Michel **LYONNET DU MOUTIER**

GUIDE PRATIQUE DE

YOGA DES YEUX

YOGA, AYURVÉDA ET RELAXATION

Différentes approches pour prendre soin de sa vue

jouvence EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Mon mur d'exercices, Gilbert Bohbot
Se protéger des stress, inflammations chroniques et maladies chroniques grâce au nerf vague, Jean-Marie Defossez
Homéopathie familiale, François Choffat
Homéopathie et Bonheur, Dr Richard Sprigg
Grand Manuel pour fabriquer ses remèdes naturels, Christophe Bernard
Mon grand manuel des huiles essentielles, Pascale Gélis-Imbert
Mon manuel de gemmothérapie, Valérie Catala
Acroyoga : postures et principes de base, Julien Levy
Yoga Vinyasa : une méditation en mouvement, Julien Levy
Respiration et Pranayama, Jacques Choque
Tout savoir sur la respiration, Daniel Kieffer

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020
ISBN : 978-2-88953-258-2

Couverture : Anne-Sophie Peyer
Maquette des intérieurs et mise en pages : Sir Mada
Crédits photos : Blandine Soulage sauf p. 52, 114, 115 : Michel Lyonnet du Moutier, p. 223 : Indus Valley Ayurvedic Center

Illustration de couverture : AdobeStock ; © mast3r (photographie du milieu) et © Raman Maisei (illustrations en cercle).
Illustrations pages intérieures : AdobeStock : p. 27 © macrovector, p. 34 © blueringmedia, p. 39 © gritsalak, p. 51 © Alila Medical Media et Peter Hermes Furian, p. 54 et 58 © Alila Medical Media, p. 102 © macrovector, p. 125 © artinspiring, p. 198 © mkb

Wikimedia Commons : p. 43 © Miquel Perello Nieto, p. 50 Domaine public, p. 56 © LEMEN, p. 139 © nummer9, p. 180 © Tó campos1, p. 186 © Hugo Gamboa

Illustrations p. 37, 75, 105, 181, 139, 205 et 215 : © Éditions Jouvence
Dessins des postures : Bernard Bouanchaud

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Préface 7

Prologue : pourquoi le yoga des yeux ?..... 11

Introduction 15

1. Interaction de l'œil avec le cerveau 23
L'œil, organe principal de la vision..... 25
Interaction de l'œil avec le cerveau..... 34

2. Réfraction et affections des yeux..... 47
Réfraction et défauts de réfraction..... 49
Affections fréquentes des yeux 59

3. Mental et vision :
la compréhension indienne..... 67
Rôle du mental dans la vision 70
Rôle du yoga dans la clarification du mental 83

4. *āyurveda* appliqué aux yeux 91
Principes de l'*āyurveda*..... 95
āyurveda des yeux 101

5. Exercices de yoga des yeux 107
Principes de la méthode Bates..... 109
Séance collective typique de yoga des yeux..... 110

Divers autres pratiques ou exercices 138
Exercices favorables aux différentes affections 141

6. Pratiques de yoga 147
Méthodologie 149
Application aux yeux 154

7. Respiration, concentration et méditation 169
Techniques respiratoires et *prāṇāyāma* 171
Concentration et méditation 178

8. *yoga nidrā* 193
Qu'est-ce que le *yoga nidrā* ? 196
Pratique du *yoga nidrā* 199

9. *āyurveda* : alimentation, mode de vie et massages 211
Alimentation et mode de vie selon l'*āyurveda* 213
Massages et traitements ayurvédiques pour améliorer la vision 221

Conclusion : comment choisir les différentes techniques de yoga des yeux 229

Glossaire 235

Annexes 243
Table des encadrés 245
Table des figures 247

Notes 249
Bibliographie 253
Remerciements 261
Index 267

Les mots suivis d'un astérisque renvoient au glossaire (page 235).

Les termes sanscrits n'ont pas été francisés et figurent en italique. En effet, leur prononciation est souvent différente de celle du français et seule leur écriture permet de le mettre en évidence. Ainsi, la première lettre d'*āsana** (qui signifie posture) est un a long dont le son dure environ deux fois celui des troisième et cinquième lettres du mot, qui sont des a bref.

Voici quelques règles de prononciation pour les mots utilisés dans l'ouvrage :
- le son des lettres surmontées d'une barre (*ā, ī, ū*, etc.), ainsi que les lettre *e* et *o* sont longs ;
- *u* = ou (*guru* = gourou) ;
- *e* = é (*veda* = véda) ;
- *ṛ* = ri et est roulé (*prakṛti* = prakriti) ;
- *c* = tch (*cakra* = tchakra) ;
- *ś* = ch allemand , comme dans *ich* (*śiva* = shiva) ;
- *ṣ* = ch (*doṣa* = docha) ;
- *s* = ss (*āsana* = āssana).

Préface

Enseignant-chercheur, venant d'un univers où le droit à l'erreur n'a pas lieu d'être, l'auteur a toujours pris du recul vers le haut, vers les étoiles comme il l'exprime dans son prologue. S'il est un univers illimité et abordable presque seulement par l'œil, c'est bien celui des luminaires de notre ciel.
Puis, non satisfait par cet univers extérieur, Michel s'est orienté vers la vision du cœur par le yoga. Stagiaire en yoga et en yoga des yeux, il a suivi de manière sérieuse les différentes formations successives qui l'ont amené à enseigner cette discipline. Calme, posé, passionné et surtout brillant pédagogue, il sait transmettre ses savoirs avec brio.

Le lecteur trouvera dans cet ouvrage une description détaillée, complète et pédagogique de la vue. Cette fonction sensorielle est essentielle dans la culture contemporaine. Nos sociétés sont envahies par les écrans, nos murs par des images, et la lecture est au centre des études, des formations et de l'information.

La vision surpasse progressivement l'ouïe de la tradition orale, qui a soutenu l'évolution de l'humain et sa communication durant des millénaires. Les supports visuels, dessins, peintures, sculptures étaient alors assez rares. Quelques lettrés chargés de la transmission de la connaissance avaient comme mission de mémoriser, enseigner et transmettre des milliers et parfois des dizaines de milliers de phrases, porteuses du savoir, à la génération suivante.

Aujourd'hui, les nouvelles générations ont les yeux fixés sur les écrans, petits ou grands, et cela depuis la plus petite enfance. Mais à quel coût pour la vue ? Dans ces conditions, un livre solidement documenté et accompagné de méthodes efficaces pour entretenir et améliorer la vue s'imposait.

Dans cet ouvrage, l'auteur présente une description de l'œil qui exerce une fonction vitale et, au-delà de celle-ci, il développe les principales techniques et disciplines qui soutiennent et optimisent

la vue, des plus traditionnelles aux plus récentes. De plus, il remonte à la source de cette fonction, en s'appuyant sur la culture indienne brahmanique. Il décrit les principaux concepts, issus des Védas, traités millénaires, pour replacer la vue au centre de l'humain et du divin.

Guide pratique de yoga des yeux est, à ma connaissance, le seul ou l'un des rares ouvrages, en langue française, présentant de manière complète, si ce n'est exhaustive, la vue. C'est… « L'œil du Maître ».

Bernard **Bouanchaud**

Prologue : pourquoi le yoga des yeux ?

Quand j'étais adolescent, je rêvais d'étoiles…
Les statues géantes de l'île de Pâques me fascinaient parce que ses habitants les appelaient traditionnellement « Mata kite rani », c'est-à-dire « des yeux qui regardent les étoiles ». L'astronomie également me passionnait. Je me rappelle encore de nuits fraîches à contempler, jusque très tard, la lune, les étoiles ou des comètes qui barraient le ciel. J'utilisais alors une petite lunette installée dans le jardin de ma grand-mère. À l'époque, je portais des lunettes pour corriger ma myopie de l'œil droit et l'astigmatisme de l'œil gauche.

Or, pour regarder derrière l'oculaire de la lunette – ou du petit télescope construit par la suite –, je devais positionner mon œil juste derrière l'optique, sans lunettes, la mise au point se faisant directement sur l'appareil. En revanche, pour regarder à travers la lunette-guide permettant de repérer le champ d'étoiles à observer, il me fallait porter des lunettes. Ceci imposait un aller et retour permanent entre port de lunettes et vision sans lunettes. Après une période – peu concluante – de lentilles de contact, j'ai décidé de trouver d'autres moyens pour ne plus être « esclave » de mes lunettes.

Cette recherche a été longue, car il existe peu de programmes sur ce thème. J'ai fini par découvrir le centre Tapovan qui transmet les enseignements que Kiran Vyas a reçus à l'ashram de Pondichéry, dans sa jeunesse. Le sujet m'a suffisamment intéressé pour que je décide de suivre une formation de deux années. À son issue, j'ai compris que le yoga des yeux, ce n'était pas seulement les exercices proposés par le Dr Bates, mais qu'il fallait envisager un ensemble de techniques plus vastes, comme l'avait bien compris le Dr Agarwal qui a introduit la méthode Bates dans le monde du yoga et dans celui de la médecine ayurvédique.

Ceci, ainsi que des voyages et stages en Inde, m'a permis de me perfectionner dans chacune des disciplines utilisées par le yoga des yeux :

- le yoga, dans la tradition de T. K. V. Desikachar, avec une formation de quatre ans de professeur de yoga (Bernard Bouanchaud), complétée par trois ans en yogathérapie (Bernard Bouanchaud

et Dr N. Chandrasekaran) et suivie par une formation complémentaire dans le domaine du yoga et de la santé (Anne Poirier et Dr Michaël Steinbrecher) ;
- l'*āyurveda*, avec des formations à la médecine ayurvédique, aux massages, à l'*āyurveda* des yeux (association Préma et autres) ;
- le *yoga nidrā*, avec une formation avec Micheline Flak (association Satyananda), etc.

Mais aussi à traduire et approfondir des textes sanscrits sur les yeux et le regard intérieur (avec l'aide de Vasundhara Filliozat, pour leur traduction, et de Swami Veetamohananda, pour leur interprétation). Cette quête m'a aussi conduit à des discussions avec des professionnels de la santé, spécialisés dans le domaine des yeux (médecin ophtalmologiste, orthoptiste, etc.). Toutes ces discussions, toutes ces recherches, tous ces contacts avec des élèves appellent à une certaine modestie devant l'ampleur du domaine de la vision – externe comme interne.

Le rôle de cet ouvrage est de rassembler ces expériences et ce vécu auprès des élèves qui ont suivi des ateliers, des cours particuliers ou des stages de plus longue durée. Il est publié à un moment où la vision est particulièrement sollicitée par les moyens de communication modernes et où la vue de nombreuses personnes se dégrade.
Les moyens déployés par la médecine actuelle sont très efficaces en termes de traitements médicamenteux, de lunetterie, de lentilles, de chirurgie, etc. Mais, à un moment où le nombre de postes en ophtalmologie diminue, peut-être n'est-il pas inutile de proposer une possibilité de prévention, en lien, bien entendu, avec ces professionnels de la santé : mal voir n'est pas une fatalité.
Le but de ce livre est d'y contribuer modestement, mais aussi **d'amener sur d'autres chemins – tout aussi riches – comme ceux de la concentration, de la méditation, et, plus généralement, de permettre le développement d'un certain regard intérieur.**

Michel **Lyonnet du Moutier**

Introduction

Les aigles ont une vue perçante : ils repèrent à très grande distance leurs proies, avant de fondre sur elles. Les chats sont connus pour avoir une vision nocturne développée. Certains animaux sont sensibles aux couleurs, d'autres ne le sont pas. Quant à l'être humain, il peut voir de près comme de loin, de jour comme de nuit, même si sa perception se fait alors en noir et blanc (« la nuit, tous les chats sont gris ! ») et sur la périphérie de l'œil. Il perçoit les contrastes et les mouvements[1].

Vision et monde « moderne »

La vision humaine est très flexible

La vision humaine est très adaptée à notre environnement terrestre. En théorie, du moins… Car la majorité de la population mondiale vit maintenant dans les villes. Les citadins voient leur horizon limité par les murs des cités ou pire, par leur écran d'ordinateur ou de télévision ! Naguère généraliste, notre vision se spécialise. Ceci n'est pas sans conséquence sur la santé de nos yeux et sur notre santé en général.
En même temps, l'œil est paradoxalement surutilisé : nous vivons dans le monde de l'audiovisuel et **nos yeux sont sollicités de manière permanente**, souvent aux dépens des autres sens. Certains consommateurs préfèrent des fruits et des légumes de belle couleur, bien calibrés, parfois au détriment de leur goût, de leur odeur ou de leur qualité. Cet environnement appauvrit l'imaginaire : les images sont imposées par les médias et nous faisons moins travailler notre propre imagination.
Si l'on ajoute à cela la mauvaise alimentation, la pollution, le stress, voire le « burn-out », on comprend que **la vision de nos contemporains se dégrade**. En complément de la médecine moderne, ceux-ci cherchent maintenant d'autres techniques pour entretenir, voire améliorer, la qualité de leur vue.