

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 33 (2003)
Heft: 11

Artikel: Les bienfaits du yoga des yeux
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827628>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Les bienfaits

du yoga des yeux



■ La spécialiste en Suisse de cette technique indienne est une Genevoise, Anne Ducreux, qui pratique et enseigne depuis des années cette véritable hygiène de vie.

Nos yeux sont sans cesse sollicités par les écrans dont nous peuplons nos existences. Décrits souvent comme des fenêtres ouvertes sur le monde, les yeux sont aussi considérés comme des miroirs de l'âme. Des fonctions belles et complexes pour un organe précieux, mais dont nous ne nous préoccupons guère. La médecine occidentale a développé la correction technique de la vue, grâce aux lunettes ou aux lentilles, mais n'a jamais cherché à améliorer l'organe lui-même par une rééducation, comme elle le fait pour le cœur, après un infarctus par exemple. La médecine ayurvédique, médecine traditionnelle indienne, par contre, s'y est intéressée, puisqu'elle considère que la santé est un tout et que chaque organe doit contribuer à un équilibre général. Un ophtalmologue indien, le docteur Agarwal a repris les travaux d'un Américain, le D^r Bates. C'est Kiran Vyas, un Indien vivant en France, spécialiste du yoga, qui a poursuivi les recherches du D^r Agarwal. Dans son centre, en Normandie, Kiran Vyas initie de nombreux élèves aux exercices du yoga des yeux.

Pionnière en Suisse

Anne Ducreux a toujours souffert d'une mauvaise vue. En 1982, elle connaît une aggravation qui l'inquiète. Comme elle est issue d'une famille de médecins, elle s'en remet à la science et va consulter un ophtalmologue genevois. Celui-ci la soigne et lui propose de suivre des séances de yoga des yeux. «J'ai réussi à stopper la presbytie qui me gagnait», raconte-t-elle. A 70 ans, Anne Ducreux porte des lunettes comme elle a tou-

Les cours de yoga des yeux apprennent la relaxation favorisant une bonne vue.

jours dû le faire. « Cette technique ne va pas vous permettre de récupérer totalement une vue qui a toujours été mauvaise, explique-t-elle. Mais elle l'empêche en tout cas d'empirer et apprend surtout à se défaire du stress dû à une forte sollicitation de la vue. »

Il y a douze ans, Anne Ducreux a suivi une formation chez Kiran Vyas en Normandie. Puis elle a proposé des stages à des entreprises qui utilisent des écrans informatiques. L'œil hypnotisé par l'écran lumineux perd sa capacité d'accommodation, il éprouve des difficultés à s'adapter à d'autres distances focales. Constatez-le vous-même: lorsque vous lisez un texte sur un écran d'ordinateur ou que vous regardez la télévision, essayez de détourner le regard et de contempler un tableau situé plus loin sur un mur ou tentez de fixer votre regard sur le paysage par la fenêtre. Vos yeux peinent à sortir du flou et à retrouver la netteté normale. Des exercices simples de yoga des yeux permettent de se reposer et de détendre aussi la nuque et le dos, évitant ainsi maux de tête et tensions.

La thérapeute genevoise organise chaque mois des cours collectifs de yoga oculaires que l'on peut commencer à tout âge. Les exercices ne se limitent pas à des mouvements des yeux, puisque c'est tout le corps qui est concerné par ce concept de santé globale.

A Pondichéry, en Inde, où elle a vu travailler des médecins indiens, Anne Ducreux a constaté combien cette médecine traditionnelle de pauvres était efficace sur des patients jeunes et vieux. Elle a également apprécié la dimension de prévention qu'implique la médecine ayurvédique. Le yoga va également dans le sens d'une harmonisation du corps et de l'esprit.

Une séance type

Les exercices de yoga se pratiquent de jour, afin de bénéficier de la lumière naturelle, sans lunettes ni lentilles de contact. La pièce doit être bien aérée et calme. Il est préférable de porter des vêtements amples, et de rester pieds nus pour mieux maîtriser son équilibre et son ancrage au sol. Pour être plus à l'aise, la pratique du yoga doit se faire deux heures après avoir mangé. Avant d'entreprendre une séance, préparez le bain pour les yeux que vous pratiquerez pendant votre entraînement. Infusion de camomille froide, eau de bleuet ou, à défaut, de l'eau gazeuse seront appliquées avec des rondelles de coton.

Les exercices de base sont suivis d'exercices complémentaires que l'on apprend peu à peu à maîtriser. En voici quelques-uns, brièvement décrits. Tout d'abord, il s'agit de pratiquer des mouvements de balancement. Debout face à

la lumière, les jambes légèrement écartées, les yeux fermés, transférez le poids du corps d'une jambe sur l'autre tout en respirant profondément. Puis, marchez deux pas les yeux ouverts et trois pas les yeux fermés.

L'exercice suivant est une prise de contact avec l'élément eau. Prenez un verre d'eau, buvez-en deux gorgées et gardez la troisième en bouche en reprenant le mouvement de balancement sans bloquer la respiration. Puis crachez l'eau et recommencez.

Le bain des yeux commence par l'application d'une rondelle de coton imbibée sur l'œil droit. Ouvrez et fermez les deux yeux ensemble douze fois, avant d'appliquer le bain sur l'autre œil.

Le *palming* est un des exercices de base qui peut être pratiqué tout au long de la journée. Les yeux sont fermés, le dos bien droit, le menton vers le sternum. Joignez les deux mains au niveau du plexus solaire. Chauffez vos deux mains en les frottant énergiquement l'une contre l'autre. Posez la paume de la main droite sur l'œil droit et la main gauche sur l'œil gauche. Les yeux sont bien cachés, mais il n'y a pas de pression sur le globe oculaire. Respirez doucement et régulièrement, vos yeux plongés dans le noir. Prenez conscience de votre œil droit et de la chaleur que dégage votre paume, de même à gauche. Puis ouvrez et fermez les yeux, baillez, et sentez la détente que cela vous procure.

Un jeu de balles très simple améliore aussi l'habileté visuelle. Lancez une balle d'une main vers l'autre en la suivant du regard et cillez au moment de la rattraper. Autre exercice: masquez votre œil gauche de la main gauche et jetez la balle en hauteur en la rattrapant. Changez ensuite d'œil et de mains.

Le sauna des yeux est un très bon relaxant. Faites bouillir dans une grande casserole un 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. Placez le visage au-dessus en vous recouvrant la tête d'un linge. Laissez transpirer le visage et les yeux durant cinq minutes. Aspergez ensuite le visage à l'eau très froide, posez des compresses d'eau de source sur les paupières.

Pour une bonne pratique, il est conseillé de suivre quelques cours où l'on apprend un bon maintien du corps.

Des caractères différents

Les myopes et les hypermétropes ont souvent des personnalités très différentes, explique Anne Ducreux. Le myope a un caractère introverti, timide, il est ordonné, aime les détails, parce que sa vision est réduite à un petit espace. L'hypermétrope, au contraire, brasse de grandes idées, est impatient et tourné vers le futur. Les astigmatiques, eux, ont une vision du réel déformée. Ils n'acceptent pas le monde tel qu'il est. Pour ceux qui souffrent de problèmes de vue, les yeux deviennent, en cas de fortes émotions ou de stress, l'endroit de prédilection de toutes les somatisations. Le yoga des yeux prévoit des exercices différents selon les déficiences visuelles des individus.

Bernadette Pidoux

»» Adresse: Anne Ducreux, CP 842, 1211 Genève, tél. 022 347 37 51 (avant 10 h).

»» A lire: *Yoga des Yeux, Guérison de la Vue*, Kiran Vyas, éditions Recto Verseau.

Position et respiration

Lorsqu'on lit assis dans un fauteuil, il faut veiller à garder le dos droit, la tête souple sur les épaules, sans cassure au niveau de la nuque. Il vaut mieux lever le texte au niveau des yeux que de baisser le regard. Au lit, évitez les oreillers qui ne rehaussent que la tête et engourdissent la nuque. Asseyez-vous en calant des coussins derrière votre dos, pour le maintenir droit. Placez également un coussin sur les genoux et un autre sous les pieds. Le regard devrait être horizontal ou légèrement dirigé vers le bas, mais jamais vers le haut.

La vision dépend beaucoup d'une bonne respiration et de la qualité du sang. Si la respiration est mauvaise, le sang est mal oxygéné. Travailler sa respiration a donc une incidence sur tout l'organisme. La respiration abdominale s'exerce couché, les genoux pliés et les pieds posés sur le sol. Placez une main sur le ventre. A l'inspiration, le ventre monte lentement, à l'expiration, il s'abaisse et les lombaires s'aplatissent contre le sol. La respiration rapide se pratique dans la position assise, il s'agit d'inspirer et d'expirer rapidement par le nez.