



Le yoga des yeux

Articles diffusés gratuitement en 2025 sur le site
www.chamanisme-vivant.fr

Vincent Blondeau

Chaman bouddhiste (reinosha)
et tradipraticien en médecine
manuelle, énergétique et naturelle

Sommaire

Introduction

Anatomie de l'oeil humain

Les causes des pathologies oculaires

La pratique de base

Techniques spécifiques

Bibliographie

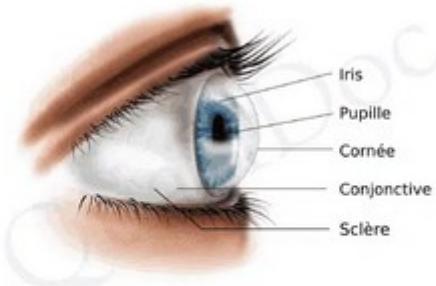
Introduction

Le yoga des yeux présenté dans cet article réunit le meilleur des techniques ayurvédiques, chinoises, vietnamiennes et occidentales. Je l'ai mis au point pour me soigner de ma myopie. Mes lunettes à verres proprioceptifs étaient la dernière béquille qu'il me restait d'une rééducation que j'ai suivie pendant près de 20 ans pour ma dysproprioception (syndrome de déficience posturale et perturbation du sens de repérage dans l'espace). J'ai suivi cette rééducation jusqu'au bout avec la conviction qu'un jour je n'aurai plus besoin de ces choses là et ce grâce au soutien de mes proches et malgré les discours peu encourageant de notre société cartésienne.

Au bout de six ans de pratique chamanique et un an de yoga des yeux, je parviens aujourd'hui à vivre normalement sans lunettes et mes yeux continuent encore de guérir chaque jour. L'expérience de thérapeute m'a permis aussi de constater des effets bénéfiques sur les patients. Le cas qui m'a le plus marqué a été une petite fille de 9 ans qui commençait à devenir myope et astigmate et à retrouver la vue au bout d'une semaine après une séance de soin au cours de laquelle j'ai intégré ces techniques.

Il est important de noter qu'un enfant pris en charge dès le départ récupérera la vue en quelques semaines voire en quelques mois alors qu'un adulte mettra un an avant de voir des améliorations significatives. Ce yoga est à pratiquer, avec ou sans lunettes à trous, une fois par jour pour un enfant, et deux fois par jour (matin et soir) pour un adulte.

Anatomie de l'œil humain



Pôle antérieur de l'œil

L'œil est l'organe qui permet la vision. La lumière le traverse en franchissant la cornée, première lentille transparente, puis la pupille, couronnée de l'iris, et le cristallin. Elle passe ensuite le vitré, pour arriver sur la rétine, souvent comparée à une pellicule photographique dont le centre se nomme la macula. La lumière y est transformée en signal électrique, envoyé au cerveau via le nerf optique, où l'image sera interprétée. L'œil se situe dans l'orbite et est protégé par les paupières et la conjonctive. En médecine traditionnelle chinoise, les yeux sont liés au Foie et reflètent l'état de l'Esprit en raison de la forte connexion entre les Yeux et le Cœur. Chacun des 5 organes a une relation interne avec les yeux selon les correspondances établies dans la théorie des Cinq éléments. Les yeux sont le point de convergence, directement ou indirectement, du Qi et du Sang de tous les méridiens. Dans le Ling Shu (chapitre « Xie Qi Zong Fu Bing Xing », il est dit que « *le Qi et le Sang (Xue) des douze canaux et les trois cent soixante-cinq collatéraux montent tous au visage* ». Les troubles de la vue sont en grande partie dus à un déséquilibre des énergies entre les principaux organes internes.

Le *Classique interne de l'Empereur Jaune* ou *Nei Jing* enseigne que « *Le Foie s'ouvre aux yeux* ». Ainsi, l'état général des yeux reflète l'état physiologique ou pathologique de l'organe du Foie. L'énergie du foie conditionne la capacité de distinguer les cinq couleurs. Une Stagnation du Qi du foie qui se transforme en feu du Foie montant à la tête peut provoquer distension, douleur et rougeur des yeux. Le Sang du Foie a aussi son importance puisqu'il nourrit les yeux, leur donne de l'éclat et leur permet de distinguer le clair du foncé. Si le Sang du Foie est abondant, les yeux sont humidifiés correctement et la vision est bonne. S'il est insuffisant, les yeux sont mal nourris et mal humidifiés, et ils ne peuvent pas voir correctement. La vue peut être trouble et le patient peut souffrir de fatigue visuelle, myopie, photophobie, conjonctivite chronique, daltonisme (incapacité de distinguer les couleurs), d'héméralopie (difficulté à voir la nuit) ou de sécheresse des yeux, d'éblouissements. Ainsi, le chapitre 22 du *Su Wen* dit : « *En cas de vide (du foie), la vue se trouble, l'œil ne voit plus* ». Le Yin du Foie quant à lui, humidifie les yeux. Des yeux secs sont un signe de Vide de Yin du Foie, tandis qu'une vision trouble révèle un vide de Sang du Foie. Si le Vide de Yin du Foie s'accompagne d'un Vide de yin des reins, la perte de vue peut être brutale et les affections du fond de l'œil chroniques. Nos modes de vie actuels surchargent et affaiblissent notre foie (Médicaments, vaccins, alimentation chargée en produits toxiques, hormones...). L'œil, en raison de ses nombreux vaisseaux sanguins, est très sensible aux excès de toxines véhiculés par le sang, comme à la faiblesse des micros nutriments qu'il contient. Le vide de yin conduit à une prépondérance de yang du Foie. Cet excès de yang du Foie se transforme en vent et se manifeste par une déviation des yeux.

La vésicule biliaire produit la bile et purifie le sang, permettant ainsi le nettoyage de nos ombres. Cette idée de clarté se retrouve plusieurs fois sur le méridien de vésicule biliaire, notamment avec l'idéogramme *Guang* (*Lumière*) dans 24 VB *Shen guang* 神光, 37 VB *Guang Ming*.

Les pathologies oculaires peuvent venir de la difficulté à y « voir clair », à avoir une vision claire des événements, ce qui implique le nettoyage des zones obscures (Le Hun est l'ombre du Shen), pour permettre des prises de décisions justes et l'engagement vers la voie de l'équilibre (Le Hun est plan de création). En cas de Chaleur-Plénitude de la vésicule biliaire, nous trouvons les symptômes suivants : vision brouillée, yeux rouges, éblouissements, difficulté à tourner les yeux. A l'inverse, en cas de Vide-Froid, les yeux sont ternes, la vue faible et déformée. Quant aux reins et au cœur, ils sont les deux organes Yin qui, outre le Foie, sont le plus en lien avec les yeux. Le Rein nourrit et humidifie les yeux, et le cœur les nourrit grâce au Sang. La rate a un rôle important dans la vision. Selon le *Lan Shi Mi Cang* : Lan Shi Mi Cang : « Les énergies subtiles des 5 organes et 6 entrailles sont toutes redevables à la rate et montent à l'œil. La rate est tête des yin. L'œil est point de rencontre des vaisseaux. S'il y a vide de rate, les énergies subtiles des 5 organes perdent toutes leur conduction et ne peuvent apporter la clarté à l'œil ». Ainsi, en cas de vide de la Rate, nous pouvons constater les symptômes suivants : affection externe chronique, gonflement, baisse visuelle, mauvaise vision nocturne, rétrécissement du champ visuel, chute de la paupière supérieure, troubles oculomoteurs. Un vide sang de la Rate se manifeste par des saignements intraoculaires. L'humidité et la chaleur de la Rate provoque congestion des paupières, chalazion (tumeur inflammatoire au niveau de l'œil), orgelets, sécrétions épaisse collantes, ulcération cornéenne avec dépôt, trouble de l'humeur aqueuse et du vitré, œdème rétinien, baisse visuelle, inflammation de l'uvée, décollement de rétine.

L'impossibilité du Qi des Poumons à descendre vers le bas du corps peut entraîner une chaleur du Foie se manifestant par la toux, les yeux rouges injectés de sang et des céphalées. Le Vide-chaleur du Poumon amène congestion, sécrétions jaunes épaisse, phase précoce superficielle des inflammations palpébro-oculaires. Le Vent-Froid du Poumon crée gonflement, œdème, larmoiement clair, phase précoce des atteintes oculaires externes. Et le vide de Yin du Poumon provoque congestion limitée, sécheresse, conjonctivite chronique. *Wāng Qing Ren* est encore plus explicite : « Les deux yeux forment un système qui, comme un fil, les relie au Cerveau et donc la vue dépend du Cerveau ». Le sens de la vue dépend donc du Cerveau. Les deux yeux sont en lien direct avec les deux hémisphères cérébraux. On pense au 24VB *Ri Yue Soleil lune* pour lequel « L'esprit des points » effectue les correspondances suivantes :

- Ri, le soleil, intuition/cerveau droit, appartient au yang et concerne l'œil gauche
- Yue, la lune, raison/cerveau gauche, appartient au yin et concerne l'œil droit

Si l'Essence et le Sang sont abondants, le Cerveau jouit d'une bonne santé et d'une forte vitalité, les oreilles entendent correctement et les yeux voient bien. Si l'Essence du Rein et le Sang du Cœur sont vides, le Cerveau est lent, la mémoire mauvaise, la vitalité faible, l'ouïe et la vue diminuées. Une déficience de la Mer des Moelles peut entraîner la perte de la vue. L'Estomac est l'un des seuls méridiens qui passe à la fois à l'œil et au cerveau avec le méridien Vessie. Le 1V maître des yeux se retrouve lié au 1E à la fois dans sa branche profonde, son jing et dans la circulation de l'énergie. Le méridien de vessie (tae yang) est en lien direct avec les artères vertébrales. Toute modification dans l'alignement des vertèbres (en particulier cervicales) peut ainsi perturber l'alimentation de l'œil et des centres visuels. Il en sera de même concernant les crispations musculaires (nuque, trapèze). La circulation de l'énergie sur l'axe tae yang pourra s'en trouver perturber.

Après l'estomac, l'intestin grêle est le deuxième filtre chargé de séparer les eaux et céréales, de faire le tri. L'œil est très sensible aux carences en vitamines, minéraux, et oligo éléments, mais aussi au sang impur, chargé de toxines et de graisses. Le tri effectué par l'intestin grêle permet la séparation du pur (Les micros éléments qui seront absorbés par la muqueuse intestinale), de l'impur, qui sera évacué par le gros intestin, afin de ne pas surcharger le foie. Le Triple Réchauffeur est la voie de l'eau régissant les fonctions d'irrigation des liquides du corps (Pression/dépression). Dans

l'œil, il va permettre l'équilibre entre production et élimination de l'humeur aqueuse. La perte de cet équilibre pourra engendrer un glaucome (Trop forte pression intra-oculaire). Il gère aussi la vasoconstriction lymphatique et veineuse. Enfin, notons que les yeux sont aussi influencés par l'état d'esprit (chaque organe étant lié à des sentiments) et, d'un point de vue fonctionnel, par les os du crâne, les cervicales (en particulier les trois premières) et la position du bassin. Ceci étant posé, nous allons pouvoir expliquer d'où viennent les problèmes de vue et les troubles oculaires.

Les causes des pathologies oculaires

A part quelques complications pouvant survenir à la naissance, nous venons tous sur Terre avec une vue saine. Plusieurs facteurs de la vie moderne amènent notre vue à s'affaiblir progressivement et ce souvent dès l'école. Les deux premiers facteurs sont le stress psychologique et physique fruit des conditions de la vie moderne et une alimentation souvent désordonnée et inadaptée à notre typologie qui s'avère nuisible pour la santé de la cornée et du cristallin. De même, l'absence de prise en charge en thérapie manuelle chez les nourrissons constitue un troisième facteur puisque les bébés grandissent avec des vertèbres, un bassin et des os du crâne déplacés. Un quatrième facteur est l'usage prolongé et excessif de l'ordinateur et des écrans qui maintient les muscles ciliaires (muscles tenseurs du cristallin) en tension permanente, pouvant engendrer de la myopie et d'autres troubles visuels. A cela s'ajoutent la pollution qui peut entraîner conjonctivite, obturation du canal lacrymal. Le sixième facteur est le manque de grands espaces ouverts dans l'environnement urbain où le regard ne peut plus embrasser l'horizon. Dans ce contexte, les muscles oculaires finissent par s'atrophier du fait du manque d'exercice et deviennent rigides à force de regarder des objets de près.

Notons aussi l'impact des mauvaises habitudes de perception visuelle. Nous nous contentons le plus souvent de regarder des objets voisins sans regarder au loin et perdons l'habitude de l'accommodation qui consiste à changer la mise au point visuelle de près à loin. Hors, pour être en bonne santé, les yeux doivent être mobiles, actifs et toujours en mouvement. De fait, plus l'environnement est ouvert et riche de stimulations visuelles, plus nous développons une perception visuelle étendue, et ce dès l'enfance. Le port des lunettes n'arrange rien au final car elles sont prescrites comme des traitements à vie en Occident et finissent par atrophier les muscles oculaires: ceux-ci ne savent plus fonctionner sans bâtonnets, deviennent feignants et perdent leur tonus. Cet effet secondaire peut s'observer sur n'importe quel partie du corps: une jambe qui ne sert plus et qu'on empêche de bouger naturellement trop longtemps voit ses muscles fondre sur le long terme. Notre système éducatif moderne constraint aussi dès l'enfance nos yeux à un état de contraction forcée et prolongée provoquant la perte de la spontanéité visuelle. Celle-ci va souvent de pair avec une mauvaise position du dos et de la tête et une ignorance de l'importance d'une respiration profonde et équilibrée pour la vue. Enfin, il est important de compter le facteur émotionnel dans les troubles visuels.

La peur, l'inhibition, la crainte d'être soi-même, sont autant d'émotions restreignant le champ visuel. En médecine chinoise, beaucoup de troubles oculaires comme le glaucome sont liés à un déséquilibre provoqué par les sept émotions: joie, colère, peur, amour excessif, tristesse, haine, désir. Les yeux sont le miroir de l'âme dit l'adage. Ainsi, notre vue dépend beaucoup aussi du regard que nous portons sur la vie. Pour remédier à cela, les médecines traditionnelles et ancestrales comme le shamanisme, la médecine chinoise et l'ayurveda ont développé des pratiques permettant de rééduquer la vue et les yeux, comme n'importe quel muscle. Plus besoin donc de lunettes ou d'opération sauf en cas d'extrême gravité ou de lésion physique importante de l'œil.

La pratique de base

Voici une pratique de base. Celle-ci combine les mudras et des mouvements des yeux. Elle sera à faire matin et soir.

1.Mudras pour harmoniser les 12 méridiens

S'asseoir par terre ou sur une chaise, le dos droit mais sans tension, sans forcer.

Respirez tranquillement. Se détendre.

Joindre les paumes en gasshô (geste de la prière, triple réchauffeur et maître-coeur) 2-3 minutes

Tenir le pouce droit (rate-estomac) dans la main gauche 2-3 minutes

Tenir l'annulaire droit (poumon-gros intestin) dans la main gauche 2-3 minutes

Tenir le majeur droit (foie-vésicule) dans la main gauche 2-3 minutes

Tenir l'index droit (rein-vessie) dans la main gauche 2-3 minutes

Tenir l'auriculaire droit (coeur-intestin grêle) dans la main gauche 2-3 minutes

Faire de même avec les doigts de la main gauche

2.Automassage Dien Cham

Frottez le tour de vos yeux avec vos index de l'intérieur vers l'extérieur 30 fois

Massez vos oreilles en insistant sur la partie supérieure de l'oreille (zone réflexe des yeux dans le Dien Cham)

Frottez 30 fois avec le bout de l'index le centre de votre front (zone du chakra du troisième oeil) puis 30 fois la racine du nez.

Frottez 30 fois simultanément avec vos index vos tempes en faisant des balayages de haut en bas.

Massez vos oreilles en insistant sur la partie supérieure de l'oreille (zone réflexe des yeux dans le Dien Cham)

3.Mouvements pour muscler les yeux et les revitaliser

Ouvrir et fermer lentement les yeux en regardant devant soi 10 fois (cillements)

Regarder en haut puis en bas sans bouger la tête 3 fois

Regarder à gauche puis à droite sans bouger la tête 3 fois

Regarder sur le côté en haut à gauche puis sur le côté en bas à droite sans bouger la tête 3 fois

Regarder sur le côté en haut à droite puis sur le côté en bas à gauche sans bouger la tête 3 fois

Dessiner 3 cercles avec le doigt devant soi dans un sens puis dans l'autre.

Suivre le doigt du regard, sans bouger la tête.

Ouvrir les yeux écarquillés et retenir sa respiration 10 secondes

4.La triple focalisation

Une respiration: regarder l'index de la main droite (ou gauche) à cinq centimètres devant soi

Une respiration: regarder l'index à 15 centimètres devant soi

Une respiration: regarder un objet loin devant soi.

Répéter l'exercice 6 fois.

5.Palming

S'allonger sur le dos, respirer, se détendre, les yeux fermés.

Frotter les mains pour les magnétiser et les faire chauffer.

Poser les paumes sur les yeux, les doigts sur le dessus de la tête, en coque de sorte qu'aucune lumière extérieure n'atteigne les yeux.

Respirer tranquillement et visualiser l'énergie ou ressentir la chaleur sortir des mains et pénétrer les yeux, les soigner, les reposer, les régénérer.

Après quelques minutes, faire glisser les mains le long du visage, en caresse.

Descendre jusqu'à la poitrine et diriger les doigts vers le nombril et les pieds.

Faire glisser les mains jusqu'au nombril puis rester ainsi. Respirer les yeux fermés.

Ouvrir et fermer lentement les yeux 10 fois (cillements)

Bailler 3 fois en s'étirant puis se tourner sur le côté pour se relever.

Une technique complémentaire: le bain de Soleil (Sunning)

Debout face à la lumière du Soleil, les jambes légèrement écartées, le dos bien droit, sentez le contact avec la Terre-Mère sous vos pieds. La tête est bien étirée vers le haut. Restez ainsi immobile en respirant calmement. Sentez l'énergie du Soleil pénétrer dans vos yeux, les détendre, les soigner, les revitaliser, puis envahir tout votre corps, tout votre être. Ce n'est pas une obligation mais j'aime beaucoup pendant cette pratique psalmodier mentalement le mantra du dieu du Soleil Surya pour renforcer le soin et pour remercier le dieu du Soleil de son aide: *Om hrim sum Suryaya namaha* ("je me consacre au dieu du Soleil")

Les lunettes à trous

De toutes les techniques complémentaires au yoga des yeux, celle-ci est la plus simple et accessible. Les lunettes à trous sont des lunettes inventées en Allemagne et qui s'inspire d'une vieille technique ayurvédique. A place des verres se trouvent des grilles à travers lesquels vos yeux devront voir. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises lunettes à trous. Il faut simplement prendre celles avec lesquelles vous êtes à l'aise. Elles sont trouvables sur internet à moins de 10 euros. Les porter un quart d'heure la première semaine puis une demi-heure la deuxième puis une heure par jour à partir de la troisième semaine, tous les jours. Essayez de lire et de regarder loin devant vous avec, de marcher, et de faire vos tâches quotidiennes. Les lunettes vont reposer vos yeux et les remuscler, les soigner. Lorsque la vue sera bonne, vous pourrez vous contenter de porter ces lunettes pour travailler sur les écrans afin de protéger vos yeux.

Le plus important: changer de regard sur la vie!

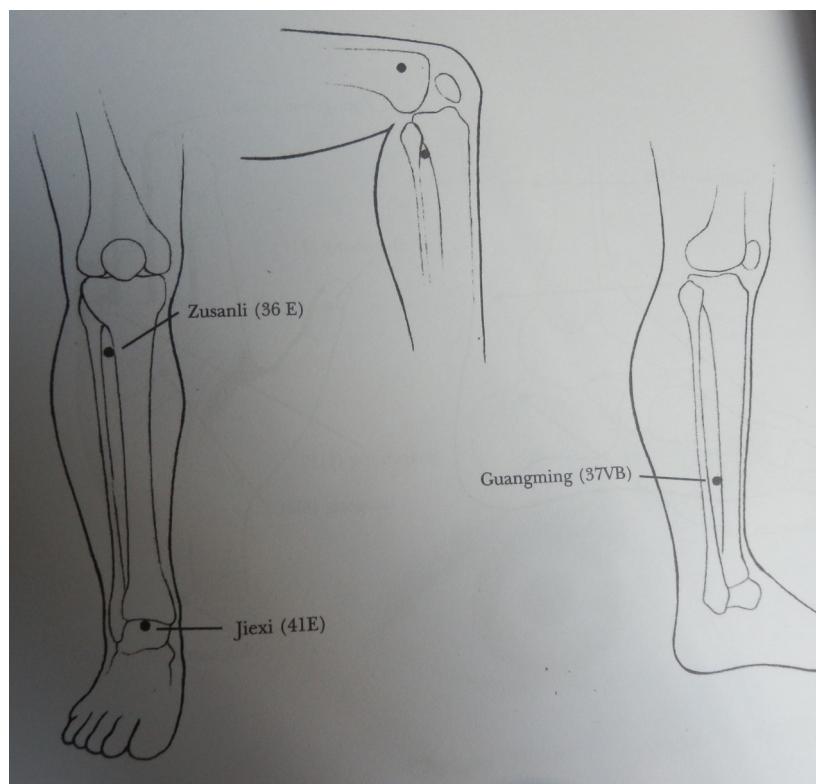
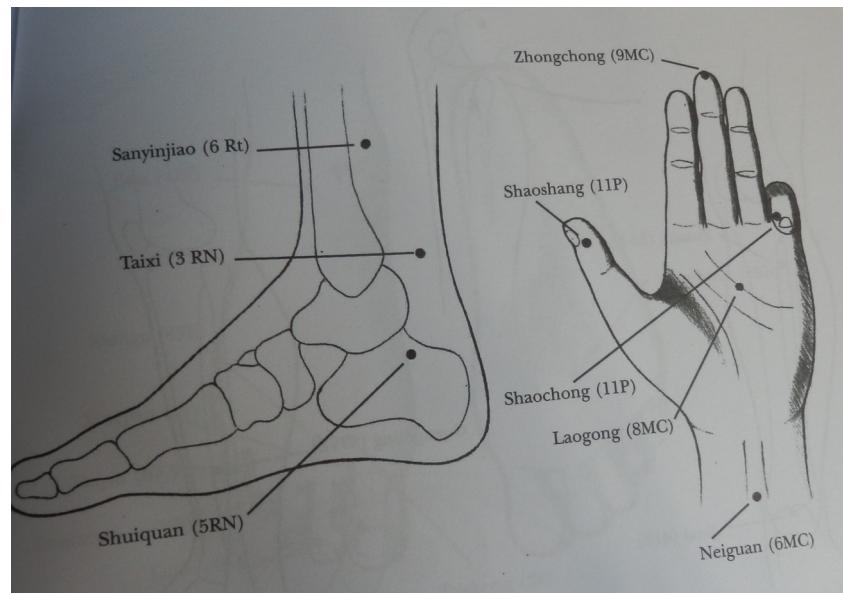
Notre vue physique dépend aussi de la façon dont nous voyons la vie, du regard que nous portons sur elle. Posez-vous la question: qu'avez-vous peur de voir? L'avenir vous fait-il peur? Sur quoi fermez-vous les yeux? Peut-être y a-t-il un trauma plus ou moins grave ou des accords erronés derrière tout ça.

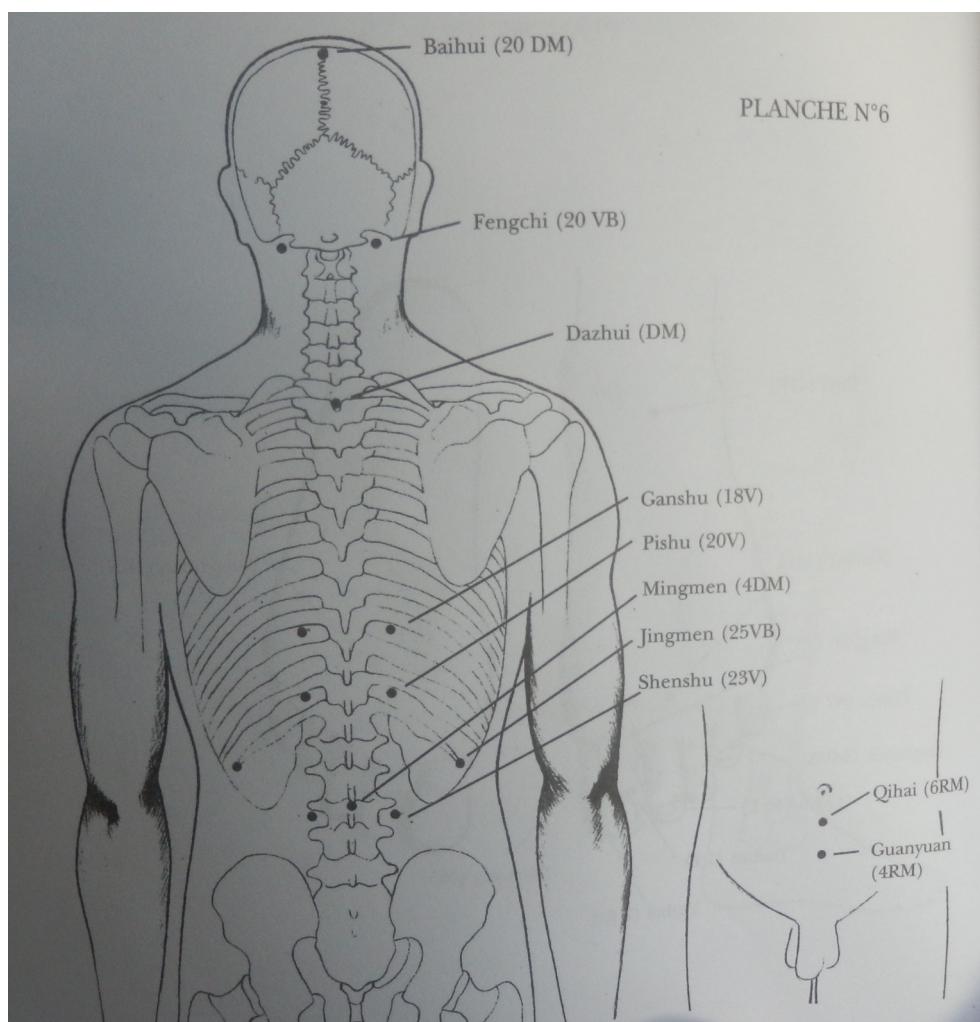
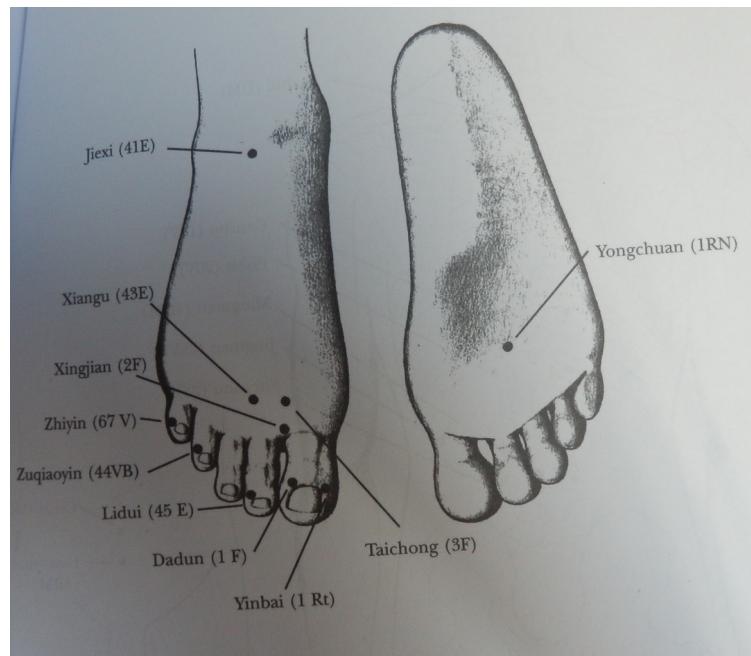
Techniques spécifiques

A ces deux pratiques de base viennent s'ajouter des traitements spécifiques aux principales pathologies oculaires. Ces traitements utiliseront le yoga, l'acupression et la diététique.

Planches des points utilisés

Dans un premier temps, je vais présenter les cartes des points utilisés dans ces traitements spécifiques. Elles seront d'une grande aide dans les auto-traitements.





Pseudo-myopie et fausse myopie

La pseudo-myopie est une fausse myopie, difficulté de voir de loin, due à une distorsion du bassin et une lésion des vertèbres C1 à C3. Ce trouble peut être traité par le Seitai. On pratiquera dans un premier temps le taiso de l'os iliaque puis le taiso de la chauve-souris. Ensuite, on redressera la région occipitale faisant une pression vers le haut sous l'occiput avec les pouces. Enfin, on appliquera une serviette chaude et humide sur les yeux pendant quelques minutes.

1.Taisos de l'os iliaque

Le taiso de l'os iliaque active les fonctions du système respiratoire, renforce le bas du dos, et soulage le mal de dos. Il est déconseillé aux femmes enceintes. L'os iliaque est une partie vitale du corps. Il est lié au bas du dos, au système respiratoire, au système urinaire, aux vertèbres cervicales et au cerveau. Ce taiso permet d'améliorer la mobilité de l'os iliaque et ainsi d'agir sur les autres régions du corps auxquelles il est lié. Ce taiso est particulièrement efficace pour renforcer les fonctions du système respiratoire. Il exerce aussi une pression sur chacune des vertèbres lombaires, leur permettant de retrouver leur position normale. La deuxième partie du taiso (l'étape 4) vise à ramener l'os iliaque dans son angle naturel, en concentrant la force de la partie inférieure des jambes et de l'articulation des hanches vers l'os iliaque. Pour accroître l'efficacité du taiso, le yogin étire les bras sur les côtés et au-dessus de la tête. La troisième partie de l'exercice (étape 5) permet de concentrer la force au niveau de l'os iliaque à l'aide de la partie inférieure des jambes et de la partie supérieure du corps. Lorsque ce taiso sera maîtrisé, il sera possible de concentrer la force au niveau des anomalies de l'os iliaque comme la douleur et la fatigue, en utilisant librement la force des jambes et du haut du corps.

1.Le yogin s'allonge sur le ventre, les bras sur les côtés, les jambes jointes, les doigts de pieds vers l'intérieur, et les talons vers l'extérieur. Il écarte progressivement les jambes, aussi largement que possible.

2.Il plie ensuite les jambes pour joindre les plantes des pieds. Il conserve l'écartement des jambes et écarte les genoux autant que possible.

3.Il amène les talons aussi près que possible des fessiers, tout en gardant les plantes des pieds bien à plat l'une contre l'autre.

4.Le yogin conserve la position précédente. Il glisse les bras vers les côtés et progressivement au-dessus de la tête puis les étire tout en conservant la tension au niveau de l'os iliaque.

5.Le yogin conserve la position précédente et soulève le haut du corps avec l'aide de ses bras. Il maintient la tension du haut du corps concentrée sur l'os iliaque en relevant le haut du corps.

2.Taisos de la chauve-souris

Le taiso de la chauve-souris active les fonctions des reins et du système respiratoire. Il favorise aussi la mobilité des os iliaques et des ischions. Il faudra garder en tête que ce taiso est inefficace si les genoux sont trop pliés.

1.Le yogin s'allonge sur le dos.

2.Il remonte progressivement les jambes pliées vers l'abdomen, en s'arrêtant juste avant que le bas du dos ne se soulève du sol.

3.Il allonge les jambes en l'air et pousse les talons vers le haut afin d'étirer les tendons d'Achille. Il tient ses jambes avec ses mains, à l'endroit le plus accessible, l'idéal étant les chevilles.

4.Il pousse encore plus les talons vers le haut, de manière alternée, par des mouvements petits et lents. Ce mouvement permet d'étirer les tendons d'Achille, l'arrière des genoux, et les muscles biceps fémoraux avec une grande intensité.

Une seconde variante de ce taiso a été faite pour les personnes ayant des difficultés à réaliser la première forme en raison de raideurs au niveau des articulations des hanches et du dos, empêchant d'étirer les jambes facilement.

1.Le yogin s'allonge sur le dos, lève les genoux et les amène vers l'abdomen. Il s'assure que le dos reste au sol. Si, dans cette position, les genoux ont tendance à s'écartier, cela indique une raideur progressive du corps.

2.Il écarte les jambes en gardant les genoux pliés.

3.Il prend ses jambes avec les mains à l'endroit le plus accessible et allonge les jambes en étirant les talons vers le haut afin de tendre les tendons d'Achille. Même les personnes manquant de souplesse peuvent étirer leurs jambes lorsqu'elles sont écartées l'une de l'autre. Le yogin pousse plus encore les talons vers le haut, de façon alternée, en réalisant des mouvements petits et lents.

4.Il joint doucement les jambes et étire à nouveau les talon vers le haut, de manière alternée, en faisant des mouvements petits et lents. Il s'assure que l'arrière des cuisses soit bien étiré.

Fatigue des yeux d'origine fonctionnelle

La fatigue des yeux d'origine fonctionnelle est provoquée par de la fatigue mentale se répercutant les vertèbres C1 et C3. Pour soigner ce trouble, il faudra reposer suffisamment les yeux. On pratiquera aussi des roulements avec les yeux avant d'observer de façon alternée des objets proches et distants afin d'améliorer la condition des yeux et du nerf optique ainsi que celle des fonctions cérébrales. On réalisera une pression forte sur les tempes et les pommettes en direction du centre du visage puis on tirera les lobes des oreilles. En cas de fortes douleurs, on appliquera une serviette chaude et humide sur les yeux refermés ainsi que sur les tempes. Cela permettra d'améliorer la vue et de réduire la fatigue oculaire. Enfin, on pratiquera le palming sur les yeux fermés.

Fatigue oculaire et myopie : les asanas

Les syndromes de fatigue oculaire et de myopie peuvent aussi être soignés par les Makko-Ho (cf. Etre acteur de sa santé). En voici les méridiens kyo et jitsu à travailler pour chaque type de fatigue oculaire :

Fatigue oculaire et myopie : asanas et indications de Shizuto Masunaga

Le plus souvent : vésicule biliaire ou triple réchauffeur kyo.

Mauvaise vision relié au degré de chaleur de la tête : vésicule biliaire kyo et côlon jitsu.

Vision floue : vésicule biliaire kyo et estomac jitsu.

Tendance à fatiguer des yeux : rate kyo et vésicule biliaire jitsu.

Fatigue oculaire associée à une tension excessive du corps entier : vésicule biliaire kyo et vessie jitsu.

Baisse de l'acuité visuelle : vésicule biliaire kyo et rein jitsu

fatigue oculaire provoquée par une mauvaise irrigation sanguine des yeux : vésicule biliaire kyo et triple réchauffeur jitsu.

Douleur à l'arrière du globe oculaire : triple réchauffeur kyo et vésicule biliaire jitsu.

Fatigue ressentie à l'arrière du globe oculaire : triple réchauffeur kyo et coeur jitsu.

Tâches ou éclairs dans le champ de vision la nuit : coeur kyo et foie jitsu.

Myopie

La myopie désigne la difficulté à voir les objets et les êtres de loin. Elle peut être due à un vide de yang du coeur ou à un vide Qi du foie et des reins.

1. Myopie due à un vide de yang du coeur

Une myopie due à un vide du méridien du coeur se manifestera par une vision ou une image claire à courte distance, mais floue dans le lointain, une pâleur du visage, des palpitations, de la fatigue, et un pouls faible. A la pratique de base, on ajoutera un massage spécifique. Le yogin frotte la plante de ses pieds avec la paume de la main jusqu'à sentir la chaleur dans les reins et dans le yeux. Il masse ensuite le point VB37 jusqu'à sentir de la chaleur dans les yeux.

2. Myopie due à un vide de Qi du foie et des reins

Une myopie due à un vide de Qi du foie et des reins se manifestera par les symptômes suivants : petits points noirs dans l'iris, on voit clairement les objets de près mais ils apparaissent stratifiés à distance ; vertiges, bourdonnements d'oreilles, rêves plus fréquents, douleurs dans le dos et les genoux, langue rouge, pouls faible. A la pratique de base, on ajoutera l'acupression. Pour cela, on pressera chacun des points suivant sur l'expiration six fois de suite : F3, Rn1, Rn3, Rt6, P11, MC6, E36.

3. Diététique

Côté diététique, après le petit déjeuner, il faudra boire une tasse de lait (ou lait de soja) chaud dans laquelle on aura mélangé un jaune d'oeuf battu et une cuiller de miel. En journée, on boira une tasse de lait (ou lait de soja) dans laquelle on aura mélangé les ingrédients suivants : une cuiller de noix hachées, une cuiller de graines de sésame noir, une cuiller de miel.

4.Exercices complémentaires

Aux pratiques présentées précédemment peuvent s'ajouter les exercices complémentaires suivants :

Cillement : cet exercice permet de détendre la musculature des paupières, des yeux et du front. Imaginez que la paupière supérieure est un store, descendez-la lentement. Une fois l'œil fermé, la paupière dans un mouvement aussi lent et régulier que possible se relève.

Lecture de petits caractères à la lumière de la bougie et à la lumière du jour : lisez de petits caractères imprimés en les plaçant à la distance à laquelle vous les voyez le mieux. Cela améliorera la vue. On cillera (ouvrir et fermer les yeux doucement) une à deux fois par ligne. Cet exercice est à faire à la lueur d'une bougie, puis à la lumière du jour, en alternance, à trois reprises. En cas de douleur, il ne faudra pas forcer.

BalanceMENT large devant une fenêtre : debout, pieds écartés, devant une fenêtre avec des barreaux verticaux, ou dans le jardin devant des arbustes permettant une vue dégagée du lointain. Le yogin se balance de gauche à droite et de droite à gauche comme le balancier d'une horloge, les yeux ouverts.

Jeu de balles. Il fermera les yeux ou cillera à chaque oscillation.

Lecture des caractères à distance : accrochez un tableau avec des lettres, les plus gros au sommet et les plus petites à la base. Placez-vous à deux mètres en tenant le double du tableau dans sa main. Lisez le premier caractère (le plus gros en haut) de la carte tenue en main. Fermez les yeux et visualisez le caractère lu. Ouvrez les yeux et lisez sans effort le même caractère sur la carte située à deux mètres. Refermez les yeux et visualisez. Ouvrez les yeux, regardez une fois encore le même caractère sur le carton tenu en main. Passez au deuxième caractère de la même façon. Continuez avec chaque lettre selon la méthode. Dès que vous ne voyez plus, arrêtez l'exercice. Refaites le même exercice en utilisant qu'un œil (le droit, puis le gauche). Terminez en recommençant avec les deux yeux.

Sauna des yeux et compresses de coton : faites bouillir dans une grande casserole un petit bol d'eau contenant trois clous de girofle, une pincée de cannelle, de gingembre en poudre, un zeste de citron et quelques feuilles de menthe. Mettez votre visage au-dessus de la casserole et formez une sorte de sauna en plaçant une serviette sur votre tête. Laissez bien transpirer votre visage et vos yeux pendant cinq minutes. Puis, aspergez votre visage avec de l'eau très froide. Placez du coton humidifié d'une eau de source sur les paupières et relaxez vous (en cas de rhume ou de sinusite, ne pas faire ce dernier point).

Astigmatisme

Pour traiter ce trouble, on pratiquera les exercices de base du matin et du soir ainsi que les exercices complémentaires de la myopie, avec chaque œil séparément.

Presbytie

La presbytie se caractérise par la difficulté de focaliser la vision de près. Cela processus serait dû à un vieillissement de l'œil, en particulier du cristallin qui se sclérose en durcissant. Survenant surtout dans les alentours de 45 ans, ce trouble oculaire est aussi le résultat de la vie moderne où l'œil travaille moins la focalisation faute de regard porté sur l'horizon et s'abîme avec les écrans.

1.Acupression

On ajoutera aux pratiques de base l'acupression. Pour cela, on commence par presser le point Rn1 l'expiration six fois de suite avant de masser la plante des pieds avec la paume en maintenant le point MC8 (laogong) en contact avec la plante des pieds. Puis, on pressera sur l'expiration six fois de suite les points suivants : Rn3, Rn5, V23, VB26.

2.Diététique

Concernant l'alimentation, on consommera des flageolets noirs, bouillis dont il faudra aussi boire l'eau de cuisson (250 g de flageolets pour un demi litre d'eau). On peut aussi les mélanger aux légumes d'une soupe. Il est recommandé de boire deux fois par jour un verre de lait de soja dans lequel on aura mélangé 2 cuillers à café de noix hachées et 2 cuillers à café de miel.

3.Exercices complémentaires

En plus de ces pratiques, le yogin peut aussi réaliser le sauna des yeux, appliquer des compresses de coton sur ses yeux et masser la plante de ses pieds.

Hypermétropie

L'hypermétropie est l'inverse de la myopie. C'est un trouble oculaire causant une bonne vision de loin et une mauvaise vision de près. Pour traiter l'hypermétropie, il faudra ajouter à la pratique de base le jeu de balles. Cet exercice permet d'améliorer l'habileté visuelle. Le premier jeu consiste à lancer une balle d'une main dans l'autre en suivant des yeux le mouvement de la balle et en cillant chaque fois qu'on la rattrape. On fera ce jeu pendant 10 minutes. Pour le deuxième jeu, on couvrira l'oeil gauche avec la main gauche. Avec la main droite, on lance la balle vers le haut, à hauteur de l'oeil droit, en puis on la rattrape. On fait la même chose ensuite avec l'oeil droit en jouant avec la main gauche. On pourra aussi pratiquer le sauna des yeux.

Strabisme

Le strabisme est un trouble de la vision qui se caractérise par la déviation anormale d'un œil vers l'intérieur ou vers l'extérieur. Il existe différents types de strabisme : strabisme divergent, strabisme convergent, strabisme accommodatif, strabisme paralytique.

1.Acupression

Aux pratiques de base, matin et soir, on ajoutera l'acupression. On pressera chacun des points suivants sur l'expiration six fois de suite : F3, Rn1, Rn3, Rt 6, RM6, RM4, V23. Puis, on frottera énergiquement la plante des pieds avec la paume des mains jusqu'à sentir de la chaleur.

2.Conseils spécifiques

Pendant les trois premiers mois du traitement, il est important de ne pas fatiguer la vue et d'observer un rythme de vie très régulier. On évitera regarder la TV ou d'aller au cinéma, ou de lire plus d'une heure de suite. Après une heure de lecture, on laissera reposer les yeux pendant 10 minutes en massant les orbites ou en faisant des exercices de relaxation. On évitera de travailler sur l'ordinateur, et on réduira au minimum le temps de travail à la machine à écrire. Il ne faudra pas fumer ou consommer de l'alcool. On évitera aussi les aliments froids, aigres-doux et épicés.

3. Diététique

Concernant l'alimentation, il faudra privilégier les fruits et légumes frais en grande quantité, le blanc d'oeuf et la vitamine C. Au petit déjeuner, il faudra boire un verre de lait chaud dans lequel on aura mélangé un œuf cru, 2 cuillères à café de cacahuètes hachées et 2 cuillères à café miel. Il est conseillé de consommer tous les jours une portion de haricots azuki bouillis ou bien de les ajouter à une soupe de légume quotidienne. Il faudra consommer 4 à 5 fois par semaine une soupe faite de la manière suivante : 30g de flageolets verts, 30 g de millet, 30 g de riz noir, 2 cuillères à café de miel. Faire bouillir ensemble tous ces ingrédients dans un demi litre d'eau jusqu'à cuisson complète. Cette soupe peut être consommée entre les repas.

Amblyopie

L'amblyopie ou œil paresseux est une déficience d'acuité visuelle d'un œil le plus souvent. On classe généralement les amblyopies en deux catégories : les amblyopies organiques (liées à une pathologie ou un traumatisme de l'œil) et les amblyopies fonctionnelles qui sont liées à un défaut de réfraction. Pour traiter l'amblyopie, les conseils à suivre seront les mêmes que pour le strabisme auquel ce trouble est souvent associé.

Scotome, opacité du vitré

Le scotome désigne une tache aveugle dans le champ visuel. Dans la majorité des cas, ce trouble passe inaperçu pour la personne affectée et seule la diminution d'informations visuelles est remarquée. Une forme particulière existe : le scotome hémi-anopsique d'origine corticale qui est une cécité totale d'un œil causée par une lésion cérébrale. L'opacité du vitré est une dégradation du gel transparent qu'est le vitré. Cela se manifeste par la multiplication des myodésopsies, des corps flottants. Une apparition brutale est liée au décollement du vitré : il se sépare brutalement de la rétine avec un risque de créer une déchirure et un décollement de la rétine. Le traitement en yoga des yeux est le même pour les deux pathologies.

1. Acupression

A la pratique de base, s'ajoutera les points suivants qu'il faudra presser sur l'expiration six fois de suite : Rn1, V23, Rn3, F1, Rt1.

2. Diététique

Il est conseillé de manger beaucoup de fruits et de légumes frais, d'éviter l'alcool, de consommer en quantité des algues marines (au moins 100g par jour), du poisson et des crustacés. Enfin, il faudra manger trois cuillères à café de miel par jour.

Glaucome

Les glaucomes sont le plus souvent une augmentation anormale de la pression des liquides à l'intérieur de l'œil. Ceci entraîne la dégénérescence des fibres nerveuses chargées de transmettre au cerveau les informations issues de la rétine, ce qui peut rendre aveugle l'œil touché. Les glaucomes sont le plus souvent un problème de vidange de l'humeur aqueuse, un des liquides de l'œil. La pression interne augmente alors, soudainement et intensément dans le cas d'un glaucome aigu, très progressivement si le glaucome est chronique.

1.Acupression

Aux pratiques de base, on ajoutera les points suivants qu'il faudra presser sur l'expiration six fois de suite : F2, F1, VB44, Rn1.

2.Diététique

Il est recommandé de consommer du miel, des noix, des flageolets verts, des légume verts, du melon, des céréales, des graines de lotus, du foie et des abats. Il est en revanche déconseillé de consommer des plats épicés et très salés, et les aliments contenant une haute teneur de graisses animales (viandes, fromages, crustacés). Les graisses végétales sont permises en petites quantités. Il ne faudra pas boire de café, de soda ou d'alcool ou consommer du tabac ou autre drogue. Enfin, il est conseillé de manger régulièrement et de surveiller la fonction intestinale qui doit être normale.

3.Exercices complémentaires

A ces pratiques, on pourra rajouter les exercices de balancements et le jeu de balles. On appliquera les compresses avec du coton imbibé de lait froid ou d'eau de rose. Il faudra aussi traiter le problème digestif et de côlon causant le glaucome (excès de feu, déficit d'eau et de terre) : compresses d'argile sur le bas-ventre, ou technique d'élimination, de purification du côlon.

Cataracte

La cataracte est une opacification progressive du cristallin, la lentille située à l'intérieur de l'œil. Lorsqu'elle n'est pas traitée, la cataracte s'aggrave progressivement. Le cristallin devient de plus en plus opaque et la personne finit par perdre complètement la vue.

1.Acupression

Aux pratiques de base, on ajoutera les points suivants qu'il faudra presser sur l'expiration six fois de suite : Rn1, Rt6, E36, Rn3, V23. Pour la cataracte des diabétiques, on utilisera les points suivants : Rn1, Rt1, Rt6, V23, V20.

2.Diététique

Ces conseils sont aussi valables pour la cataracte des diabétiques. Il faudra boire tous les jours un verre de lait de soja avec du miel et deux cuillères à café de noix hachées. Il est aussi recommandé de consommer des aliments améliorant les fonctions de la rate, du foie et des reins : légumes frais, patates, poisson, crevettes, olothuries, raisin, noix, graines de lotus, viande de porc, d'agneau, foie d'agneau. Il faudra aussi consommer des aliments de couleur foncée ou noire tonifiant les reins : haricots azuki, riz noir, algues japonaise (kombu, arame, wakame).

Bibliographie

- Kiran Vyas (1992), *Yoga des yeux, guérison de la vue*, éd.Recto-Verseau, coll.Beauté Santé.
- Dominique Ferraro et Ma Xu Zhou (2012), *Gi Gong pour les yeux*, éd.Guy Trédaniel
- Shizuto Masunaga (1987-2005), zen: exercices visualisés, éd.Guy Trédaniel
- Kuniaki Imoto et alii (2012), *La méthode Seitai*, éd.Guy Trédaniel
- Kuniaki Imoto et alii (2015), *Rhume et fièvre au bénéfice de la santé, le Seitai*, éd.Guy Trédaniel