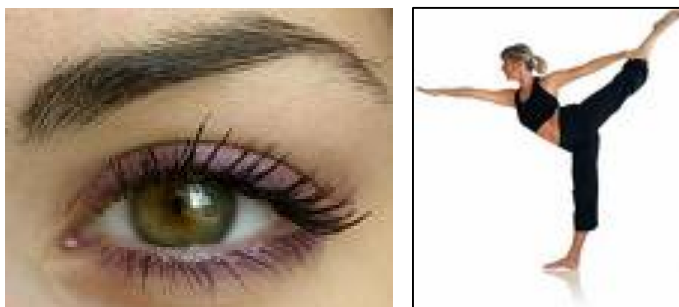


Comment faire du yoga à l'œil ?



Notre objectif est de vous informer sur une méthode de gymnastique oculaire qui vous permettra de relaxer votre vue afin d'éviter de porter trop tôt ou trop fréquemment des lunettes.

Porter des lunettes

C'est généralement le seul traitement proposé par les ophtalmologistes à leurs patients venus les consulter pour une diminution de leur acuité visuelle, et peu de personnes s'en étonnent. Imaginons pourtant que soit tenu le même raisonnement avec chaque victime d'un traumatisme ou d'un accident des membres inférieurs. Les médecins se contenteraient alors de les équiper de béquilles ou de fauteuils roulants et ne prescriraient aucune rééducation. Leurs muscles deviendraient rapidement trop faibles pour supporter le poids de leurs corps et ces personnes n'auraient plus alors comme seule perspective que de s'accommoder à vie de leur nouveau mode de déplacement. Dans ce cas, la moitié de la population aurait les membres inférieurs appareillés. C'est exactement ce que l'on constate avec les porteurs de lunettes.

Le yoga des yeux

Cette dénomination est généralement utilisée pour qualifier une méthode d'entretien et de rééducation visuels mise au point aux Etats-Unis à partir de 1915 par le docteur ophtalmologiste William H. Bates. Elle est basée sur le principe que la baisse de l'acuité visuelle est due à un défaut de relaxation des organes de la vue et non au vieillissement du cristallin.

Le docteur Bates démontra que si la vision se dégrade progressivement au cours du temps par défaut d'exercices appropriés et par une tension croissante des yeux, une rééducation appropriée est efficace pour rétablir une vue défaillante, de la même façon qu'elle l'est pour un muscle déchiré ou un membre fracturé. Après avoir suivis son traitement, des milliers de patients abandonnèrent leurs lunettes ou en utilisèrent de beaucoup moins fortes.

La méthode du docteur Bates

Le phénomène de la vision résulte de trois processus également importants : la sensation, la sélection et la perception. C'est pourquoi une mauvaise vue peut tout aussi bien être le fait d'une mauvaise analyse par l'esprit des choses vues que d'un défaut de fonctionnement des yeux. Le Docteur Bates établit le principe suivant : pour que ces trois aspects du phénomène de la vision fonctionnent simultanément, il faut parvenir à une décontraction permanente de l'ensemble de l'appareil visuel. L'œil peut se rééduquer avec un entraînement adéquat portant à la fois sur les muscles de la vision, sur la perception des images par le cerveau et sur leur interprétation par l'esprit. Il mit au point des exercices qui permettent de réduire la tension des organes de la vue pendant les heures d'activité et d'augmenter leur récupération pendant les heures de repos.

Voici les principaux d'entre eux :

L'oxygénation : L'œil est un organe abondamment irrigué par le sang. L'apport d'oxygène favorise son fonctionnement et améliore instantanément la vision. Le premier moyen à utiliser pour réduire la fatigue oculaire consiste donc à oxygéner ses yeux par la technique de la respiration profonde telle qu'elle se pratique au cours des exercices de pranayama. Expirez longuement afin de vider le plus possible les poumons tout en écoutant et en sentant l'air s'échapper par les narines. Inspirez plus profondément que la normale, mais sans excès, pour remplir totalement vos poumons. Puis videz-les une nouvelle fois comme précédemment. Après trois ou quatre de ces cycles, vous constaterez que votre vision est devenue plus nette.

Le « palming »

Comme son nom l'indique, cet exercice est effectué au moyen des paumes des mains. Pour cela, posez vos mains l'une sur l'autre, paume de l'une contre dos de l'autre et les doigts d'une main placés à 90° par rapport à ceux de l'autre main. Placez vos mains sur vos yeux, les talons des mains sur les pommettes, les doigts allongés de part et d'autre du front. Tout en gardant les yeux ouverts, éloignez mentalement les yeux des paupières et relaxez vous en faisant le vide dans votre esprit, ce qui est essentiel pour permettre aux muscles oculaires de se détendre. L'obscurité quasi totale ainsi créée par cette position de palming et la chaleur des paumes provoquent une réelle décontraction en quelques minutes. Faire cet exercice plusieurs fois par jour permet de conserver en permanence une vue reposée et d'éviter les migraines et les

Nataraja Expé n°4

inflammation des yeux dus à la fatigue oculaire. Il est d'autant plus nécessaire de le pratiquer si vous travaillez fréquemment et longtemps sur des documents écrits, sur un écran d'ordinateur et à la lumière des néons.

Les re-visions d'images

Ces re-visions (au sens de voir une nouvelle fois) consistent à visualiser mentalement des images relaxantes emmagasinées dans notre mémoire. Faire appel à des souvenirs agréables, tels que ceux proposés ci-après, provoque un relâchement de tous les muscles de la vision.

Les ronds dans l'eau : vous imaginez une surface liquide calme dans laquelle vous jetez un à un des cailloux en commençant par les plus gros. Vous voyez les rides circulaires se former, modifier l'image du ciel reflétée dans l'eau puis disparaître jusqu'à ce que vous lanciez un nouveau caillou.

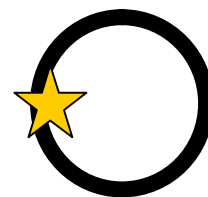
L'ouverture d'une fleur : vous la regardez s'ouvrir lentement en observant chaque détail et chacune des couleurs des différentes parties qui la constituent.

Les vagues sur la plage : vous observez la succession des vagues qui arrivent, se retirent et reviennent, ainsi que l'ensemble des petits objets, algues, morceaux de bois, coquillages, transportés alternativement d'avant en arrière par les flots.

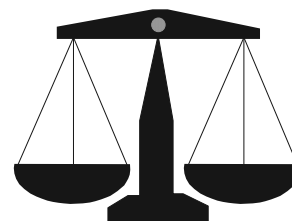
Les re-visions de schémas

Ces re-visions s'effectuent simplement en fermant les yeux.

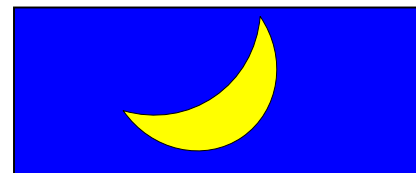
L'étoile sur l'anneau : visualisez un anneau noir sur fond blanc. Respirez profondément. Posez une petite étoile à mi-hauteur à gauche en la pointant mentalement avec votre nez. Faites de même à droite. L'anneau semble se déplacer vers la gauche. Revenez sur l'étoile de gauche. L'anneau glisse à droite. Même chose en haut et en bas de l'anneau. Cette fois, l'anneau monte et descend. L'objectif de l'exercice consiste à voir l'anneau stabilisé avec ses quatre étoiles situées sur l'axe horizontal et l'axe vertical.



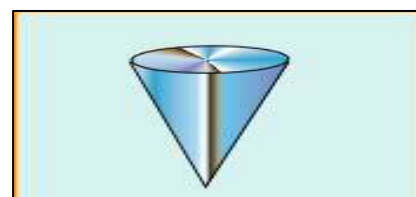
La balance : les yeux fermés, visualisez un trébuchet de laboratoire avec ses deux plateaux. En inspirant et en pointant votre nez vers le plateau droit, regardez-le s'abaisser. Puis en expirant, regardez le plateau gauche descendre pendant que l'autre se relève. Faites l'exercice trois ou quatre fois, jusqu'à ce que la balance paraisse osciller régulièrement.



Le croissant de lune : visualisez un croissant de lune jaune se détachant sur un fond de ciel très bleu. Dirigez mentalement votre nez alternativement d'une extrémité du croissant à l'autre extrémité. Rythmez avec votre respiration. Après plusieurs allers-retours, la lune se balancera.



Le cône et la spirale : les yeux fermés, visualisez un cône. Dirigez-en la pointe vers vous et en direction de votre oreille droite ou gauche, afin de le voir légèrement de côté. Fixez mentalement vos yeux au bas du cône. Puis imaginez une spirale se déroulant lentement depuis le bas du cône jusqu'à sa pointe. Vous la suivez des yeux en même temps qu'elle s'inscrit sur le cône. Effectuez une inspiration prolongée durant tout le temps de la remontée de la spirale. Lorsque vos yeux seront fixés sur la pointe, marquez un temps d'arrêt puis refaites lentement le trajet inverse, toujours mentalement. Effectuez une expiration prolongée durant toute la redescente de la spirale. Vous devez ressentir le travail effectué par les muscles de vos yeux qui adaptent progressivement votre vision.



Vous pouvez créer d'autres exercices de ce type. Vous pratiquerez durant plusieurs minutes l'un ou l'autre d'entre eux dès que vous sentirez votre vue se fatiguer au cours d'un travail ou d'une lecture.

Réduquez vos yeux

Après avoir appris comment décontracter sa vue, il est nécessaire de l'améliorer par des exercices de rééducation visuelle appropriés. Le Docteur Bates et ses disciples ont définis plusieurs types d'exercices à pratiquer. Ceux-ci visent toujours à supprimer les mauvaises habitudes de vision et à reconstituer des comportements visuels normaux. Ces exercices portent sur la mobilité des yeux, sur les coups d'œil rapides et sur le regard "analytique".

La mobilité des yeux

Une mauvaise vue est généralement due à une fixité trop importante du regard qui provoque un état de tension des yeux conduisant à renforcer encore cette fixité. Il faut corriger cette mauvaise habitude en réapprenant à ses yeux à se mouvoir avec fluidité.

Pour cela le Docteur Bates a mis au point plusieurs exercices, tels que :

Le balancement : il se pratique debout, les pieds écartés. Vous balancez le corps d'un côté sur l'autre, assez lentement sans tourner la tête. Portez votre poids d'une jambe sur l'autre, en soulevant à chaque fois le talon opposé, en balançant les bras et en laissant les épaules se tourner alternativement à droite et à gauche. Le regard est libre et parcourt sans le fixer le panorama situé autour de vous: le mur de droite, la fenêtre, le mur de gauche, par exemple. Puis fermez les yeux quelques instants en revoyant mentalement les images précédemment perçues au cours du balancement. Vous réapprenez ainsi à vos yeux à s'habituer à la mobilité.

Le balancement peut également se pratiquer sur un fauteuil de bureau pivotant. Vous placez les avant-bras sur les accoudoirs, les pieds au sol, parallèles, les mollets formant un angle droit avec les cuisses. Vous faites pivoter le fauteuil sans que votre corps ne bouge, en soulevant seulement et alternativement les côtés droit et gauche de vos pieds.

De la même façon, soyez attentif au déplacement de votre environnement dans le bus, le train ou dans une voiture dont vous êtes le passager en prenant conscience, sans fixation du regard, de l'approche puis de la fuite du paysage. Laissez toujours les images passer sans y prêter attention, en prenant seulement conscience des mouvements des plans les plus proches par rapport aux plans les plus éloignés.

Les balles : vous pouvez également vous entraîner en utilisant deux balles légères. Jetez-en une en l'air avec une main en la suivant du regard jusqu'à ce qu'elle retombe dans l'autre main. Pendant ce temps, faites passer l'autre balle de votre main libre vers celle qui vient de se libérer. Faites ainsi l'exercice en continu pendant plusieurs minutes en changeant de temps à autre la main qui effectue le lancer.

Les coups d'œil rapides

On pratique cet exercice en jetant un regard rapide à un objet ou à un paysage, en fermant ensuite les yeux et en laissant l'image réapparaître mentalement. La rapidité du coup d'œil ne permet pas d'avoir eu une vision consciente. Cependant l'enregistrement visuel s'est fait au moyen de la vision inconsciente et l'esprit peut donc le reconstituer.

Au cours des premiers entraînements, restez en permanence relaxé et n'attachez aucune importance aux échecs. Entraînez-vous sur les affiches et les vitrines de magasins. Jetez un premier coup d'œil, puis fermez les yeux et notez mentalement ce que vous avez vu (ou ce que vous n'avez pas vu). Un deuxième coup d'œil rapide vous permet ensuite de vérifier. Après plusieurs séances d'entraînement vous constaterez que vos enregistrements sont devenus de plus en plus précis.

Le regard analytique

Cet exercice combine les coups d'œil rapides avec des changements d'orientation du regard afin de visualiser plus rapidement et plus précisément un objet, un visage ou un paysage. Vous devez vous exercer au regard analytique en toutes circonstances mais obligez-vous, surtout au début, à le pratiquer lorsque vous discutez avec un seul interlocuteur. Au lieu de le regarder fixement, comme le font la plupart des personnes dont la vue est fatiguée, portez votre regard point par point sur tout le visage : le front, le menton, le nez, l'oreille droite puis la gauche. Ceci au moyen de regards très rapides dont vous changez à chaque fois l'orientation.

Cette vivacité du regard vous permettra de mieux retenir son visage et de mieux noter ses expressions au fur et à mesure de la discussion. Cela mettra également plus à l'aise votre interlocuteur car il verra en face de lui une personne au regard vif et pétillant. Faites de même en examinant tout objet de petites dimensions. Analysez-le par cette méthode afin de mieux découvrir tous ses détails et afin de mieux vous en souvenir.

Évitez la presbytie

On explique la presbytie par le fait que le cristallin, qui réalise la mise au point derrière la cornée, perd progressivement sa capacité à modifier sa courbure. Mais ce handicap est dû en fait à une contraction progressive des muscles de la vue qui ne parviennent plus à se détendre complètement. Deux possibilités s'offrent alors : soit considérer que personne n'y échappe et que vers quarante-cinq ans un cap est franchi, soit être persuadé qu'avec une hygiène de vie suffisante et des exercices adaptés, la presbytie peut s'éviter ou tout au moins être très largement retardée. Plutôt qu'abandonner la partie, vous avez décidé de choisir la seconde voie. Il vous faut donc parvenir à détendre suffisamment vos muscles visuels afin qu'ils continuent à travailler correctement. Pour cela, plusieurs habitudes sont à adopter :

Oxygénez vos yeux comme nous l'avons vu, en respirant régulièrement et profondément lors de tout travail de près.

Décontractez-les au moyen des exercices décrits, en évitant en toute occasion de durcir votre regard. Cultivez au contraire, en toute circonstance, la douceur de la vision qui se traduit par des sourcils non froncés et des clignements lents.

Conservez la cornée de vos yeux humidifiée au moyen de clignements fréquents.

Déplacez souvent votre regard, afin qu'il balaie la totalité de votre champ de vision. Vous devez également déplacer régulièrement votre vision du très lointain (le paysage alentours) au très proche (vos ongles ou votre cadran de montre).

Fixez intérieurement votre regard entre vos sourcils, les yeux fermés. Cette position des yeux favorise la méditation et constitue un exercice de rééducation visuelle si vous l'accompagnez d'expirations et d'inspirations profondes. Entraînez-vous de même les yeux ouverts.

Scrutez des objets ou des lignes d'écriture en les rapprochant à la limite de votre vision proche, en analysant chaque détail. Ceci vous permettra de continuer à faire travailler vos muscles dans les conditions même où, peu à peu, ils s'avaient vaincus.

Et surtout ne lâchez jamais prise. Pour cela, pratiquez régulièrement des exercices visuels comme vous entraînez votre corps, relaxez vos yeux comme vous relaxez votre esprit, regardez chaque paysage à la fois en détail et avec lenteur, de la même façon que vous goûtez un plat nouveau, que vous appréciez une musique ou que vous sentez le souffle du vent sur votre peau lors d'une randonnée.

Pratiquez de plus les exercices visuels suivants qui sont les plus favorables pour lutter contre la presbytie :

Le *palming*, que vous pourrez effectuer régulièrement et longtemps, comme une véritable méditation, en position allongée sur le dos avec des coussins soutenant vos coudes.

La lecture sous un fort éclairage (si possible au soleil), en évitant les réverbérations.

L'observation des lignes de votre main ou de l'empreinte digitale de votre index à bout de bras en gardant votre meilleur œil fermé en *palming*. Fermez ensuite vos deux yeux et respirez profondément puis rapprochez votre main ou votre doigt de dix centimètres. Ouvrez le même œil que précédemment, observez, fermez les deux yeux, respirez. Rapprochez à chaque fois votre main ou votre doigt de dix centimètres après chaque respiration jusqu'à parvenir à quinze centimètres de votre nez. Recommencez l'exercice en changeant d'œil fermé. Puis faites l'exercice une troisième fois avec les deux yeux ouverts.

La lecture alternative d'un texte en caractères normaux et du même texte photocopié en caractères fortement réduits. Vous comparez les paragraphes, puis les lignes puis les mots, en passant d'un texte à l'autre, sans chercher à lire tout d'abord. Lorsque vos yeux sont familiarisés avec chacune des parties similaires de chacun des textes, commencez à lire chaque paragraphe sans forcer et en décontractant régulièrement vos yeux par des séances de *palming*.

Après plusieurs séances vous parviendrez à déchiffrer un texte tel que celui ci-dessous photocopié à un niveau de réduction de plus en plus faible :

Vous comparez les paragraphes, puis les lignes puis les mots, en passant d'un texte à l'autre, sans chercher à lire tout d'abord. Lorsque vos yeux sont familiarisés avec chacune des parties similaires de chacun des textes, commencez à lire chaque paragraphe sans forcer et en décontractant régulièrement vos yeux par des séances de *palming*.

Vous comparez les paragraphes, puis les lignes puis les mots, en passant d'un texte à l'autre, sans chercher à lire tout d'abord. Lorsque vos yeux sont familiarisés avec chacune des parties similaires de chacun des textes, commencez à lire chaque paragraphe sans forcer et en décontractant régulièrement vos yeux par des séances de *palming*.

Vous comparez les paragraphes, puis les lignes puis les mots, en passant d'un texte à l'autre, sans chercher à lire tout d'abord. Lorsque vos yeux sont familiarisés avec chacune des parties similaires de chacun des textes, commencez à lire chaque paragraphe sans forcer et en décontractant régulièrement vos yeux par des séances de *palming*.

Vous comparez les paragraphes, puis les lignes puis les mots, en passant d'un texte à l'autre, sans chercher à lire tout d'abord. Lorsque vos yeux sont familiarisés avec chacune des parties similaires de chacun des textes, commencez à lire chaque paragraphe sans forcer et en décontractant régulièrement vos yeux par des séances de *palming*.

Des exercices quotidiens

Ces exercices doivent vous devenir familiers et vous vous efforcerez de les pratiquer régulièrement durant dix à vingt minutes chaque jour. Certains d'entre eux peuvent d'ailleurs être pratiqués de façon presque automatique, dès que vous êtes seul :

Pendant votre rasage ou votre maquillage, élevez ensemble les sourcils, puis l'un après l'autre. Faites de même avec vos paupières. Bougez-les ensuite ensemble, mais en sens inverse.

Battez des paupières rapidement dix fois de suite puis fermez les yeux. Recommencez sans vous contracter. Vous arriverez en quelques jours d'exercice à faire dix séries de dix battements sans crisper les yeux, ce qui est très favorable pour une bonne humidification de la cornée.

Dessinez avec votre nez, les yeux fermés, en imaginant que le dessin apparaît au fur et à mesure sur une feuille de papier placée à dix centimètres de votre visage.

Au cours de la journée, vérifiez que vous gardez vos mâchoires décontractées et que vos dents supérieures et inférieures ne reposent pas les unes sur les autres.

Au cours d'une période calme, fermez les yeux et imaginez devant vous un anneau de caoutchouc souple. Serrez-le mentalement à droite et à gauche afin qu'il prenne la dimension d'une ellipse orientée verticalement. Faites de même en le serrant en bas et en haut. Pratiquez cet exercice durant plusieurs minutes. Ressentez le travail de tous les muscles entourant vos yeux.

En cours de lecture, choisissez une lettre du texte, fermez les yeux, visualisez cette lettre posée sur un fond de neige très brillant. Ouvrez les yeux, l'encre de la lettre choisie doit vous paraître alors beaucoup plus noire qu'auparavant.

En lisant, habituez-vous à suivre la ligne de texte en promenant le regard sur l'interligne blanc situé sous cette ligne. Avec un peu d'entraînement cette façon de lire deviendra automatique et le texte imprimé vous paraîtra beaucoup plus contrasté.

Vous voici donc mieux armé pour éviter de porter des lunettes en permanence. Considérez cependant que, s'agissant d'un entraînement musculaire, rien n'est jamais acquis et qu'il vous faudra régulièrement pratiquer l'ensemble des exercices décrits. Gardez toujours confiance en vos capacités visuelles. Les progrès peuvent être lents, mais avec de la persévérance vous noterez des améliorations constantes. Il arrivera cependant que certains jours de fatigue vous aurez l'impression de régresser brutalement. Prenez-en alors nettement conscience sans vous alarmer, reprenez et utilisez lorsque c'est vraiment nécessaire vos lunettes afin de ne pas sur-fatiguer vos yeux, oxygénez-les plus fortement, reposez-les par la méthode du *palming*, pratiquez plus longuement les exercices de relaxation visuelle que vous estimez les plus appropriés. Vous constaterez que votre esprit se remettra au travail et que votre vision s'améliorera par voie de conséquence. Oubliez alors de nouveau vos lunettes au fond d'un tiroir.

En savoir plus

Le Docteur Bates eut un supporter passionné en la personne de l'écrivain Aldous Huxley, auteur notamment du roman d'anticipation « Le meilleur des mondes ». Celui-ci, presque aveugle, retrouva en effet une vision très satisfaisante après avoir mis en application sa méthode. En hommage et en remerciement à ce pionnier, il écrivit un livre « **L'art de voir** ¹ » qui reste actuellement l'ouvrage le plus complet et le plus didactique sur le yoga des yeux.

Un autre supporter de la méthode Bates se nomme Martin Brofman. Victime d'une tumeur cancéreuse de la moelle épinière jugée inopérable, il s'appliqua une technique personnelle de relaxation mentale et de méditation. Il réussit à guérir définitivement et retrouva parallèlement une excellente vision alors qu'il était auparavant myope et astigmat. Depuis 1975, Brofman a enseigné à des milliers de personnes sa méthode de traitement de la vue qu'il a décrit dans son livre "**Voir de mieux en mieux** ²" et qui combine à la fois la méthode du docteur Bates et sa propre technique de méditation-relaxation.

Janet Goodrich, thérapeute holistique aux Etats-Unis s'est consacrée à l'amélioration de la vision en appliquant les travaux de Bates. Elle a publié "**Bien voir sans lunettes** ³" qui décrit de façon très détaillée un ensemble de "jeux" (elle préfère ce terme à "exercices") à appliquer. Ces livres vous seront très utiles pour aller jusqu'au bout de votre démarche et de votre entraînement afin de retrouver une bonne vue sans lunettes.

Pourquoi ces exercices de yoga des yeux ne sont-ils pas plus répandus ?

D'une part parce que la prescription et la fabrication de lunettes génèrent en France un chiffre d'affaire très important, de l'ordre de 3 milliards d'euros, incomparable avec celui que procureraient les seules séances de rééducation visuelle. C'est pourquoi les lunettes, associées à l'image du handicap ou de la vieillesse autrefois, sont devenues en quelques dizaines d'années un élément vestimentaire autant qu'un moyen de traitement médical. Qu'elles soient lunettes de vue ou lunettes de soleil, elles représentent pour beaucoup un élément clé de leur personnalité, autant que la coiffure ou les vêtements. Les ophtalmologistes, qui diagnostiquent, et les oculistes, qui fabriquent, ont donc tout intérêt à ne favoriser en aucune façon tout autre moyen de traitement beaucoup moins lucratif pour eux.

D'autre part toute rééducation musculaire nécessite du temps et une forte motivation avant que des résultats favorables ne soient obtenus. Le yoga des yeux est un engagement personnel de longue durée. Combien d'adultes, sans parler d'enfants, sont-ils capables de préférer un travail personnel difficile et long à une solution de traitement qui leur est présentée comme étant à la fois unique et instantanée ? Très peu évidemment.

C'est pourquoi la méthode du Docteur Bates, malgré toutes ses qualités, est encore quasi inappliquée par les praticiens, plus de 90 ans après son élaboration. Elle reste cependant vivante et connue des professionnels financièrement désintéressés et des patients volontaires et motivés, même s'ils sont beaucoup trop faibles en nombre. A vous, maintenant, d'aider à sa diffusion en démontrant son efficacité.

¹ "L'art de voir" - Aldous Huxley - Editions Payot – 1995

² "Voir de mieux en mieux" - Martin Brofman - Editions L'espace bleu – 1995

³ "Bien voir sans lunettes" – Janet Goodrich – Editions Terre vivante - 1991