

YOGA DES YEUX

Equilibre Bien-Être Paix Intérieure



Notre santé et notre bien-être passent aussi par nos yeux. Ils nous sont essentiels, ils nous permettent de voir et sont le reflet de nos émotions, de notre vitalité et de notre équilibre.



Ouvre les Yeux et Vois ce qu'est réellement le Monde !

Le Yoga des Yeux, art de voir et de vivre, recherche une unité, une synthèse, l'Union des deux Energies positive et réceptive du Soi et de l'Absolu. Cette pratique procure un grand bien-être car les yeux sont beaucoup plus que des organes visuels récepteurs, ils nous ouvrent à la relation au monde et représentent les « fenêtres de l'âme ». Le Yoga des Yeux nous permet de progresser en profondeur sur le chemin d'une bonne vision. Les bienfaits du Yoga sont réels dans la majorité des troubles oculaires, à tous les âges et en cas de stress visuels (lumière artificielle, télévision, écrans divers).

Le yoga des yeux prend racine dans la médecine ayurvédique mise au goût du jour par le Dr Bates, américain, et le Dr Agarwal, indien, en 1920.



La Pensée positive: une aide à l'amélioration de la vue. en sanscrit, Sankalpa, une résolution profonde. Nous utilisons le sankalpa dans la pratique du yoga des yeux par l'intermédiaire d'une autre science millénaire de l'Inde : le yoga nidra, le sommeil conscient à l'origine de la sophrologie grâce à une séance qui nous permettra d'utiliser le sankalpa et de réénergétiser nos yeux.

Séance Yoga Nidra "Mes yeux sont merveilleux"

Le Bain de lumière

Le soleil est indispensable à notre vie. Tout notre corps en a besoin chaque jour. Et nos yeux tout particulièrement. En effet, le soleil leur apporte détente et, surtout, favorise leur irrigation sanguine. Plus l'œil est capable de supporter une lumière intense, mieux il fonctionne. Aussi, profitons chaque jour, en hiver comme en été, de ces bains de soleil salvateurs. Installons-nous face au soleil, les yeux fermés. Lentement, inclinons votre tête sur notre épaule droite : plus lentement, dessinons un cercle avec notre tête en l'amenant en arrière avant de l'incliner sur notre épaule gauche. Prolongeons le mouvement en amenant notre menton sur notre sternum, puis en continuant le mouvement de rotation en direction de notre épaule droite. Réalisons une dizaine de circonférences avant de ramener la tête droite. Avant d'ouvrir nos yeux, clignons les plusieurs fois comme Betty Boop!

Le palming est un exercice utilisé en yoga des yeux qui relâche les tensions oculaires et apporte une sensation de détente générale. Les mains en coque sur les yeux fermés, les doigts serrés pour ne pas laisser filtrer la lumière.



En 1920 le docteur Bates, un ophthalmologue américain constate que certains problèmes de vue sont dus à des tensions anormales des muscles des yeux. Il met au point la méthode Bates, une gymnastique oculaire, basée sur des exercices de relaxation et destinée à solliciter les muscles des yeux afin de les tonifier, les assouplir et les relaxer. Les yeux sont détendus, la vision plus nette et les couleurs plus vives.

Aldous Huxley recoupe la vue grâce à Bates

La Méthode du Docteur Bates

Inspire Le Crayon Magique à Janet Godrich

Améliorer sa vue par le mouvement des yeux. Pour mieux comprendre le lien entre le mouvement des yeux et la vision, observons les yeux de celles et ceux qui ont une bonne vue, ils sont sans cesse en mouvement clairs et pétillants. Enlevons les lunettes de quelqu'un qui porte en permanence des verres épais, ses yeux sont moins prompts à réagir. La fixité du regard et la vision floue qui en résulte sont des moyens de faire face aux difficultés de la vie qui conduit au port de lunettes. Au début du XXème siècle, le docteur Bates suggérait avec un clin d'oeil de swinguer - bouger rythmiquement le corps et l'esprit pour libérer les yeux de la fixité et du flou. Plus tard, Janet Godrich dans son ouvrage de référence en Français "Bien voir sans lunettes" propose le jeu des mouvements oculaires dont Le Crayon Magique. Imaginons un crayon au bout de notre nez et traçons les contours des objets qui nous entourent!

Une application disponible pour se passer de lunettes! www.glassesoff.com - Un postulat : L'oeil regarde et le cerveau voit! L'objectif est d'améliorer les capacités cérébrales pour permettre au cerveau de compenser les déficiences optiques.



Nous ne voyons pas l'autre tel qu'il est. Nous le voyons tel que nous voulons le voir dans notre monde ! Ce n'est pas l'œil qui voit, C'est le cerveau en fonction de la lumière, de notre état émotionnel, de nos croyances profondes et inconscientes. Les indiens d'Amérique n'ont pas vu les bateaux de Christophe Colomb arriver. Ils ne pouvaient pas imaginer un bateau de cette taille, leurs yeux les ont vus mais le cerveau n'a pas su interpréter et n'a rien transmis!

" L'œil reçoit, le cerveau nous crée l'image."

Les yeux fermés : avec l'intention de regarder au loin. Sentons bougeons nos muscles de chaque œil. Toujours les yeux fermés, regardons juste derrière nos paupières. Les yeux ouverts, regardons en louchant le bout de notre nez. Maintenant, visons un objet droit devant dans la pièce puis regardons quelque chose au loin par la fenêtre. Revenons à l'objet dans la pièce puis le bout de notre nez, l'objet dans la pièce, dehors etc...Augmentons ainsi la vitesse de capacité de changer de focalisation. Maintenant tendons le bras et regardons l'ongle de notre pouce. Ramenons lentement le pouce près des yeux jusqu'au flou puis repoussons tranquillement notre pouce à bout de bras. Améliorons ainsi notre mise au point. Lorsqu'il y a un papier à mettre à la poubelle, faisons une boule et lançons la balle de papier d'une main vers l'autre. Un post-it sur un œil puis l'autre, faisons la cuisine ou versons de l'eau dans notre tasse afin de permettre à chacun de nos yeux de mémoriser les distances et d'accommoder seul.

Lumière, Repos, et Mouvement

***Retrouvons notre capital vision ainsi qu'un regard plus pétillant !
Les cellules de la rétine se renouvellent toutes les semaines, à tout âge !***



"Le centre de la vision est entre les deux sourcils au milieu du front. Quand il s'ouvre, on obtient la vision intérieure, on voit les formes et les images intérieures des choses et des gens et on commence à comprendre les choses et les gens de l'intérieur"
Kiran Vyas est un des spécialistes du yoga des yeux, formé en Inde par le docteur Agarval. Initié à la médecine ayurvédique à l'ashram de Shri Aurobindo où il a vécu.

"Le yoga des yeux est une recherche d'harmonie"

Les Sept exercices de base de Kiran vyas

Ensoleillons nos yeux fermés. Balançons nous les yeux fermés d'un pied sur l'autre. Marchons deux pas les yeux ouverts, trois pas les yeux fermés. Buvons deux gorgées d'eau et gardons la troisième en bouche en nous balançant encore les yeux fermés d'une jambe sur l'autre. Baignons nos yeux avec une oeillère remplie d'eau de source pure. Réalisons des rotations de nos yeux visualisant alternativement les orteils de notre pied droit puis gauche puis notre main droite puis gauche. Suivent des exercices complémentaires : lecture de petits caractères, balancement les yeux ouverts, jeu de balle en suivant des yeux le mouvement de la balle, sauna des yeux, lecture de caractères à distance, cillement, bougie allumée, la regarder puis fermer les yeux et se la remémorer puis de nouveau la regarder, lire le blanc d'un texte, jeu de l'aveugle, différentes compresses sur les yeux d'argile verte, de bleuet, de camomille, de lait froid, les promenades pieds nus dans l'herbe fraîche du matin, au bord de la mer, dans la forêt surtout à l'automne!

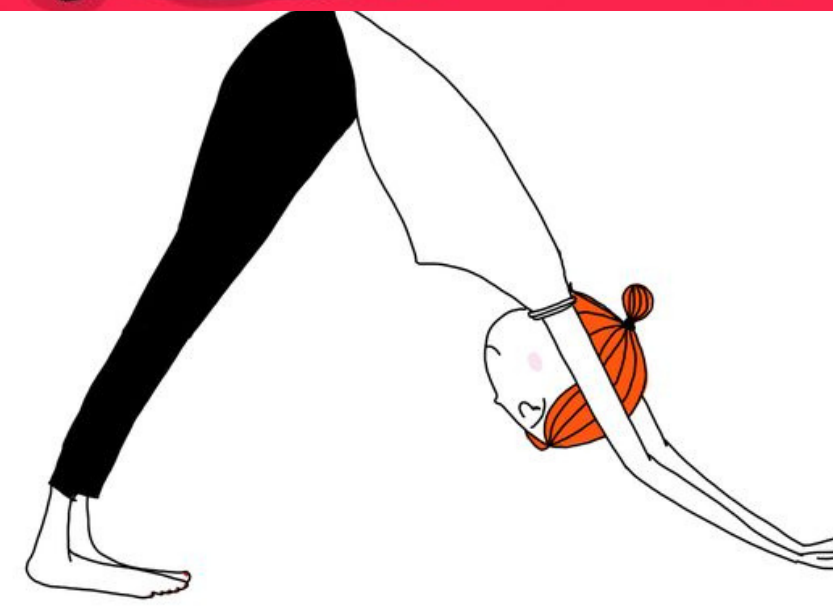
Kiran Vyas est le fondateur de Tapovan, centre de yoga et de culture indienne qui organise des stages, cours et formations de yoga des yeux.



La Salutation au soleil agit puissamment sur les systèmes glandulaire, digestif, circulatoire, nerveux et autres contribuant à les harmoniser entre eux. La synchronisation du souffle et du mouvement facilite l'élimination des toxines de l'organisme. Les yeux sont liés à la lumière du soleil. La salutation au soleil favorise la libre circulation de l'énergie, relâchant le corps, l'esprit et les yeux!

"Surya Namaskar" le matin à jeun face au soleil!

Postures favorables au chakra frontal et aux yeux



En alternance postures de la Pince et de la charrue, chien tête en bas et assise en lotus, le bassin antéversé, la verticalité heureuse et la vision claire!



L'éducation kinesthésique, le Brain Gym est une méthode utilisant les mouvements et des activités artistiques conçus au début des années 1980 par Paul Dennison pour améliorer les capacités d'apprentissage en favorisant la concentration et la mémoire. L'objectif est de solliciter les deux hémisphères de notre cerveau simultanément, en associant des mouvements souvent inversés entre les deux côtés du corps.

La clé du développement de notre cerveau...

Encore et encore... le Mouvement

Le Brain Gym est un ensemble de 26 exercices ludiques de gymnastique des neurones inspirés du yoga, de la psychomotricité, et de la médecine chinoise. Ils sont parfaitement adaptés aux enfants et à l'adulte.

Dessiner les lettres dans la forme d'un 8 couché permet de les photographier et de s'imprégner du sens des lettres de manière visuelle et kinesthésique afin de respecter leurs mouvements d'écriture, laissant ainsi plus de place à l'attention, la créativité et à l'expression. Mouvements croisés pour utiliser le pont entre les 2 hémisphères. Travail des yeux (faire des 8 en imaginant un dessin sur une vitre ou en faisant suivre une lumière, toujours dans l'objectif de croiser la ligne médiane). Le pouce et l'index de la main droite auto-massent les creux sous les clavicules, la main gauche est posée sur le nombril simultanément le regard va de droite à gauche sur une ligne horizontale puis inverser la position des mains.

" La vie ou la vue, c'est comme le vélo, pour rester en équilibre il faut bouger! » Paul DENNISON -



La vision dépend beaucoup d'une bonne circulation et de la qualité du sang. Si la respiration est bonne, le sang est bien oxygéné. L'oxygène collecté par les poumons est distribué à tous les organes jusqu'au niveau cellulaire. Or, le système visuel et la rétine sont de grands consommateurs d'oxygène. En relaxant le corps et en apaisant le mental, la respiration oxygène les organes visuels et stimule leur métabolisme.

La parfaite oxygénation des yeux...

Le cercle vertueux d'une bonne Respiration

Bailler régulièrement. Comme la respiration, le bâillement est très important car il permet d'effectuer un massage des muscles qui entourent les yeux. Bailler active la fonction respiratoire et nettoie les yeux grâce à la sécrétion des glandes lacrymales. Baillons avec le corps tout entier !

Une respiration abdominale régulière. Inspiration ample, douce et consciente, en remplissant d'abord le bas du ventre, puis tout le ventre, le bas de la poitrine et le haut du buste. Expiration de la même façon, en vidant d'abord la poitrine, le haut du ventre puis le bas du ventre. Respiration en quatre temps: inspirons lentement en comptant de 1 à 3, comptons de 1 à 2 suspensions poumons pleins puis expirons très lentement en comptant de 1 à 5, comptons de 1 à 2 suspension poumons vides. Respiration par chacune des narines en alternance : index droit et majeur entre les 2 sourcils au niveau du troisième oeil, le pouce prêt à fermer la narine droite du côté du soleil, l'annulaire prêt à fermer la narine gauche du côté de la lune! Pratiquons 12 cycles de respiration. Terminons par la détente finale!

"Plus calme est l'esprit, meilleure est la vision" La mère