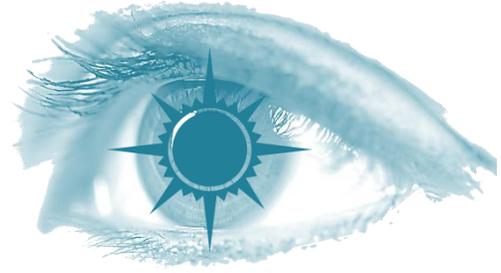
Ajoutez maintenant un rythme 1-3-2-1. Cela signifie le temps pour la phase d'inspiration, rétention poumons pleins, expiration, rétention poumons vides. Calculez donc le temps d'une inspiration profonde que vous exécuteriez au $\frac{3}{4}$ de votre capacité maximale. Cela deviendra votre temps de base pour une unité. Si par exemple vous faites une inspiration de 5 secondes, vous allez retenir 15, expirez 10 et jeuner sur le souffle 5. Une respiration complète s'allongera donc sur 35 secondes.

Dernière phase, ajouter un mouvement oculaire sur les rétentions poumons pleins et poumons vides. Faites des ovales horizontales dans un sens après l'inspiration et dans l'autre après l'expiration.

Symbolisme

«*Tout ce qui passe n'est que symbole.*»

de Johann Wolfgang von Goethe, écrivain et savant



La puissance du regard est si vaste dans son aspect symbolique. L'œil est un emblème de la connaissance, du désir et du pouvoir. C'est certainement l'élément corporel le plus riche de sens. Celui-ci est parfois associé à l'action et même à la malveillante. L'œil est fait pour voir mais aussi pour être vu.

L'œil est l'organe de la perception visuelle qui relie l'homme au monde extérieur et à l'aspect divin. Les yeux sont le miroir de l'âme. Ses différentes représentations à travers les époques offrent un aperçu de l'histoire humaine. À travers les siècles, son symbolisme s'est manifesté en tout lieu.

Pour les droitiers, l'œil gauche représente le côté féminin donc émotionnel et intuitif. Il est concerné par tout ce qui sort de soi et par tout ce que l'autre voit de nous. Alors que l'œil droit représente le côté masculin donc rationnel. Il est concerné par tout ce qui rentre à l'intérieur de soi et par ce que l'on voit.

Le regard de bouddha



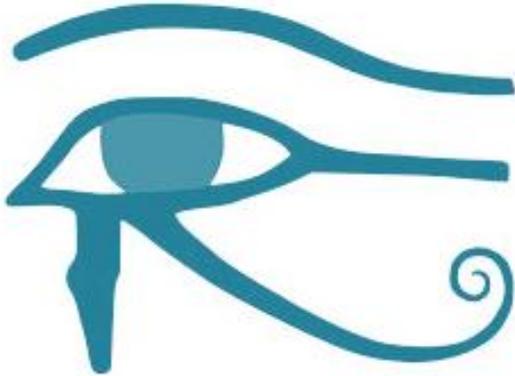
Vishnou devient pour les bouddhistes une réincarnation du Bouddha, et Lokeshwara, le Bouddha de la compassion est associé à Shiva par les hindouistes. Les dévots de l'une ou l'autre religion fréquentent les mêmes lieux sacrés, leurs rituels sont semblables.

Le regard de Bouddha n'est ni triste, ni joyeux, ni sévère. Ce n'est pas le regard qui juge ou qui exprime. C'est le regard qui voit, qui sait tout, il regarde dans toutes les directions. Il évoque la présence céleste et affirme son implication dans la vie quotidienne. En guise de nez, le chiffre « un » népalais qui ressemble à un point d'interrogation évoque le caractère unique du Bouddha, symbole d'unicité de tous les êtres en ce monde.

Le Bouddha ne ferme pas les yeux sur le monde, mais tourne son regard vers l'intérieur pour mieux le comprendre. Il est comme le poisson d'or qui nage les yeux grands ouverts dans l'océan du samsara, le monde de l'ignorance conditionné par la souffrance.

Ce sont les yeux de la connaissance et de la compassion. Le Bouddha est en adéquation avec la réalité, car il perçoit la nature ultime des choses : l'interdépendance des phénomènes et la non-existence d'un moi autonome. Il reconnaît le potentiel d'éveil présent en chacun même lorsqu'il est dissimulé derrière les nuages de la confusion mentale et des émotions perturbatrices.

L'Œil Oudjat



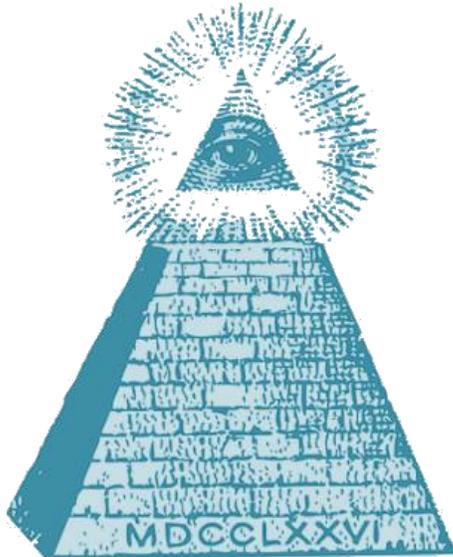
D'après le mythe, Horus, fils d'Isis et d'Osiris, aurait perdu un œil dans le combat mené contre son oncle Seth pour venger l'assassinat de son père. Au cours du combat, Seth lui arracha l'œil gauche, le découpa (en six morceaux, d'après une version de la légende) et jeta les morceaux dans le Nil. À l'aide d'un filet, Thot repêcha tous les morceaux sauf un. Il suppléa miraculeusement le 6e fragment manquant pour

permettre à l'œil de fonctionner de nouveau, rendant ainsi à Horus son intégrité physique.

En 1911, à partir de documents du Nouvel Empire, l'égyptologue Georg Möller fit l'hypothèse qu'on pouvait identifier certains signes hiéroglyphiques utilisés pour mesurer des capacités de grain à des parties du signe représentant l'Oudjat. Plus précisément, les parties constituantes de l'Oudjat serviraient à écrire les fractions ayant 64 comme dénominateur commun et servant à mesurer les capacités de grain.

Hiéroglyphe	Signification	Valeur
	conjonctive	1/2 (soit 32/64)
	pupille	1/4 (soit 16/64)
	sourcil	1/8 (soit 8/64)
	conjonctive	1/16 (soit 4/64)
	larme	1/32 (soit 2/64)
	tâche du faucon	1/64

Le contre-sceau des États-Unis



Le Grand sceau des États-Unis (Great Seal of the United States) est utilisé pour prouver l'authenticité de certains documents au sein du gouvernement américain, il est composé entre-autre d'un pygargue à tête blanche. À l'endos, un polyèdre aux faces triangulaires surmonté d'un globe oculaire illuminé. Ces deux sceaux figurent au verso du billet américain de un dollar.

L'œil est la représentation divine veillant sur la nation. L'addition d'un triangle l'entourant est habituellement vue comme une référence à la trinité

et donc explicitement au dieu chrétien. Quant à la pyramide non terminée, suggérée par Francis Hopkinson au comité qui dessina le Grand sceau des États-Unis, elle représente la nouvelle nation, vouée à durer des siècles à l'instar des fameuses pyramides d'Égypte. Elle comporte 13 rangées de pierres, représentant les 13 colonies d'origine. Enfin, l'inscription (MDCCLXXVI) à la base de la pyramide est là pour marquer l'année de la déclaration d'indépendance des États-Unis.

D'après les théoriciens du complot, le sceau affiche un œil lucide qui domine une base aveugle et symboliserait par-là l'élite omnisciente contrôlant le peuple.

Le Nazar boncuk

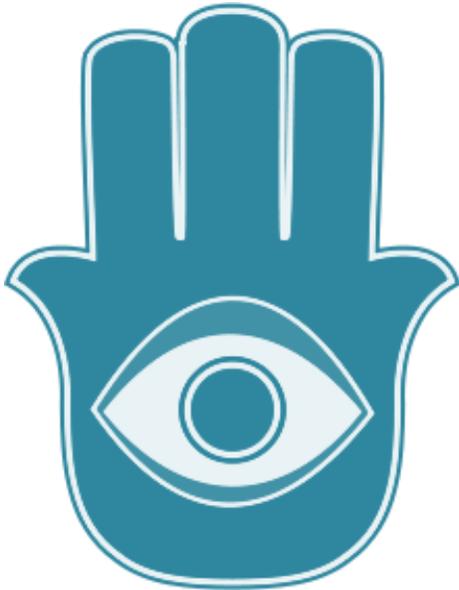


C'est une amulette qui vise à protéger contre le mauvais œil. Ce symbole est donc là pour repousser les sorts, le mal et ainsi protéger la personne et ses biens. Dès l'antiquité. Il en existe de nombreuses représentations, sur les navires grecs notamment.

On le trouve suspendu au-dessus des portes d'entrée, sur les murs des maisons, sur les vêtements des bébés, accroché aux rétroviseurs intérieurs des véhicules : taxis, bus et camions, sur les chevaux ou comme porte-clés. Si un « œil » se brise, c'est qu'il a joué son rôle, il faut alors le remplacer.

Ce pendentif est fabriqué à la main à partir de pâte de verre ou en plastique, généralement teintée en bleu qui a la forme d'une goutte aplatie. Les plus petits spécimens ressemblent à des pendentifs et les plus grands, à des disques plats. Il est caractéristique de par ses couleurs et est très reconnaissable avec ses formes concentriques à l'instar de l'iris d'un œil. Les couleurs du Nazar boncuk se composent ainsi, en partant du centre : bleu marine, bleu clair, blanc et bleu foncé. Il est donc souvent appelé l'œil bleu.

La Khamsa



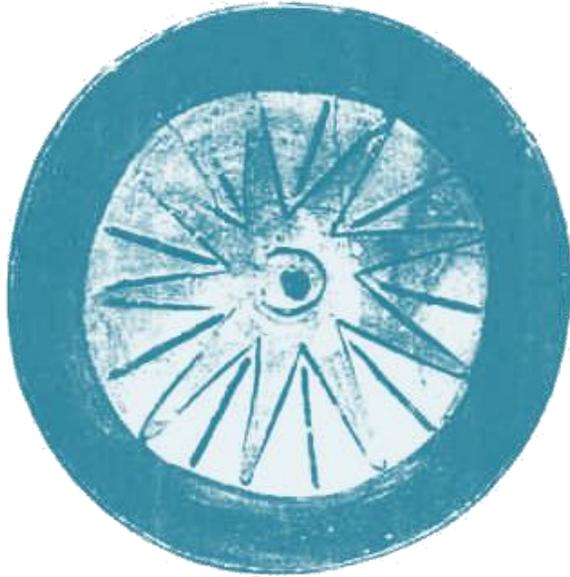
Son nom désignant le chiffre cinq, est un symbole utilisé comme amulette, talisman et bijou par les habitants du Moyen-Orient et d'Afrique du Nord pour se protéger contre le mauvais œil. Il est également appelé couramment main de Fatma ou main de Fatima.

La khamsa est une sorte de « main protectrice ». Mais l'Islam la considère comme contraire à ses principes. Le fait de croire en ses pouvoirs est apparenté à du « shirk », de l'associationnisme qui est un égarement très grave pour la loi islamique. Les

musulmans n'adhèrent en rien à cette main. Le judaïsme non plus ne trouve pas écho dans ce signe. Les non-croyants arabes, juifs et berbères des pays du Maghreb et un peu en Égypte, utilisent cette main en protection. Elle n'est en aucun cas le signe religieux des musulmans, comme une croix pour les catholiques ou l'étoile de David pour le judaïsme. Des preuves archéologiques suggérant que la khamsa a précédé la naissance des religions monothéistes. En effet, ce symbole existait dans la religion punique où il était associé à la déesse Tanit. Récemment, des promoteurs de la paix au Moyen-Orient ont choisi de porter la khamsa comme symbole d'une communauté d'origine et de tradition entre arabes et juifs.

Son aspect, doté d'abord 5 cinq doigts, mais avec deux pouces. Il s'agirait en fait de deux mains superposées dos à dos, ou de la trace d'une seule main, tour à tour posée de face, puis de dos. Dans les deux cas, et quelles que soient les cultures, cette gestuelle des mains, renvoie de prêt ou de loin, à un quelconque geste d'invocation, un symbole spirituel d'un espoir quelconque. Nous notons ensuite souvent un œil central, au niveau de la paume. Cet œil, est reconnu comme étant le symbole de la protection contre « le mauvais œil ». Il est, pour simplifier, un mauvais coup du destin, provoqué ou non par un esprit malin, selon les cultures et les affinités personnelles. L'amulette est donc par-là un symbole de protection.

Ñawi Inti



Le nom signifie l'oeil-soleil en Quechua, la langue officielle que les Incas auraient imposée à l'époque précolombienne, Inti est aussi le nom qu'ils donnaient à leur dieu-soleil. Les Incas peignaient le troisième oeil avec une image du soleil. Le soleil est un oeil dans le ciel, de nombreuses autres civilisations anciennes ont aussi dépeint le soleil comme un oeil. Ils prétendaient que l'oeil unique (l'oeil de l'esprit) voit le soleil intérieur (l'âme enfoui en nous).

Le soleil est l'œil scrutateur de la cosmogonie inca, à la fois dieu omnipotent et principe du pouvoir de l'inca, qui est son fils. Cette mystique du soleil-dieu, largement présente dans la plupart des civilisations, est ici particulièrement prégnante. C'est le dieu-soleil qui donne vie, au sens propre comme au sens figuré.

Le chakra Ajna

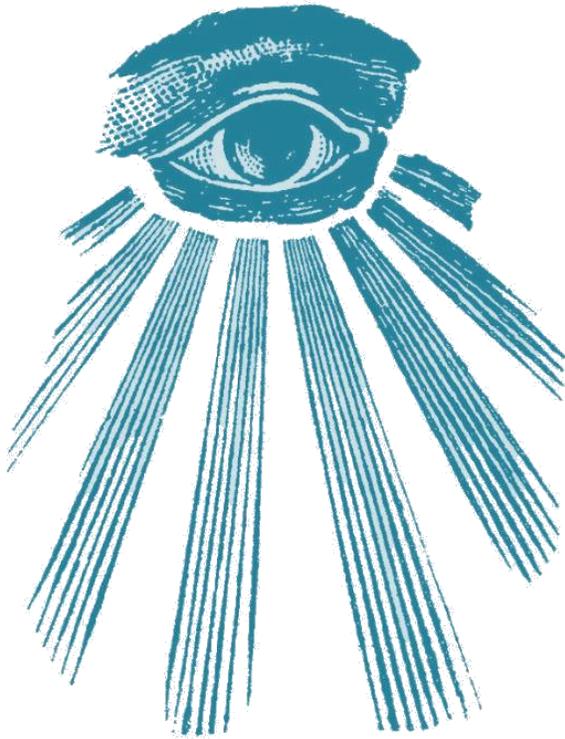


Le 6ème chakra, Ajna, le centre frontal ou 3ème œil. C'est le centre de la vision intérieure et de la perception extrasensorielle. Les yeux sont fermés, le regard rentre à l'intérieur et vient se poser entre les deux sourcils, là est le 3ème œil qu'on sent petit à petit avec la pratique. Il permet aux médiums et aux thérapeutes de voir l'aura, de remonter dans les vies passées, etc.

C'est à partir du 6e chakra qu'est transmise l'intuition aux chakras inférieurs. Voilà pourquoi Ajna est appelé le troisième œil, l'œil de l'intuition. Il est le lien entre notre conscience supérieure et l'ego et entre les facultés cérébrales supérieures et les fonctions cérébrales instinctives. Lié au mental, ce chakra est représenté avec deux pétales qui sont reliés aux lobes droit et gauche de l'hypophyse et sont également rattachés aux hémisphères gauche et droit du cerveau. L'hémisphère droit est le siège de l'intuition, le gauche est le siège de l'intelligence. Ici prend place le mariage céleste du soleil et de la lune, aboutissant à l'ouverture du troisième œil et du sixième sens évolué. Les trois nadis principaux, Ida, Pingala et Sushumna, s'unissent ici avant de monter jusqu'au chakra couronne.

En Inde, le troisième œil est appelé Jnana chakshu, l'œil de la connaissance. Les divinités ou les saints sont représentés avec un point ou une marque sur le front à cet effet. En Inde, le tilak ou le bindi se portent sur le front comme un troisième œil. Dans les Upanishads, un être humain est décrit comme une cité aux dix portes : les neuf portes (2 yeux, 2 narines, 2 oreilles, bouche, urètre, anus) conduisent au monde des sens, le troisième œil est la dixième porte qui conduit au monde intérieur.

L'Œil de la Providence



L'Œil de la Providence est un symbole montrant un œil entouré par des rayons de lumière. Il est généralement interprété comme la représentation de l'œil de Dieu exerçant sa surveillance sur l'Humanité. Pour certain théoricien de la conspiration, il serait la domination ou l'autorité qui surveille chacun de ses concitoyens, comme l'affaire Snowden révélant les détails de plusieurs programmes de surveillance de masse américains et britanniques.

Les historiens pensent que les francs-maçons ont d'abord utilisé le symbole de L'Œil de la Providence en 1797. Cette année-là, Thomas Smith Webb publie ses travaux influents, les francs-maçons Monitor. Il

servit pour représenter l'œil qui voit tout de Dieu, donnant toutes les actions et pensées de tous les francs-maçons

En plus de la Maçonnerie, beaucoup de devises et de groupes utilisent un symbole similaire. Ukrainien et estonien, ainsi que des monnaies américaines ont le symbole. Il apparaît sur la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen et sur les sceaux de certaines universités. Il est plus probable que ces utilisations sont d'origines égyptienne, chrétienne ou autre historique.

La pomme de pin



Le nom signifie l'oeil-soleil en Quechua, la langue officielle que les Incas auraient imposée à l'époque précolombienne, Inti est aussi le nom qu'ils donnaient à leur dieu-soleil. Les Incas peignaient le troisième oeil avec une image du soleil. Le soleil est un oeil dans le ciel, de nombreuses autres civilisations anciennes ont aussi dépeint le soleil comme un oeil. Ils prétendaient que l'oeil unique (l'oeil de l'esprit) voit le soleil intérieur (l'âme enfoui en nous).

Le soleil est l'œil scrutateur de la cosmogonie inca, à la fois dieu omnipotent et principe du pouvoir de l'inca, qui est son fils. Cette mystique du soleil-dieu, largement présente dans la plupart des civilisations, est ici particulièrement prégnante. C'est le dieu-soleil qui donne vie, au sens propre comme au sens figuré.

Gymnastique oculaire

« *L'humanité se divise en trois catégories : ceux qui ne peuvent pas bouger, ceux qui peuvent bouger, et ceux qui bougent.* »

de Benjamin Franklin, scientifique et politicien américain



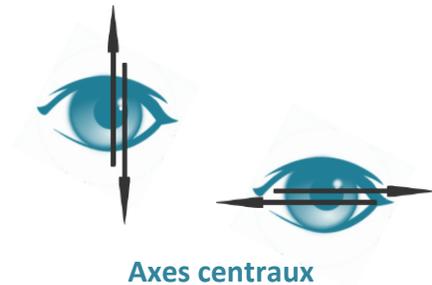
La gymnastique oculaire est une méthode simple et efficace qui améliore la vision en tonifiant le système musculaire de l'œil. La pratique régulière de ces exercices de "gymnastique des yeux" permet de lutter contre la fatigue oculaire et les maux de tête qui lui sont associés.

Les muscles qui entourent les yeux peuvent perdre de leur efficacité avec le temps ou en raison de facteurs externes. En faisant quelques exercices, on sollicite ces muscles en les tonifiant ou en les relaxant ce qui apporte un meilleur confort visuel.

En raison de l'exigence de la vie moderne, il faut rééduquer le mécanisme au niveau du cerveau qui fait converger le regard pour obtenir une vision binoculaire. Ce mécanisme de convergence, que nous utilisons tous les jours pour la vision de près et en particulier pour la lecture, a tendance à mal se faire quand on ressent de la fatigue oculaire. Avec la gymnastique oculaire, on peut rendre à ses yeux une bonne amplitude de convergence.

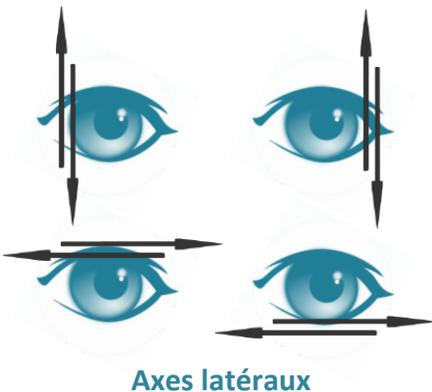
Les droites

Pour faire les exercices suivants, prenez d'abord un temps pour trouver le calme et délicatement fermez vos yeux. Restez conscient de vos réactions oculaires et centrez-vous sur ce que vous allez expérimenter. Entre chaque exercice, ouvrez les yeux et refermez-les pour appliquer le palming.



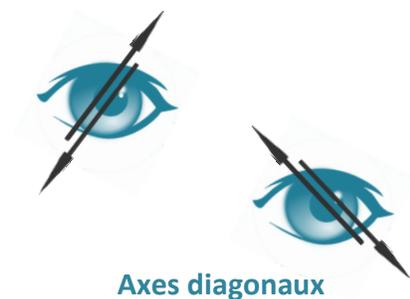
Vous allez exécuter le geste ophtalmique du haut vers le bas tout en restant sur l'axe centrale vertical.

La mobilisation visuelle se fera maintenant sur l'axe central horizontal de droite à gauche.



Comme pour le premier exercice, le geste des yeux se fera de haut en bas mais sur les deux axes latéraux de côté.

Identique au second exercice, de droite à gauche mais avec l'axe latéral plafond et l'autre plancher.



Il va s'agir de suivre une diagonale faisant se mouvoir l'œil d'en haut à droite vers en bas à gauche et vice versa.

Faites effectuer à vos yeux un mouvement allant d'en haut à gauche vers le bas à droite et inversement.

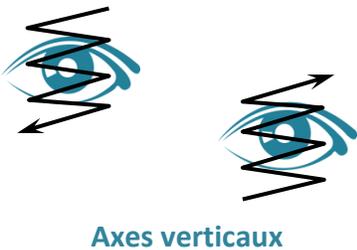
Les lignes brisées

Parfois, il faut rendre le travail oculaire plus complexe pour éviter une paresse visuelle. Spécifiquement ici, au lieu d'utiliser des droites, ce sera des gabarits en dents de scies qui seront utilisés. Sur un axe prédéterminé, il y aura aller et retour de part et d'autre de l'axe tout en progressant sur celle-ci.



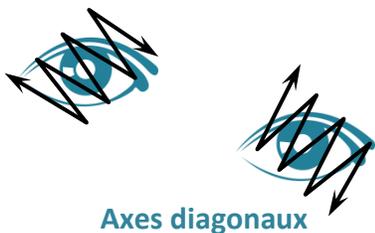
En utilisant un axe est/ouest, vous regarderez en-dessous et au-dessus de cet axe. En commençant en bas à gauche et en terminant en haut à droite.

Sur le même axe horizontal, refaire le chemin inverse, avec en bas à droite comme point initial et en haut à droite comme point terminal.



Même type d'exercice mais sur un axe vertical. Il faut amorcer le tout le plus haut possible et le plus bas praticable. Coin supérieur droit vers le coin inférieur gauche.

De façon analogue mais avec une amorce sur le coin inférieur gauche vers celui en haut à droite.

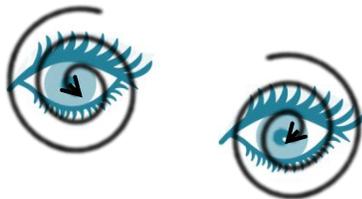


Finalement, sur un alignement en diagonale, en aller-retour, sur l'angle allant d'en bas à gauche vers la droite en haut. De part et d'autre de l'axe.

Accomplissez le miroir de la navigation précédente en inversant la diagonale, partant du sud-est vers le nord-sud.

Les rotations

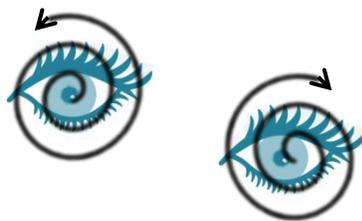
En travaillant ces différentes rotations, vous travaillez en même temps les axes verticaux, horizontaux et diagonaux. Travaillant à longueur de journée dans une vision linéaire, il est grandement bénéfique pour les muscles oculaires de travailler d'une façon inhabituelle. Faites le tout tranquillement au début pour ne pas vous étourdir!



Circonvolution centripète

En débutant à la cime de votre regard, allez vers le milieu, par une circonvolution, sans précipitation ou empressement. Revenez tout en haut pour reprendre l'exercice.

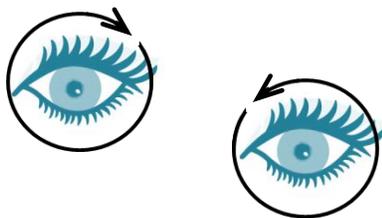
Évidemment, pour équilibrer le tout, il faut refaire la pratique à l'opposé, dans le sens horaire.



Circonvolution centrifuge

Initialement tout au centre, enrroulez calmement dans le sens antihoraire tout en augmentant le diamètre parcouru. En terminant tout au sommet de la vision, reprenez l'exercice depuis le centre.

Par la suite, il faut simplement reproduire dans l'autre sens, en commençant encore une fois par le centre.



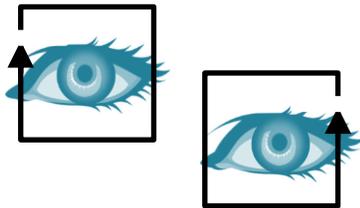
Cercle complet

Ici le parcours est un peu comme une boucle sans fin. Vous poursuivez dans vos répétitions le temps désiré pour l'exercice. Garder à l'esprit de faire les cercles les plus grands possibles.

Après avoir fait les rotations vers la droite, il ne faut pas négliger l'exécution du côté gauche.

Les carrés

La raison pour laquelle plusieurs parcours vous sont présentés est qu'il faut éviter qu'un exercice donné devienne routinier et que par habitude, moins de rigueur soit appliqué lors de son exécution. En variant ainsi le type d'exercice, on évite le piège de la répétition. Dans ce qui vous est maintenant présenté, il faut dessiner des yeux un carré, en marquant avec insistance l'angle de chacun des coins donc s'abstenant de les arrondir. Et évidemment, entre chaque exécution, appliquer le palming.



Contour externe

En amorçant l'itinéraire depuis l'encoignure du haut à droite, descendez pacifiquement, avant de vous diriger vers la gauche, remonter avec soin la troisième droite et terminer en vous dirigeant vers la droite à votre point de départ.

Bien entendu, pour contrebalancer, il faut récidiver l'expérience, en allant dans le sens contraire, avec le coin supérieur gauche.



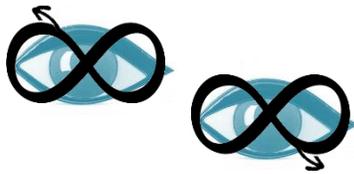
Contour interne

Basé sur le même principe mais au lieu de reproduire le carré le plus grand possible, on se concentre sur une forme plus petite.

Et comme dans la majorité des cas, l'équilibre s'atteint quand il y a exécution dans l'autre sens.

Les rubans en huit

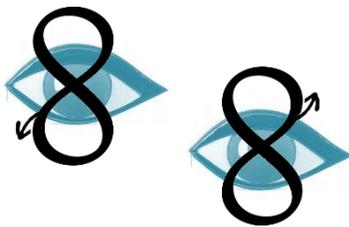
Plus on développe le mouvement de l'œil, plus cette mobilisation ajoute un apport sanguin aux muscles oculaires et les renforce. Ces fibres musculaires prennent alors du volume et augmentent leur souplesse. L'exercice abordé ici sera de dessiner le symbole infini sur deux axes!



Axes horizontaux

L'entraînement est assez simple, il suffit de dessiner un huit. Pour bien le réaliser, il s'agit de faire passer le croisement en plein centre de l'œil. Sur le plan horizontal, commencez dans le sens horaire, et faites plusieurs tours.

Et par la suite, il ne faut pas omettre d'aller en direction inverse et refaire le même nombre d'itération.



Axes verticaux

Vous refaites le traçage de huit, perpendiculaire au sol, amorçant le tout en haut en vous dirigeant vers la droite. À faire à plusieurs reprises.

Et pour terminer cette série, allez simplement vers la gauche en utilisant le même point de départ et la même quantité de rotation.

Les triangles

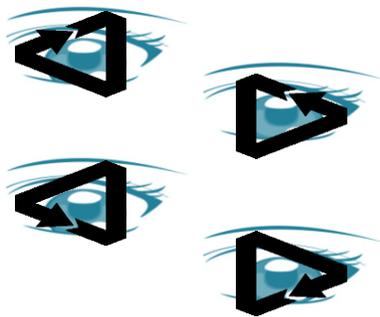
Plus vous ferez ces exercices pour entrainer vos muscles de la vision, plus le globe oculaire augmentera de volume. Cette augmentation de la taille entrainera une meilleure adaptabilité de la vision aux différentes situations que demande la vie.



Pointes ascendante

Avec le sommet vers le ciel, effectuez le traçage de la forme triangulaire d'abord dans un sens. Notez la différence d'angle à la base versus la pointe.

Et effectuez en contre-sens l'opération précédente.



Pointes latérales

Le format deltoïde peut aussi être accompli de façon latérale vers l'est ou l'ouest.

La réalisation doit toujours se faire par la suite dans l'autre direction.



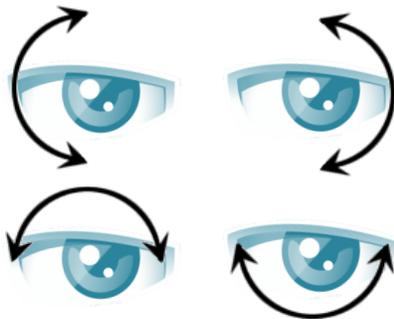
Pointes descendante

Et avec un trigone pointant vers le bas, assurez-vous de faire chaque angle avec précision.

Avant d'inverser le trajet, la méthode de la pratique des paumes est toujours d'un grand bien.

Les arcs

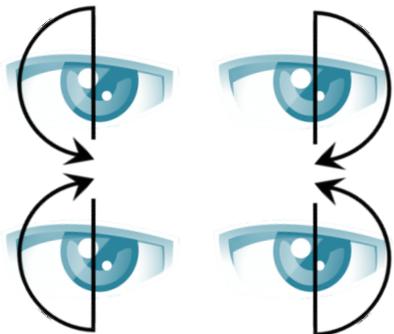
Grâce à nos yeux, nous pouvons nous tenir debout dans une plus grande stabilité. Cependant, une problématique optique non prise en charge se répercute dans l'équilibre de l'ensemble du corps. Toute instabilité sera alors compensée d'abord dans les muscles cervicaux et affectera par la suite le reste de la colonne. En prenant la responsabilité de ralentir la détérioration oculaire, on adresse dans le fond le reste de notre physionomie.



D'abord en commençant avec les arcs latéraux, allez de haut en bas dans cette simple demi-courbe.

Poursuivez avec les arcs inférieurs et supérieurs dans un mouvement courbé gauche/droite.

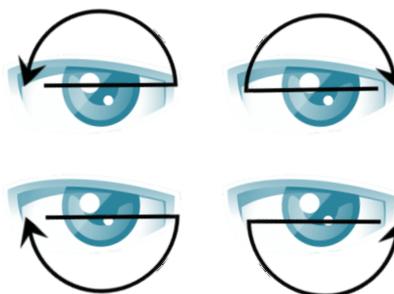
Arcs ouverts



Cette fois-ci, au lieu d'un aller/retour, vous reviendrez par l'axe central au point de départ. En amorçant en haut comme point de référence.

Exercice similaire pour continuer mais en prenant le bas comme lieu de partance.

Demi-cercle latéraux gauche/droite



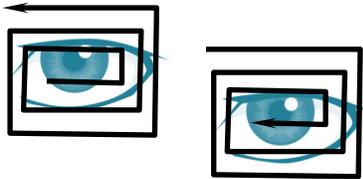
Avec le parcours du bol renversé, exécutez la courbe supérieure en revenant par l'horizon centrale.

Et avec la forme hémisphérique ouverte vers le ciel, accomplissez ce dernier exercice en courbant vers le plancher.

Demi-cercle supérieur/inférieur

Les labyrinthes

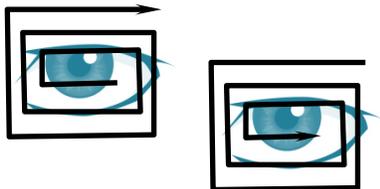
Les impuretés environnementales, la pollution électromagnétique, la lumière artificielle omniprésente sont autant de facteurs créant un stress visuel, augmentant la fatigue des yeux et diminuant l'acuité visuelle. Les muscles oculaires ont besoin de pouvoir se détendre et se relaxer, par des exercices dédiés de contraction/relâchement.



Vers la droite

En partant du centre et se dirigeant vers la droite, faites un parcours rectangulaire agrandissant à chaque cycle.

Sur un cheminement inversé, partez de la vers la droite et allez de plus en plus près du centre.



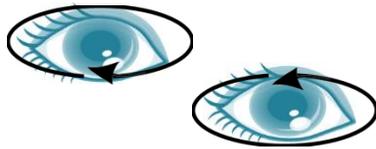
Vers la gauche

En effectuant une inversions miroir des exercices précédents, allez vers la gauche, depuis une origine centrale vers le périmètre extérieur.

Du pourtour vers le noyau de la vision, cheminez en direction de la gauche pour débiter.

Les ovales

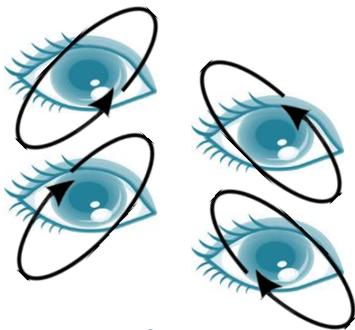
Dans une détente totale, les yeux peuvent mieux voir. Ceux-ci étant attachés au corps de diverses façons, c'est en relâchant globalement de façon physique et en lâchant prise avec l'esprit qu'on obtient un effet du côté oculaire. Donc la vision s'optimise lorsque qu'il y a libération des tensions non seulement autour des yeux mais aussi dans les muscles faciaux, des épaules et partout ailleurs, mais également, lors de l'apaisement des agitations neuronales.



Axes horizontaux

Ici, le parcours sera de forme ovoïdale, d'abord sur un axe horizontal, débutez cette promenade au sommet pour aller vers la droite. Soyez précis dans l'exécution.

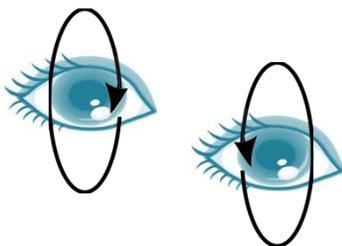
L'exercice complété dans un sens sera par la suite suivi de l'inversion en redémarrant en haut au centre pour se diriger vers la gauche. Gardez une conscience pleinement présente.



Axes diagonaux

Toujours en conservant un cheminement à l'allure d'un œuf, inclinez la direction pour travailler les axes diagonaux. Faites attention de ne pas bouger la tête à la place des yeux.

Comme à l'habitude, une fois complétée la série dans un sens, il faut la refaire dans l'autre.



Axes verticaux

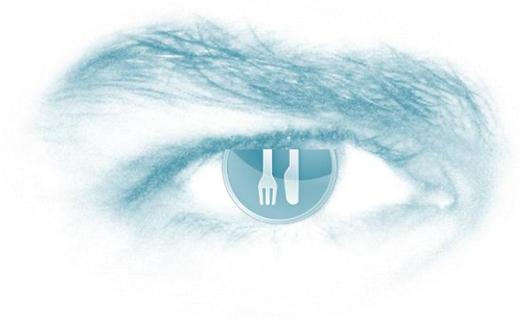
Et finalement, tout en gardant la trajectoire circulaire de la sphère allongée, travaillez sur l'axe verticale.

Sans oublier de travailler aussi bien dans le sens horaire qu'antihoraire. Insérer aussi la pratique des paumes entre chaque phase.

Alimentation

«On peut nourrir les yeux sans manger : il suffit d'observer, dans la vie de tous les jours, quelque chose de beau et de le manger des yeux.»

de Jan Chozen Bays, pédiatre et professeur de zen



Les yeux se composent de muscles moteurs, de cellules structurelles et fonctionnelles, de conduits circulatoires sanguins et de diverses substances liquides. Comme tout autre tissu physiologique, ils doivent être bien alimentés pour conserver leur intégrité et fonctionner à leur plein potentiel. Pour des organes visuels en bonne santé, il faut consommer des aliments variés, il est préférable de favoriser les fruits, les légumes et les aliments non transformés.

L'équilibre alimentaire est indispensable pour le bon fonctionnement de tout votre corps, et particulièrement de vos yeux. En choisissant spécifiquement certains aliments, vous pouvez améliorer votre vue ou contribuer à freiner la dégradation de votre vue.

Avec une bonne alimentation, il est possible d'éviter ou de retarder certaines maladies oculaires. Le contenu de votre assiette a une influence directe sur la santé de vos yeux.

Vitamine A



Vitamine liposoluble, la vitamine A se présente, dans l'organisme, sous la forme de rétinol, de rétinal (dans la rétine), d'acide rétinoïque (dans les os et les muqueuses) ou de palmitate de rétinyle (réserves stockées dans le foie). C'est dans la rétine qu'on l'a isolée la première fois, d'où le nom de « rétinol ». L'organisme s'approvisionne directement en vitamine A dans les aliments de source animale où elle est présente sous forme de rétinol.

La vitamine A, joue un rôle important dans la vision, notamment au chapitre de l'adaptation de l'oeil à l'obscurité. Elle participe aussi à la croissance des os, à la reproduction et à la régulation du système immunitaire. Elle contribue à la santé de la peau et des muqueuses (yeux, voies respiratoires et urinaires, intestins), qui constituent notre première ligne de défense contre les bactéries et les virus.

La vitamine A est indispensable à l'intégrité de la cornée et de la rétine. Elle favorise aussi la santé du cristallin. Dans la rétine, elle agit pour fabriquer un transformateur de la lumière en courant électrique. La vitamine A est fabriquée par le corps à partir de provitamines.

Teneur en vitamine A de quelques aliments		
Aliment	Portion	Quantité
Jus de carotte	125 ml (1/2 tasse)	1 192 µg
Patate douce	100 g (1 moyenne)	1 096 µg
Citrouille, en conserve	125 ml (1/2 tasse)	1 007 µg
Carottes, cuites	125 ml (1/2 tasse)	653-702 µg
Épinards, bouillis	125 ml (1/2 tasse)	498 µg
Chou vert frisé, cuit	125 ml (1/2 tasse)	468 µg
Chou cavalier, cuit	125 ml (1/2 tasse)	408 µg

Vitamine B



Le complexe de vitamines B désigne l'ensemble des 8 vitamines B, qui comprend la vitamine B1 (thiamine), la vitamine B2 (riboflavine), la vitamine B3 (niacine), la vitamine B5 (acide pantothénique), la vitamine B6 (pyridoxine), la vitamine B8 (biotine), la vitamine B9 (acide folique ou folate) et la vitamine B12 (cobalamine ou cyanocobalamine).

De formules chimiques parfois très différentes, toutes ces vitamines sont hydrosolubles (solubles dans l'eau) et nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

Les vitamines du groupe B constitue un facteur essentiel à la transmission de l'influx nerveux par le nerf optique et les nerfs moteurs (il contribue à donner de la puissance aux muscles). Il facilite la respiration cellulaire et contribue ainsi à la santé des paupières, de la cornée et des conjonctives oculaires ; en fait, le complexe vitaminique B est impliqué dans toutes les structures de l'œil.

Teneur en vitamine B de quelques aliments

Aliment	Portion	Quantité
Foie d'agneau/veau, sauté	100 g (3 ½ oz)	37 µg à 77 µg B12, 17-22 mg B3, 4-6 mg B5, 10 mg B6
Pois chiches en conserve	125 ml (1/2 tasse)	0,6 mg B6
Champignons shiitakes, séchés	10 unités (36 g)	8 mg B5
Saumon, poché	100 g (3 ½ oz)	18 mg B3
Palourdes en conserve	100 g (3 ½ oz)	99 µg B12
Légumineuses, cuites	100 g (3 ½ oz)	229-368 µg B9
Asperges, bouillies	125 ml (1/2 tasse)	134 µg B9

Vitamine C



La vitamine C est hydrosoluble, c'est-à-dire qu'elle est soluble dans l'eau. Même si la plupart des mammifères peuvent la synthétiser, l'organisme humain en a perdu la capacité au cours de l'évolution. Il doit donc la puiser chaque jour dans les aliments. La vitamine C est absorbée principalement par l'intestin grêle et, en beaucoup plus faible quantité, dans la bouche et l'estomac; elle est éliminée par l'urine. Dans l'organisme, elle est surtout présente dans le cristallin de l'oeil, les globules blancs, l'hypophyse, les glandes surrénales et le cerveau.

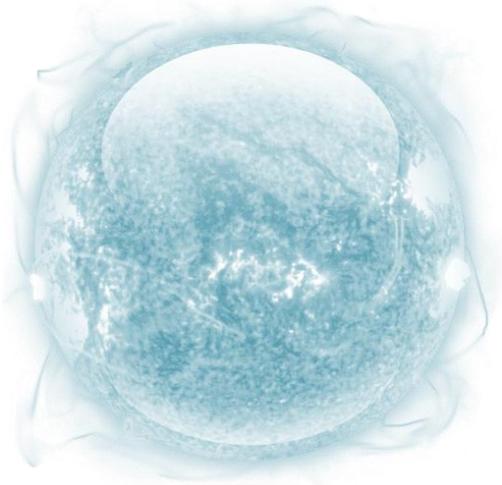
La vitamine C participe à des centaines de processus dans l'organisme. Une de ces principales fonctions est d'aider le corps à fabriquer le collagène, une protéine essentielle à la formation du tissu conjonctif de la peau, des ligaments et des os. Elle contribue aussi au maintien de la fonction immunitaire, elle active la cicatrisation des plaies, participe à la formation des globules rouges et augmente l'absorption du fer contenu dans les végétaux.

La vitamine C protégerait le cristallin contre la cataracte. On sait que la lentille opacifiée contient un taux anormalement élevé de calcium associé à un taux insuffisant de vitamine C. La vitamine C protège la lentille contre son vieillissement.

Teneur en vitamine C de quelques aliments

Aliment	Portion	Quantité
Poivron rouge, cru ou cuit	125 ml (1/2 tasse)	101-166 mg
Papaye	153 g (1/2 papaye)	94 mg
Kiwi	1 fruit moyen	71 mg
Orange	1 fruit moyen	70 mg
Mangue	1 fruit moyen	57 mg
Brocoli, cru ou cuit	125 ml (1/2 tasse)	42-54 mg
Choux de Bruxelles cuits	4 choux (84 g)	52 mg

Vitamine D



À la fois vitamine et prohormone, la vitamine D est vitale pour la santé des os et des dents. En effet, elle joue un rôle essentiel dans le métabolisme du calcium dans l'organisme. Elle régularise le taux de calcium sanguin en améliorant l'absorption intestinale de ce minéral, tout en minimisant son élimination par l'urine. Elle participe aussi à la déposition et au retrait de calcium des os, selon les besoins de l'organisme. « Calciférol », un des autres noms de la vitamine D, vient du latin et signifie d'ailleurs « qui porte le calcium ».

On estime que l'exposition au soleil peut procurer de 80% à 90% de la vitamine D requise. Une simple exposition (sans écran solaire) des mains, des avant-bras et du visage pendant 10 à 15 minutes (à la latitude de Toronto) entre 11 h et 14 h, à raison de 2 ou 3 fois par semaine, suffirait à assurer un apport adéquat à un adulte en bonne santé, d'avril à octobre environ.

C'est la vitamine D qui régit le métabolisme du calcium dans l'œil. Il s'agit, en fait, d'une hormone synthétisée dans le corps sous l'effet des rayons UVB de la lumière du jour.

Teneur en vitamine D de quelques aliments

Aliment	Portion	Quantité
Saumon, grillé ou poché	100 g (3 ½ oz)	600-920 UI
Saumon en conserve	100 g (3 ½ oz)	320-760 UI
Thon rouge grillé	100 g (3 ½ oz)	280 UI
Hareng de l'Atlantique mariné	100 g (3 ½ oz)	280 UI
Truite grillée	100 g (3 ½ oz)	200-280 UI
Lait de vache, 0 à 3,25 %	250 ml (1 tasse)	120 UI
Boisson de soya enrichie	250 ml (1 tasse)	80 UI

Vitamine E



La vitamine E joue un rôle essentiel dans la protection de la membrane de toutes les cellules de l'organisme. Elle est antioxydant, c'est-à-dire qu'elle contribue à la neutralisation des radicaux libres dans l'organisme. De plus, elle empêche ou réduit l'oxydation des lipoprotéines de faible densité (LDL). Cette oxydation des LDL est associée à l'apparition de l'athérosclérose et donc aux maladies cardiovasculaires.

La vitamine E a aussi des propriétés anti-inflammatoires, antiplaquettaires et vasodilatatrices. Ces effets, qui ne sont pas reliés à son activité antioxydant, jouent également un rôle cardioprotecteur.

Il est dit que la vitamine E protège la vitamine A de détérioration. En présence de vitamine E, les muscles exigent moins d'oxygène, elle favorise donc une meilleure respiration musculaire. Elle est antioxydant.

Teneur en vitamine E de quelques aliments

Aliment	Portion	Quantité
Huile de germe de blé	15 ml (1 c. à table)	21 mg
Amandes non blanchies	60 ml (1/4 tasse)	9-18 mg
Graines de tournesol rôties	60 ml (1/4 tasse)	8 mg
Noisettes rôties à sec	60 ml (1/4 tasse)	5-8 mg
Huile de tournesol	15 ml (1 c. à table)	6 mg
Pâte de tomate en conserve	60 ml (1/4 tasse)	3 mg
Avocat	½ avocat (90 g)	2 mg

Oméga-3



Les oméga-3 sont utilisés dans l'élaboration d'acides gras hautement insaturés et d'eicosanoïdes de série 3. Ces substances ont des effets favorables sur la composition des membranes cellulaires ainsi que sur de nombreux processus biochimiques de l'organisme : la régulation de la tension artérielle, l'élasticité des vaisseaux, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires, l'agrégation des plaquettes sanguines.

Selon plusieurs experts, un retour à une alimentation fournissant un rapport adéquat d'oméga-3 aurait un impact positif sur la santé cardiovasculaire des populations occidentales et réduirait aussi les maladies inflammatoires.

Les acides gras oméga-3 sont un constituant majeur des membranes cellulaires et des cellules nerveuses, dont est riche la rétine. Un apport constant permet de l'entretenir.

Teneur en Oméga-3 de quelques aliments

Aliment	Portion	Quantité
Foie d'agneau/veau, sauté	100 g (3 ½ oz)	1 192 µg
Patate douce	100 g (1 moyenne)	1 096 µg
Citrouille, en conserve	125 ml (1/2 tasse)	1 007 µg
Carottes, cuites	125 ml (1/2 tasse)	653-702 µg
Épinards, bouillis	125 ml (1/2 tasse)	498 µg
Chou vert frisé, cuit	125 ml (1/2 tasse)	468 µg
Chou cavalier, cuit	125 ml (1/2 tasse)	408 µg

Sels minéraux



Le calcium facilite la contraction des muscles oculomoteurs et collabore à la transmission de l'influx nerveux.

Le potassium joue un rôle important dans la contraction musculaire. Exemple : la contraction des muscles oculomoteurs dans la convergence.

Le sodium facilite la transmission de l'influx nerveux. Les muscles oculomoteurs ont le temps de réaction le plus rapide de tous les muscles du corps. La présence de sodium est donc très importante. Le sodium est aussi régulateur de la teneur en eau corporelle. Dans les yeux il y a beaucoup d'eau. Les larmes, humeur aqueuse, humeur vitrée, cristallin ont une très grande teneur en eau.

Le magnésium intervient dans la métabolisation du calcium et de la vitamine C. Il est particulièrement important dans la décontraction musculaire. Par exemple lors du passage du regard de près à loin. Il est aussi utilisé pour augmenter la performance et la résistance physique.

Teneur en sels minéraux de quelques aliments

Aliment	Portion	Quantité
Haricots blancs cuits	250 ml (1 tasse)	1061 mg Potassium
Pomme de terre au four	1 moyenne (175 g)	950 mg Potassium
Cheddar frais	1 portion (52 g)	378 mg Calcium
Verre de lait	250 ml (1 tasse)	330 mg Calcium
Haricots de soya rôtis à sec	250 ml (1 tasse)	414 mg Magnésium
Chocolat cuisson mi-sucré	125 ml (1/2 tasse)	228 mg Magnésium
Pain 100% blé entier	53 g (2 tranches)	200 mg Sodium

Oligo-éléments



Le zinc aide l'organisme à absorber d'autres antioxydants qui assurent la santé des yeux. Il permet l'amélioration de la vue nocturne par son rôle essentiel de métabolisation de la vitamine A.

L'iode participe à la production d'énergie. Il faut se souvenir que les yeux sont de grands consommateurs d'énergie. On dit que, pour toute une vie, les besoins en iode sont de 2 à 4 grammes.

Le cobalt participe à la régulation du système nerveux autonome, partie orthosympathique. L'orthosympathique est la partie du système nerveux autonome qui, au niveau de l'oeil, entraîne, notamment, la relaxation de l'accommodation.

Le cuivre est un élément essentiel à la construction de la couche protectrice des fibres nerveuses, couche essentielle à la bonne transmission de l'influx nerveux. Par exemple de la rétine aux aires visuelles.

Teneur en oligo-éléments de quelques aliments

Aliment	Portion	Quantité
Huîtres du Pacifique	100 g (3 ½ oz)	16-33 mg Zinc
Foie de veau cuit	100 g (3 ½ oz)	14,9 g Cuivre
Morue, cuite	100 g (3 ½ oz)	116 µg Iode
Graines de sésame	60 ml (1/4 tasse)	3 mg Zinc
Huîtres atlantique vapeur	100 g (3 ½ oz)	7.6 g Cuivre
Aiglefin	100 g (3 ½ oz)	116 µg Iode
Lentilles cuites	100 g (3 ½ oz)	240 µg Cobalt

Caroténoïdes



La lutéine est l'un des trois pigments caroténoïdes qui se trouvent en très forte concentration dans la rétine de l'oeil, plus précisément dans la macula, une tache jaune d'environ 2 mm de diamètre. La couleur jaune de la macula est attribuable à la présence de lutéine, de zéaxanthine et de méso-zéaxanthine.

La lutéine et la zéaxanthine ont des propriétés antioxydants et elles filtrent la lumière bleue, deux actions qui contribueraient, selon les chercheurs, à prévenir la dégénérescence de la rétine. On pense que la lutéine agit à la fois en neutralisant les électrons libres qui peuvent endommager la rétine et en filtrant la lumière bleue qui agresse les photorécepteurs de l'oeil.

Teneur en lutéine et (zéaxanthine) de quelques aliments

Aliment	Portion	Quantité
Chou vert frisé cuit	130 g	24 mg (zéa.: 0,224 mg*)
Épinards cuits	180 g	20 mg (zéa.: 0,322 mg*)
Courges d'été cuites	180 g	4 mg
Courges d'hiver cuites	205 g	3 mg
Brocoli	156 g	2 mg (zéa.: 0,023 mg*)
Pois verts en conserve	170 g	2 mg (zéa.: 0,058 mg*)
Maïs en conserve	256 g	2 mg (zéa.: 0,686 mg*)

Yoga thérapeutique

NETRYÂSANA & CHAKSHUSHI VIDYA, LE YOGA DES YEUX

[REPLACEZ VOTRE OPTIQUE À LEUR DEGRÉ PRATIQUE]

Comment rendre à vos prunelles leur niveau opérationnel

Le Netryâsana est l'art d'utiliser le yoga dans tout ce qui peut être bénéfique pour les yeux. Chakshushi Vidya est la science de la guérison par le yoga de tout problème oculaire. Ce livre vous permet d'apprendre et découvrir par le fait même, que la vision peut être abordée d'une façon plus globale, à travers l'ensemble de l'être. Le corps et l'esprit influencent le sens de la vue et vice versa. Il vous permet d'intégrer des méthodes d'entraînement et de régénération de la vue. Il s'adresse aussi bien aux gens ayant une mauvaise vue et qui sont tributaires de leurs lunettes qu'aux personnes ayant une bonne vue mais qui souhaitent lutter contre le fatalisme du vieillissement.

ISBN 978-2-9813413-3-4

Yoga thérapeutique : Netryâsana & Chakshushi Vidya, le yoga des yeux
Stéphane Lachance

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2015



Jiviniyog

par yogi «Jivan»
Stéphane Lachance