



LA LIBRAIRIE
DU HIBOUK

Présente :

**Comment soigner
vos yeux et
vous débarrasser
de vos lunettes**

Manou Lecardonnell

Introduction

Vous supportez vos lunettes comme un mal nécessaire. Mais savez-vous qu'elles ne sont pas une fatalité ?

Bonne vue et bonne santé des yeux peuvent s'acquérir avec des procédés naturels. Ils ne demandent qu'un peu d'attention et la pratique de quelques exercices.

Basés sur les travaux du célèbre Dr Bates, ils ont amélioré la vue d'un grand nombre de personnes. Imaginez-vous débarrassé de ces encombrants verres correcteurs, avec des yeux jamais fatigués, jamais larmoyants et les risques de maladies oculaires écartés.

Un rêve qui peut devenir réalité.

D'où viennent les problèmes oculaires ?

Ce que sans doute vous croyez être un phénomène normal, de nature génétique ou le résultat inéluctable de l'âge est en fait la conjugaison de plusieurs facteurs.

L'œil, reflet de notre état intérieur

Mauvaise vue, fatigue ou maladie oculaires sont en rapport étroit avec notre équilibre physique et psychique. La santé de l'œil et son bon fonctionnement dépendent pour beaucoup de ce qui se passe dans notre corps et dans notre esprit.

Des phénomènes, apparemment sans rapport avec les processus visuels, influent considérablement sur eux.

Savez-vous, par exemple, que l'alimentation et l'air que nous respirons jouent, à l'égard de nos yeux, un rôle essentiel ? Et qu'en créant des tensions musculaires, le stress et les émotions négatives leur sont préjudiciables ?

Ils subissent les conséquences des perturbations de notre organisme.

L'importance de la vision

Il ne faut pas confondre œil et vision. L'œil est un organe. La vision est la façon dont nous recevons les informations visuelles.

Le cerveau intervient. Il sélectionne et interprète les images enregistrées sur la rétine.

Or, la vision fonctionne rarement comme elle le devrait. La plupart d'entre nous ne savent pas "voir". Nous

voyons une énorme quantité de choses sans être conscients de ce que nous regardons, l'esprit ailleurs.

Notre perception mentale des objets observés est incorrecte. Les zones de la rétine sont sollicitées de façon anarchique.

Mal utilisé, surmené, l'œil se fatigue, se crispe. Et on aboutit à des troubles de l'accommodation. Les images ne se produisent plus sur le mode approprié.

Derrière votre personnalité, cherchez votre défaut visuel

Miroir de l'être, la vue peut révéler notre caractère. Dans une certaine mesure, c'est un indicateur du personnage que nous sommes.

À quel "portrait" appartenez-vous ?

À travers ces 3 portraits se dégagent 3 types de mauvaise vision. Trouvez celui qui vous ressemble le plus.

1. Vous passez beaucoup de temps à vous analyser. Ce qui se passe à l'intérieur de votre tête est plus important pour vous que les phénomènes externes. Vous avez tendance à vous isoler car l'environnement vous stresse et c'est avec vous-même que vous vous sentez le mieux.

2. Vous recherchez la compagnie des autres. Vous êtes très attentifs à ce qu'ils ressentent. Un peu trop même car souvent vous faites passer leurs désirs et leur bien-être avant les vôtres. Vous craignez de gêner, et refoulez vos sentiments pour ne blesser personne.

3. Vous êtes du genre indécis. Jamais sûr de ce que vous voulez, jamais sûr de ce que vous ressentez. Des désirs contraires cohabitent en vous. Cette ambivalence vous amène à sans cesse vous interroger sur la justesse de vos réactions. Sont-elles ou on adaptées à la situation ?

Résultats

– Portrait N° 1 : Type "myope". Introverti, il est beaucoup plus tourné vers lui-même que vers son environnement. Il voit donc mieux de près que de loin. Les images qu'il voit se produisent en avant de la rétine.

– Portrait N° 2 : type “hypermétrope”. Branché sur l’extérieur, il s’attache plus à ce qui se passe en dehors de lui. Il voit mieux de loin que de près. La position de l’image est en arrière de la rétine.

– Portrait N° 3 : type “astigmat”. Son monde est déformé, ses perceptions sont désordonnées. Sur le plan visuel, il existe une confusion dans l’approximation des distances et des dimensions. Les images ne se forment pas au même point de la rétine.

Corriger votre défaut visuel : un acte volontaire

Vous avez pris l'habitude de vous percevoir comme quelqu'un qui ne peut pas se passer de lunettes. Pour vous, il n'y avait jusqu'à présent que cette réalité.

Il est temps de changer votre perception. Pensez que la dégradation de votre vue n'est pas irréversible. Vous n'êtes pas condamné à la subir.

Vous avez la capacité d'agir et de supprimer les troubles oculaires. En vous pénétrant bien du fait que pour réussir, **il faut partir gagnant.**

De nombreux travaux scientifiques ont démontré ces dernières années l'incroyable pouvoir de l'esprit sur le corps. Ce pouvoir s'exerce aussi bien dans le sens négatif que dans le sens positif.

Certaines personnes sont capables de se créer une douleur simplement parce qu'elles se persuadent qu'elle "doit" arriver.

Il suffit, par exemple, de redouter d'avoir mal au ventre au cours d'un déplacement pour, effectivement, avoir mal au ventre.

Alors que rien, sur le plan physique, ne justifie celui-ci. Il a été "créé" à partir d'une pensée.

Inversement, la certitude de guérir a provoqué chez de grands malades le processus de guérison.

L'amélioration de votre vue dépend donc au départ de votre aptitude à modifier vos croyances. Si les autres considèrent qu'il n'y a pas de solution hormis celle de porter des lunettes, c'est leur choix.

Mais libre à vous d'adopter une attitude différente en décidant de quitter votre statut de "binoclard". Et pour cela, de mettre en œuvre tous les moyens nécessaires.

Quelle alternative aux lunettes ?

Elles ne font que corriger le défaut, sans s'attaquer à sa cause. De surcroît, elles adaptent l'œil à son état de dégradation. Passif, il fait de moins en moins d'efforts.

D'où une perte de ses capacités et l'obligation de porter des verres de plus en plus correcteurs.

Pour stopper cet engrenage il faut agir sur plusieurs fronts. C'est ce que fit, dans les années 1920, le Dr Bates. Sa méthode a été jusqu'à sauver de la cécité des personnes à la vue gravement atteinte.

Parmi elles, l'auteur très connu du "*Meilleur des mondes*", Aldous Huxley.

Toujours appliquée, cette médecine naturelle a été enrichie, notamment par le Dr Argawal, ophtalmologiste indien, de techniques naturopathes.

Agissant par des voies directes et parallèles, elle traite l'origine des divers maux oculaires. Non seulement elle rétablit une vue correcte, mais elle protège les cellules des yeux et prévient les troubles rétinien.

Pratiquez-la et vous verrez – au propre comme au figuré – les choses autrement. En voici les différents ingrédients.

La gymnastique oculaire

Jouez avec vos prunelles

Tout le monde le sait, la culture physique favorise la santé du corps. Idem pour les yeux. Ces exercices mis au point par le Dr Bates les défatiguent, assouplissent et fortifient leurs muscles.

Ils sont aussi conçus pour exercer la vision. Plutôt amusants, ils ne représentent pas une grande contrainte.

Si vous les effectuez régulièrement, vous ne manquerez pas de constater bientôt la différence.

Le cillement

– Exercez-vous à fermer et à ouvrir vos yeux très souvent. Normalement, le cillement est un réflexe, mais chez ceux qui souffrent de mauvaise vision, il devient plus rare.

Réhabituez-vous donc à ciller toutes les 5 ou 10 secondes, jusqu'à ce que vous le fassiez naturellement. Ce mouvement simple élimine les poussières et corps étrangers, et assure une répartition correcte des sécrétions lacrymales.

– Pour accentuer l'effet de massage, gardez un instant les paupières fermées, bien contractées et faites rouler vos yeux. En frottant contre la muqueuse des paupières, la cornée se fortifie.

L'accommodation

– Lisez un texte quelconque en le tenant le plus près possible de votre regard. Puis, éloignez-le doucement,

jusqu'à ce que la lecture devienne impossible. Rapprochez-le sans cesser de lire et, de nouveau, éloignez-le.

– Progressivement, essayez de repousser vos limites : lire de plus en plus près et de plus en plus loin.

– Faites cet exercice une vingtaine de fois.

Puis, posez votre texte et remplacez-le par votre index. En le tenant verticalement entre les 2 yeux, fixez-le et reculez-le lentement, jusqu'à ce que le bras soit tendu.

Rapprochez-le toujours avec lenteur et sans cesser de le regarder. Reculez, rapprochez, 20 fois.

Très bon pour améliorer la vision.

Les oscillations du regard

– Portez alternativement le regard de droite à gauche et de gauche à droite, puis de haut en bas et de bas en haut. Agissez rythmiquement, sans secousse, en gardant la tête fixe mais non tendue.

– Ensuite, regardez successivement, sans bouger, les 4 coins d'un mur.

– Puis, balayez avec les yeux un cercle imaginaire. Faites-les rouler une vingtaine de fois dans un sens, puis dans l'autre.

Avec de l'entraînement, vous exécuterez ces mouvements de plus en plus rapidement. Ils développent les possibilités de mobilité de l'œil.

La luminosité

– Placé à 25 cm d'une lampe de 100 watts, fixez-la pendant 2 secondes. Fermez les yeux également 2 secondes. Puis rouvrez les et ainsi de suite une vingtaine de fois.

– Ensuite, attrapez le support de la lampe et – toujours à la même distance – faites-la passer devant vos yeux en les fermant au moment où elle est bien en face.

– Enfin, reculez-vous et effectuez un balayage lumineux. Les yeux toujours ouverts, imaginez un grand cercle autour de la lampe et parcourez-le du regard dans un sens, puis dans l'autre.

– Ce même exercice peut être pratiqué avec un soleil pas trop vif. Le but est d'obtenir que le rayon lumineux balaie tout le fond de l'œil. À condition de ne pas les exposer trop longtemps à une lumière intense, les yeux bénéficient largement des effets de la luminosité.

L'alternance

– Regardez alternativement 2 objets identiques, dont l'un est bien éclairé et l'autre très mal.

– Puis, placez un objet très près de vous et l'autre très loin, et continuez à les observer à tour de rôle. Cet exercice vous apprend à voir. Il améliore votre perception mentale des objets.

– Continuez cette amélioration en effectuant un balancement d'un pied sur l'autre. Vous portez le corps à droite puis à gauche, en vous tournant.

Chaque fois que vous faites pivoter votre tronc, saisissez tout ce qui se trouve à portée de regard. En ayant bien conscience de ce que vous voyez. Votre vision s'exerce.

La mentalisation

Elle a pour but de faire travailler votre cerveau et de l'amener à mieux enregistrer les informations visuelles.

– Regardez rapidement un objet. Fermez les yeux et essayez de vous le représenter.

– Faites aussi l'exercice inverse. Yeux fermés, visualisez quelque chose que vous connaissez bien (par exemple, l'armoire de votre chambre). Puis, allez la regarder de près. Quand vous l'aurez imaginée exactement telle qu'elle est, vous aurez fait de grands progrès.

Exercices indirects

Les vertèbres au service de votre rétine

Ces exercices ont une répercussion sur l'œil. Ils stimulent notamment les réflexes rétiniens. En agissant sur les vertèbres, on peut en effet contracter ou dilater les vaisseaux de la rétine.

La bonne irrigation de celle-ci est indispensable à son fonctionnement. Elle préserve son intégrité et évite les anomalies de la vision.

Les mouvements de tête

– Faites-la basculer d'avant en arrière et d'arrière en avant. Sans forcer, essayez d'aller le plus loin possible dans les 2 sens. Vous faites ainsi travailler votre première vertèbre cervicale.

– Passez ensuite à la deuxième, en balançant la tête de droite à gauche et de gauche à droite. Essayez de toucher l'épaule avec l'oreille. À force de vous exercer, vous finirez par y arriver.

– Puis, faites un mouvement comme si vous disiez non, en marquant un temps d'arrêt à chaque bout de course. Forcez un peu, sans vous inquiéter des craquements.

– Enfin, laissez pendre simplement la tête en avant et, dans cette position, faites-la rouler dans un sens et dans l'autre. Ce mouvement fait travailler tout le sommet de la colonne vertébrale.

Le massage

– Si cela est possible, faites-vous masser le dos. Allongez-vous avec un coussin sous l'abdomen pour éviter une trop forte cambrure.

La personne qui vous masse doit partir de la base de la colonne vertébrale et remonter doucement mais fermement jusqu'à la nuque.

Pour favoriser le glissement de la main, utilisez de l'huile d'amande douce, ou simplement de l'huile d'olive.

5 minutes chaque jour suffisent pour obtenir un effet bienfaisant.

Souveraines : les techniques qui s'apparentent au yoga

L'art de respirer et celui de se détendre physiquement et mentalement sont les principes de base du hatha-yoga.

Cette discipline qui s'adresse à la fois au corps et à l'esprit, entraîne de surprenants résultats tant au niveau de l'état général qu'à celui plus localisé du système oculaire.

N'hésitez donc pas à y recourir périodiquement pour votre mieux-être et, corollairement, celui de vos yeux.

Vers une meilleure respiration

La respiration conditionne notre santé. Elle fournit à l'organisme l'oxygène nécessaire à la vie cellulaire et favorise l'élimination des déchets.

L'œil est un grand consommateur d'oxygène. Quand on respire mal (ce qui est souvent le cas), son oxygénation ne se fait pas correctement.

D'où un encrassement pouvant provoquer fatigue et affections.

Pour y remédier, apprenez à bien respirer.

– Commencez par dégager vos narines. Avec un doigt, bouchez la gauche et respirez par la droite, puis bouchez la droite et expirez par la gauche. Inspirez par cette même narine et bouchez-la pour expirer à droite.

Et ainsi de suite, une dizaine de fois.

Exercez-vous ensuite à une respiration complète. Voici celle conseillée par Jacques Choque, professeur de yoga.

– Debout, ou assis bien droit, placez vos 2 mains au niveau du nombril, paumes tournées vers le haut. Respirez en gonflant l'abdomen.

L'air doit entrer profondément. Continuez d'inspirer en écartant les bras et en ouvrant votre cage thoracique.

Terminez la respiration en levant les bras vers le plafond, paumes jointes.

En expirant, faites le mouvement des bras en sens contraire. En fin de course, creusez votre ventre.

Cette respiration ample permet une meilleure diffusion de l'oxygène et chasse les toxines. La pratiquer quotidiennement développe les capacités respiratoires. Vous prendrez l'habitude de respirer de mieux en mieux.

Bien se décontracter, tout en reposant vos yeux

Vous l'avez compris, la vue est plus qu'une simple mécanique physique. Elle est en lien direct avec notre forme et même avec nos états d'âme.

Nos tensions musculaires et émotionnelles prennent souvent pour cibles les muscles qui entourent les globes oculaires.

Dans ces conditions, l'œil a du mal à assurer convenablement ses fonctions.

Pour remédier à ces inconvénients, la meilleure solution est de se relaxer.

L'objectif est de détendre votre corps et d'aboutir à un vide mental, afin d'éliminer toutes les sources de crispation.

– Chaque fois qu'il vous est possible de vous isoler, asseyez-vous confortablement et placez, sans appuyer, la

paume des mains devant vos yeux. Ce simple geste a déjà pour effet de diminuer la fatigue visuelle.

– Dans cette obscurité, représentez-vous un écran de couleur unie, claire. Concentrez-vous sur cet écran en essayant de ne réfléchir à rien.

Des pensées vont surgir dans votre esprit. Ne faites pas d'effort pour les chasser, mais ne vous accrochez pas à elles. Laissez-les défiler. Revenez sans cesse vers votre écran.

L'idéal est de parvenir à rester quelques instants déconnecté de tout.

Au début, vous n'y parviendrez que pendant quelques secondes, par intermittence. Déjà suffisantes pour obtenir une sensation de décontraction et de repos total. Vos préoccupations s'envolent. Vos muscles se relâchent.

En vous entraînant, vous allongerez ce temps de déconnexion. Soyez certain que vous en tirerez d'énormes bénéfices à tous les niveaux. Y compris bien sûr, à celui de votre vue.

Les fantastiques ressources de la diététique

Impossible d'envisager la santé des yeux sans se pencher sur l'alimentation. Il y a en effet dans celle-ci des substances qui sont particulièrement destinées à l'œil.

Elles assurent son bon fonctionnement, luttent contre sa fatigue et restaurent son intégrité.

Voici donc celles que vous devez privilégier.

La vitamine A

C'est LA vitamine de l'œil. Il en fait une grande consommation. Elle favorise la régénération du pourpre rétinien et préserve la cornée. Elle intervient pour une large part dans le mécanisme de la vision.

- On la trouve dans le beurre, le lait entier, le foie, le jaune d'œuf, l'huile de poisson.

Elle peut être remplacée ou complétée par le bêta-carotène, aux vertus identiques.

- On le trouve en abondance dans les carottes, les tomates, les fruits rouges.

La tomate est spécialement intéressante. Elle renferme du lycopène, un caroténoïde protecteur du cristallin et qui freine sa dégénérescence.

En vieillissant, celui-ci, en effet, peut s'opacifier, entraînant ainsi une détérioration de la vision. Le lycopène aide à rétablir sa transparence.

La vitamine E

Antioxydante, elle protège la membrane des cellules oculaires du vieillissement.

- Les huiles végétales en sont riches, ainsi que les légumes verts, les noix et noisettes, le germe de blé.

Mettez donc souvent des salades à votre menu. L'huile est bien plus bénéfique sous cette forme que lorsqu'elle sert aux fritures.

La vitamine C

Elle lutte également contre les radicaux libres et complète l'action de la vitamine E. De même, elle renforce celle du lycopène contre l'opacité du cristallin.

- Pour l'avoir en quantité suffisante, mangez beaucoup de légumes et de fruits, notamment les agrumes (oranges, pamplemousses, citrons, ainsi que le kiwi).

- Parsemez vos plats de persil ou d'estragon. Ils constituent également une bonne source de vitamine C.

Les phospholipides

Ce sont ces fameux acides gras essentiels que l'organisme ne fabrique pas et qui doivent lui être fournis de l'extérieur. Ils entrent dans la composition des membranes cellulaires de la rétine.

En absorber est donc d'une grande importance.

- Leur meilleure source est le poisson gras.

Ne vous en privez donc pas. Le mot gras ne doit pas vous rebuter. Car en fait, le poisson gras est plus maigre que la viande la moins riche en graisses.

Pour faire disparaître la fatigue visuelle

Télévision, ordinateur, jeux vidéo, internet, minitel... la vie moderne est parsemée d'écrans. Devant eux, nos yeux s'usent prématurément.

Résultat : des larmoiements, des picotements, une hypersensibilité à la lumière, des difficultés à fixer longtemps une image. Sollicité à outrance, l'œil est obligé de forcer. Ce qui n'arrange pas les choses.

Mais à tout problème il y a des solutions. Voici celles qui vous permettront, si vous abusez des écrans, de les empêcher de détériorer votre vue.

Les aliments froids

Selon les théories orientales du yin et du yang, il est possible d'établir un rééquilibrage en cas d'excès.

Chaque élément a son contraire. Le masculin, le féminin, le feu et l'eau. Au chaud on peut opposer le froid.

Les écrans créent un excès de lumière, considérée comme de la chaleur. Pour équilibrer, insistez sur les aliments qui apportent de la fraîcheur :

- crudités, fruits, yaourt ou fromage blanc, jus d'orange.

Ils ne pourront que vous faire du bien.

Les compléments nutritionnels

Ils contiennent, sous une forme pratique à absorber, des constituants précieux. Voici les plus intéressants.

- Feuilles de vigne rouge : grâce aux tanins et aux anthocyanes qu'elles contiennent, elles augmentent la résistance de la rétine et améliorent l'acuité visuelle.
- Baies de myrtilles : elles ont un effet semblable. En outre, leurs pigments améliorent la vision nocturne. Pour ceux qui conduisent souvent de nuit.

Conclusion

Appliqué consciencieusement, cet ensemble de mesures produira bientôt des effets dont vous et vos proches s'étonneront.

Vos lunettes resteront dans leur étui. Vous aurez bon pied, bon œil.

Pour en savoir plus

CHOQUE (Jacques), Pour une retraite en pleine forme, Éditions Amphora.

CORBETT (Margaret), (élève du Dr Bates), Le yoga des yeux, Éditions Marabout.

HUXLEY (Aldous), L'art de voir, Éditions Payot.

VYAS (Kiran), Yoga des yeux, un art de voir, Éditions Recto Verso.

Adresses utiles

Cours et stages de yoga des yeux. Centre Tapovan 9, rue Gutenberg 75015 Paris. Tél. 01 45 77 90 59.

On peut se procurer à cette adresse des CD sur le yoga des yeux, aux Éditions Adi Shakti. Et trouver différents ouvrages à la librairie Sri Aurobindo (même adresse).

Union nationale de yoga 3 rue Aubriol 75004 Paris. Tél. 01 42 78 03 05.

Yoga des yeux 20 rue Saint-Nicolas 75012 Paris. Tél. 01 43 47 19 31.

Ce mini-guide fait partie des livres distribués par :

www.therapie-par-le-son.com

afin de vous procurer un peu plus de bien-être.

Table des Matières

Introduction	2
D'où viennent les problèmes oculaires ?	3
L'œil, reflet de notre état intérieur	3
L'importance de la vision	3
Derrière votre personnalité, cherchez votre défaut visuel	5
À quel "portrait" appartenez-vous ?	5
Résultats	5
Corriger votre défaut visuel : un acte volontaire	7
Quelle alternative aux lunettes ?	9
La gymnastique oculaire	10
Jouez avec vos prunelles	10
Le cillement	10
L'accommodation	10
Les oscillations du regard	11
La luminosité	11
L'alternance	12
La mentalisation	12
Exercices indirects	14
Les vertèbres au service de votre rétine	14
Les mouvements de tête	14
Le massage	15
Souveraines : les techniques qui s'apparentent au yoga	16
Vers une meilleure respiration	16
Bien se décontracter, tout en reposant vos yeux	17
Les fantastiques ressources de la diététique	19
La vitamine A	19
La vitamine E	20

La vitamine C _____	20
Les phospholipides _____	20
Pour faire disparaître la fatigue visuelle _____	21
Les aliments froids _____	21
Les compléments nutritionnels _____	21
Conclusion _____	23
Pour en savoir plus _____	24
Adresses utiles _____	25