

MEIR SCHNEIDER

SOIGNEZ VOS YEUX NATURELLEMENT

AVEC DES EXERCICES ILLUSTRÉS

MYOPIE, PRESBYTIE, ASTIGMATISME, CATARACTE,
STRABISME, GLAUCOME, DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE,
L'HYPERMÉTROPIE, NYSTAGMUS, RÉTINITE



Nouvelles Pistes Thérapeutiques

**MACRO
EDITIONS**

Table des matières

<i>Avant-propos</i>	7
<i>Préface</i>	9
<i>Introduction</i>	17
<i>Chapitre 1</i>	
Guérir de ma cécité	21
<i>La découverte de la méthode Bates</i>	26
<i>Voir la lumière</i>	28
<i>Chapitre 2</i>	
Dix étapes pour une meilleure vue.	37
<i>Étape 1 : Le grand balancement.</i>	38
<i>Technique du grand balancement</i>	39
<i>Étape 2 : Regarder au loin</i>	42
<i>Regarder au loin aide à prévenir la cataracte !</i>	44
<i>Étape 3 : Explorer sa vision périphérique.</i>	45
<i>La vision périphérique - exercice 1 : Voir au loin</i>	47
<i>La vision périphérique - exercice 2 : Le petit morceau de papier</i>	48
<i>Étape 4 : L'ensoleillement et le skying</i>	50
<i>L'ensoleillement</i>	50
<i>Le skying</i>	53
<i>Étape 5 : La marche de nuit.</i>	54

Étape 6 : Le palming	56
<i>La préparation au palming</i>	58
<i>Comment pratiquer le palming ?</i>	61
<i>Combien de temps faut-il pratiquer le palming ?</i>	61
<i>Palming et visualisation</i>	62
<i>Palming et respiration</i>	62
<i>Détendre ses oreilles</i>	63
<i>Les bienfaits du palming</i>	63
<i>Le palming associé à d'autres exercices.</i>	65
Étape 7 : Le shifting	66
<i>Pratiquer le shifting</i>	66
<i>Voir plus de détails</i>	68
<i>Lire les petits caractères</i>	71
<i>L'encre est noire et la page est blanche</i>	75
<i>Les problèmes de compréhension avec l'œil le plus faible</i>	79
Étape 8 : Bloquer son œil dominant	80
<i>Des lunettes de soleil bon marché</i>	82
<i>Regardez les détails une fois de plus</i>	87
Étape 9 : Cligner des yeux	90
Étape 10 : La vision et le corps	94
<i>Marcher correctement</i>	94
<i>Reposez vos yeux</i>	94
<i>Le pouvoir de la respiration</i>	97
<i>Détendez votre nuque</i>	97
<i>Étirer vos muscles oculaires</i>	101
<i>Profitez de la vue</i>	103
<i>Ne plissez pas les yeux</i>	106
<i>Prêt à aller de l'avant</i>	106
 Chapitre 3	
L'emploi de l'ordinateur et comment soulager la fatigue accumulée	107

Chapitre 4

Améliorer et corriger les anomalies de la réfraction	113
<i>Des suggestions pour faire bon usage de ce chapitre</i>	115
<i>Quelle est la place des verres correcteurs dans ces exercices ?</i>	116
<i>Corriger la myopie et l'hypermétropie</i>	119
<i>La myopie</i>	119
<i>Programme d'exercices pour la myopie</i>	120
<i>Informations complémentaires sur la myopie</i>	126
<i>L'hypermétropie</i>	126
<i>Programme d'exercices pour l'hypermétropie : 90 minutes par jour</i>	128
<i>Corriger la presbytie</i>	130
<i>Programme d'exercices pour la presbytie : 60 à 90 minutes par jour</i>	131
<i>Exercices supplémentaires pour la presbytie</i>	132
<i>Cligner d'un œil.</i>	132
<i>Lire avec peu de lumière.</i>	132
<i>Voir près / Voir loin</i>	133
<i>Créer un stress contrôlé sur le muscle ciliaire pour le renforcer</i>	139
<i>Ne pas se figer</i>	141
<i>Corriger l'astigmatisme</i>	142
<i>À l'attention des lecteurs astigmatés</i>	142
<i>Programme d'exercices pour l'astigmatisme</i>	143
<i>Les exercices supplémentaires pour l'astigmatisme</i>	143
<i>Les gros titres</i>	143
<i>La phosphorescence.</i>	146

Chapitre 5

Surmonter le strabisme et l'œil paresseux	149
<i>Corriger le strabisme</i>	149
<i>Programme d'exercices pour le strabisme : au moins 90 minutes par jour</i>	152

<i>Exercices supplémentaires pour le strabisme</i>	153
<i>Faire tourner ses yeux ; Regarder dans le noir</i>	153
<i>Images miroir</i>	153
<i>L'exercice de Melissa</i>	156
<i>Les perles sur un fil</i>	160
<i>Tenir la double vision</i>	162
<i>L'exercice aux deux couleurs (les lunettes à bec)</i>	163
<i>Un verre rouge et un verre vert</i>	165
<i>L'objet et la ligne</i>	166
<i>Le jeu de cartes</i>	169

Chapitre 6

Les pathologies	173
<i>Corriger la cataracte</i>	173
<i>Programme d'exercices pour la cataracte</i>	176
<i>Une remarque concernant l'opération de la cataracte</i>	176
<i>Exercice supplémentaire pour la cataracte : rebondir et attraper</i>	178
<i>Corriger le diabète</i>	179
<i>Programme d'exercices pour le diabète : 40 minutes par jour.</i>	180
<i>Exercices supplémentaires pour le diabète.</i>	181
<i>Le tapotement</i>	181
<i>Agiter la main</i>	182
<i>Cachez l'œil dominant</i>	183
<i>Remarque sur les traitements au laser.</i>	183
<i>Cataracte et diabète.</i>	184
<i>Corriger un glaucome</i>	184
<i>Programme d'exercices pour le glaucome.</i>	190
<i>Exercices physiques pour le glaucome</i>	191
<i>Instructions spéciales pour le palming quand on a un glaucome</i>	192
<i>Exercices pour le glaucome</i>	192
<i>Corriger la névrite optique</i>	201

<i>Corriger le décollement de la rétine et la déchirure rétinienne</i>	203
<i>Programme d'exercice pour le décollement de la rétine</i>	205
<i>Exercices supplémentaires pour le décollement de la rétine : l'obscurité et la lumière</i>	207
<i>Corriger un décollement du vitré</i>	209
<i>Corriger une membrane épirétinienne et le trou maculaire</i>	212
<i>Programme d'exercice pour les plis et les trous maculaires : 1h20 par jour</i>	212
<i>Exercices supplémentaires pour les plis et les trous maculaires : les lunettes à trous</i>	213
<i>Corriger les rétinites pigmentaires</i>	215
<i>Programme d'exercices pour la rétinite pigmentaire</i>	217
<i>Exercices supplémentaires pour la rétinite pigmentaire</i>	220
<i>Le masque de Zorro</i>	220
<i>Agiter des lumières dans l'obscurité</i>	222
<i>Dernière remarque sur les exercices de périphérie</i>	224
 <i>Chapitre 7</i>	
Les points aveugles des idées reçues	225
<i>Les dangers cachés des lunettes de soleil.</i>	225
<i>Les dangers des verres correcteurs</i>	228
 <i>Conclusion</i>	
Le coût réel des problèmes de vision	233
 <i>À propos de l'auteur</i>	239

Dix étapes pour une meilleure vue

Si vous prenez soin de votre vue, non seulement vous allez mieux voir mais vous vous sentirez mieux également et votre état de santé général s'en ressentira. En plus des exercices visant à soigner des problèmes spécifiques, j'ai mis au point neuf exercices importants pouvant parfaitement s'insérer dans la vie de tous les jours. Ils sont basés sur mes sept principes pour une vision saine qui sont :

1. Relaxation profonde
2. S'adapter aux fréquences de la lumière
3. Regarder les détails
4. Regarder au loin
5. Étendre son champ visuel périphérique
6. Utilisation équilibrée des deux yeux
7. Coordination du corps et de l'œil

Tels sont les principes essentiels pour une vision saine. Vous arriverez à les appliquer par la pratique constante des dix exercices oculaires fondamentaux de ce chapitre.

Étape 1 : Le grand balancement

Je n'oublierai jamais ma rencontre avec Alan. Ce jeune banquier Canadien français s'est endormi au volant en rentrant d'une réunion de travail et s'est retrouvé, trois jours plus tard, en soins intensifs. Quand il s'est réveillé, on lui avait remplacé le front par du platine. Il avait perdu la vue. Le nerf optique de l'œil gauche était détruit ainsi qu'une grande partie du nerf optique de l'œil droit. Mais comme il restait un peu de tissu musculaire, Alan avait encore des sensations visuelles.

D'après les médecins, les 4 % qu'il restait à son nerf optique n'étaient pas suffisants pour retrouver la vue. Alan avait entendu parler de mon livre *Manuel pratique d'autothérapie**. Dans ce livre, je suggère que les personnes reconnues aveugles peuvent commencer à travailler dans une pièce sombre avec des lumières clignotantes. Alan a testé les exercices du livre et, bien sûr, ce qu'il restait de son nerf optique s'est réveillé. Il m'a appelé à San Francisco et a bientôt débuté une série de séances de rééducation. Dans mon bureau, c'est sa petite amie qui le guidait en lui tenant la main parce qu'il ne pouvait pas voir la plupart des objets. Son cerveau ne savait pas encore comment se servir du peu de tissu musculaire sain de son œil droit.

Lors de notre première séance, nous avons fait un exercice qui porte le nom de *grand balancement*. Tout en faisant l'exercice il m'a dit : « Dans la salle, je remarque douze objets que je n'avais pas remarqué avant. » En quelques minutes, son sens de l'orientation s'est de plus en plus mis en place. Une fois la série de séances terminée, Alan n'avait plus besoin d'être guidé. Le grand balancement est ce que l'on appelle un exercice d'inté-

* Éditions Amrita, 1999

gration. Cela a permis à Alan de percevoir la notion d'espace.

Le grand balancement développe la fluidité et la souplesse et permet de voir les détails avec plus d'aisance, de s'adapter plus facilement à la lumière ainsi qu'aux nouvelles sensations visuelles bien plus vives.

Technique du grand balancement

Tenez-vous debout, les jambes légèrement plus écartées que la largeur de vos hanches et les genoux légèrement fléchis. Positionnez votre index pointé vers le plafond, à 50 cm de votre visage. Fixer votre doigt sans forcer. Si on vous considère comme aveugle ou si votre vue est très mauvaise malgré les verres correcteurs, vous pouvez utiliser en même temps l'index et le majeur. Tout en regardant votre doigt, ou vos doigts, tournez votre corps d'un côté puis de l'autre. Quand vous faites votre rotation à droite, tournez votre corps de façon à ce que votre talon gauche se soulève légèrement du sol. Quand vous faites votre rotation à gauche, tournez votre corps de façon à



Figure 2.1

- (a) Grand balancement vu de face ; regarder toujours votre doigt.
 (b) Vue du profil droit. (c) Vue du profil gauche.

ce que votre talon droit se soulève légèrement du sol. Si vous fatiguez, le bras en l'air, vous pouvez changer de bras. Faites l'exercice au moins 20 fois.

Vous allez avoir la sensation que tout ce qui se trouve en arrière-plan de votre doigt semble se déplacer dans la direction opposée à celle de votre doigt, comme si un paysage se déroulait devant vous quand vous regardez par la fenêtre d'un train. Laissez-vous aller à la sensation de détente qui survient puisque vous n'avez pas à fixer un objet quelconque. Bougez vers la droite et le monde bougera vers la gauche. Bougez vers la gauche et le monde bougera vers la droite.

À présent, maintenez votre doigt horizontalement en face de votre visage. Déplacez-le vers le haut et vers le bas, toujours face à vous et bougez la tête tout en suivant votre doigt. N'oubliez pas de toujours regarder votre doigt sans forcer. Quand vous levez la tête, tout ce qui se trouve en arrière-plan semble se déplacer vers le bas. Quand vous baissez la tête, tout semble se déplacer vers le haut.

Ensuite, maintenez votre doigt face à vous et faite le grand balancement, votre doigt pointé vers le ciel comme dans le premier exercice. Cette fois-ci, en vous balançant penchez-vous à partir de la taille, le dos courbé, jusqu'au niveau des genoux. Votre tête ne doit pas aller au-dessous des genoux. Vous continuez à vous balancer jusqu'à ce que votre bras soit entièrement tendu, et vous suivez toujours votre doigt du regard. Cet exercice a pour but de reposer vos yeux davantage.

La prochaine étape est très importante et c'est là que nous allons visualiser le grand balancement. On ferme les yeux et on balance son corps de droite à gauche en visualisant par la pensée le monde qui bouge de droite à gauche, passant devant nos yeux. Tout ce que l'on visualise intérieurement se déplace

dans la direction opposée au mouvement. Quand vous bougez vers la droite, votre environnement se déplace vers la gauche. Quand vous bougez vers la gauche, tout se déplace vers la droite. Gardez bien en tête ce que vous avez visualisé. Puis rouvrez les yeux et continuez l'exercice.

Cette façon de regarder empêche de se raidir. Regarder les détails ou cligner des yeux devient plus facile. N'oubliez pas de cligner des yeux, cela vous aidera à vous détendre.

Quand j'ai commencé à travailler sur ma vision, mes yeux souffraient de *nystagmus* permanent, c'est un mouvement d'oscillation involontaire et saccadé du globe oculaire, causé par la tension continue sur l'œil quand on essaye en vain de voir. J'ai donc pratiqué le grand balancement environ quarante minutes par jour, et immédiatement, ces oscillations involontaires de mes yeux se sont atténuées. J'ai soudain eu l'impression que mes yeux percevaient plus de lumière. En arrière plan, des détails ont commencé à apparaître et, quand je regardais une fenêtre ou des livres sur une étagère cela devenait de plus en plus clair. Le grand balancement a préparé mon cerveau à de nouveaux exercices.

Quand vous terminez les autres exercices de ce livre par les grands balancements, vous intégrerez les bienfaits des exercices plus efficacement, parce que le grand balancement en particulier soulage les tensions et les raideurs dans le cerveau, et prépare à tirer partie des nouvelles techniques visuelles.

Je n'oublierai jamais le jour où me promenant dans les rues de Tel Aviv avec Jacob, qui était alors âgé de 16 ans, il m'a demandé de regarder un immeuble rempli de fenêtres. Au coin de chaque fenêtre, je voyais de minuscules carrés noirs flous. J'ai ensuite compris que c'était des climatiseurs. Sur les instructions de Jacob, mon regard devait faire des allers-retours

entre une fenêtre et un climatiseur. Il m'a fait faire cet exercice tout l'été, sans que je comprenne pourquoi. Petit à petit, en faisant de la sorte, en regardant ces formes carrées, j'ai acquis une nouvelle habitude, celle de regarder et non de me bloquer. Le grand balancement m'a aidé à me préparer à cet exercice et à estomper cette rigidité qui m'empêchait de voir les détails et d'assimiler le programme.

Le grand balancement est considéré comme un exercice d'intégration car il vous transporte loin du stress quotidien. Quand on porte des verres épais au point focal très spécifique, les yeux se fatiguent tellement qu'il devient difficile de faire preuve de vitalité dans le regard. On voit sans distinguer les détails, en partie à cause de la fatigue mais aussi à cause du fait que l'on se force pour regarder. Le grand balancement brise ces tensions. Cet exercice empêche de fixer, donc il y a plus de lumière qui pénètre les yeux grâce au mouvement et on n'a pas besoin de faire un effort pour que la nouvelle programmation atteigne le cerveau.

Le grand balancement aide également à développer sa vision périphérique ainsi qu'un meilleur sens de l'orientation. Il n'est pas nécessaire de pratiquer cet exercice pendant 40 minutes. En fait, 20 balancements en 2 minutes vous permettent déjà de vous détendre. Pensez cet exercice comme un échauffement avant de débiter une séance.

Étape 2 : Regarder au loin

Ce n'est pas un hasard si notre école est située près d'une plage. En fait, cela nous a pris cinq ans pour convaincre les autorités de San Francisco et les associations de voisinage de nous permettre d'exercer dans cette zone résidentielle. Pour nous, l'emplace-

Figure 2.2
Pour nous,
l'emplacement est idéal
car les vagues sont un
support pour notre
travail et nous regardons
quotidiennement leur
beauté scintillante.



ment est idéal car les vagues sont un support pour notre travail et nous regardons quotidiennement leur beauté scintillante. Elles brillent au soleil et prennent une coloration différente, même par temps de brouillard. Ici, on voit toujours les vagues, même quand il fait gris.

Regardez les vagues. Regardez le ciel. Regardez les nuages. Regardez les montagnes et les plaines.

Si vous êtes loin de la plage, regardez les autres immeubles par la fenêtre de chez vous.

Quand vous regardez de près (en fixant un écran d'ordinateur, par exemple) vous provoquez, inconsciemment une tension sur vos yeux. Le muscle ciliaire se contracte et modifie la forme du cristallin, qui passe d'une forme plate à convexe (plus bombé). Cependant, quand vous regardez au loin, le muscle ciliaire se détend et les ligaments suspenseurs permettent au cristallin de rester plat et plus souple.

Beaucoup d'entre nous ont la vue fatiguée à force de trop travailler sur les ordinateurs, de trop regarder la télévision et de trop lire. On s'intéresse au contenu de ce que l'on voit et non à nos yeux à qui on demande un gros effort. Regarder de près demande un gros effort. Regarder avec ennui demande un gros

effort. Quand on persiste à travailler sur écran, à regarder la télévision ou à lire, on fatigue ses yeux, même quand on est conscient de cette fatigue.

Veillez à ce que votre visage soit détendu et que votre mâchoire ne soit pas crispée. Détendez et reposez vos yeux. Si c'est possible, prenez quelques heures loin de votre travail. Même si vous vous débâtez pour respecter une date butoir, faites-vous une faveur et prenez 10 minutes pour reposer vos yeux en regardant au loin. Regardez les mouvements des vagues ou des nuages. *Regardez au loin.*

Ne regardez jamais à moins de 35 mètres de distance, car il faut poser son regard suffisamment loin pour reposer ses yeux qui ont travaillé de trop près. Il faut savoir que lorsqu'on regarde au loin, on n'est pas obligé de fixer un point précis. On peut faire défiler son regard ou regarder à plusieurs endroits de la zone visée. N'oubliez pas de cligner les yeux et de ne pas forcer. Si ce que vous regardez est flou, cela n'a pas d'importance.

Chaque jour, pendant 10 minutes, regardez au loin. Si vous portez des verres correcteurs ou des lentilles de contact, soyez courageux : ôtez-les et permettez à vos yeux d'apprécier une bonne bouffée d'air frais. À San Francisco, une étudiante est venue me voir et m'a dit qu'après deux semaines et demie sans verres correcteurs, elle avait commencé à se sentir bien en raison de « l'air qui rebondissait sur ses yeux ». Cette habitude permet d'atténuer la dépendance aux lunettes ou aux lentilles de contact et renforce progressivement le système visuel.

Regarder au loin aide à prévenir la cataracte !

Si vous partagez ce concept très simple avec d'autres personnes, vous allez créer une première dans notre monde en aidant à prévenir la formation d'une cataracte. Aujourd'hui beaucoup

de médecins croient que, tôt ou tard, la plupart des gens vont développer une cataracte. Regarder au loin peut empêcher la cataracte de se former car cela permet au cristallin d'avoir une entière mobilité et d'être plus dynamique.

Je sais bien que même si vous pratiquez cet exercice quotidiennement, vous ne regarderez pas autant de loin que vous regardez de près en raison des contraintes de la vie. Néanmoins, regarder au loin pendant 8 à 10 minutes, trois fois par jour, va permettre à vos yeux de se reposer et compensera l'effort que vous faites pour voir de près.

Étape 3 : Explorer sa vision périphérique

Il est impossible de fatiguer sa vue si l'on rétablit le lien entre la vision centrale et la vision périphérique. Dans nos pays industrialisés, nous oublions les parties de l'œil qui nous aident à bien voir de façon naturelle. Cet oubli est inconscient. Nous supprimons notre vision périphérique car elle ne nous sert plus vraiment.

Quand nous fixons un objet devant nous, nous ne faisons absolument pas attention à ce qu'il y a autour de nous. D'un autre côté, nos ancêtres devaient, eux, faire attention à ce qui se passait autour d'eux, sans cela ils n'auraient pas vécu plus d'une semaine en milieu hostile sans se servir de leur vision périphérique. Ils auraient été dévorés ou seraient morts de faim s'ils n'avaient pas été attentifs à leur environnement.

En ce qui nous concerne, nous ignorons notre vision périphérique mais nous pouvons nous concentrer sur un écran d'ordinateur ou sur des documents toute une journée sans nous laisser distraire par ce qui nous entoure. Nous essayons de nous concentrer sur une tâche qui se trouve à portée de main mais

Connaître son œil dominant

Près de 20 % des personnes que j'ai rencontrées ne présentent aucune différence de force entre leurs deux yeux. Malgré tout, une grande majorité d'entre nous a un œil plus fort que l'autre. Un petit nombre possède un œil plus fort pour voir de loin et l'autre plus fort pour voir de près.

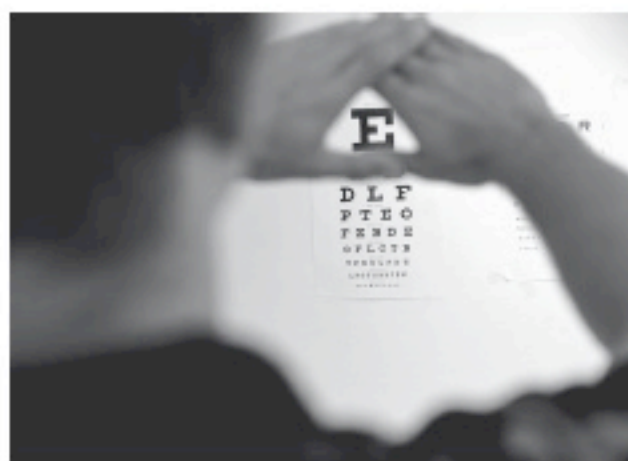
Si vous avez une très grande différence de capacité entre vos deux yeux, vous devez déjà certainement le savoir. Vous devez aussi savoir quel œil a besoin de verres plus forts. Vous avez peut-être une lésion à un œil ou vous savez quel est l'œil dont vous vous servez le plus. Si vous ne savez pas lequel de vos yeux est l'œil dominant, il y existe une façon de le savoir.

Pour connaître votre œil dominant pour voir au loin, serrez votre poing de façon à ce qu'il ne reste, au milieu, qu'un trou de la taille d'un crayon. Placez votre poing à une trentaine de centimètres de votre visage. Les personnes qui y voient très mal peuvent rapprocher leur poing. Avec vos deux yeux vous allez fixer un point ou un objet à travers le trou de votre poing. Puis vous allez fermer un œil, puis l'autre et voir avec lequel l'objet disparaît. Par exemple, si votre œil dominant est votre œil gauche, en fermant l'œil droit vous allez toujours voir l'objet au travers du trou alors qu'en fermant l'œil gauche, vous ne voyez plus l'objet, et vice versa. Vous saurez ainsi quel est votre œil dominant.

Pour connaître votre œil dominant pour la vision de près, regardez une page de ce livre représentant des grosses lettres et des petites lettres. Prenez la plus petite lettre que vous pouvez voir et fermez un œil à la fois. L'œil qui verra le mieux cette petite lettre est votre œil le plus fort pour une vision de près.

Si vous n'arrivez pas à savoir quel est votre œil dominant, vous pouvez toujours vous rendre chez un optométriste et lui demander de vous aider.

Figure 2.3
Découvrez votre œil
dominant.



nous ne nous laissons pas distraire par ce qui se passe autour. Quand on n'utilise pas notre vision périphérique, la vision centrale, ou fovéale, subit plus de pression ce qui nous amène à mal nous en servir, sa clarté diminue et on peut la perdre. Le vieil adage qui dit : « Capacité utilisée ou perdue » se vérifie ici. Avec le temps, nous perdons la connexion entre notre cerveau, notre nerf optique et les cellules photosensibles (ou bâtonnets) situées au fond de l'œil. De plus avec certaines prédispositions génétiques, cela peut causer un glaucome.

Il est donc essentiel d'utiliser notre vision périphérique.

La vision périphérique *exercice 1 : voir au loin*

Asseyez-vous dans un endroit agréable, que vous aimez bien et d'où vous pouvez voir au loin. Commencez à regarder au loin tout en agitant vos mains de chaque côté de votre tête pour indiquer à vos yeux qu'il y a un champ périphérique. Ne regardez pas vos mains bouger, regardez simplement au loin. Laissez vos yeux reconnaître le mouvement de vos mains.

Vos doigts doivent être dirigés vers vous et vos poignets doivent être relâchés. Faites ce mouvement pendant une à deux



Figure 2.4
Will réveille sa vision périphérique en agitant ses mains alors qu'il regarde au loin.

minutes. Vous devriez sentir vos yeux se relaxer. Cette relaxation des yeux est vitale pour avoir une bonne vue.

La vision périphérique

exercice 2 : le petit morceau de papier

Découpez un petit morceau de papier opaque (à peu près 2,5 cm sur 5 cm) et collez-le horizontalement sur l'arête du nez afin que la partie la plus large soit centrée entre vos yeux. Cela va perturber votre vision.

Déplacez-vous dans un environnement familier, le papier toujours sur votre nez, pendant une à deux minutes. Puis asseyez-vous et agitez vos mains de chaque côté de votre tête comme précédemment. En agissant de la sorte, vous prévenez votre cerveau de l'existence d'un champ périphérique mobile auquel, en temps normal, il n'est pas relié.

Dans le passé, les gens marchaient la nuit, parfois dans l'obscurité la plus totale, parfois simplement à la lumière de la Lune et des étoiles. Vous imaginez bien à quel point il était important pour eux de savoir ce qui bougeait dans leur champ périphérique la nuit ! Pendant des millions d'années nos ancêtres se

Figure 2.5
Will se sert du petit
morceau de papier
pour bloquer sa vision
centrale et activer sa
vision périphérique.



sont déplacés de cette façon. Aujourd'hui les lumières de la ville brillent dans la nuit et nous n'utilisons presque plus les cellules de vision périphérique, parce qu'elles sont essentiellement conçues pour la vision nocturne.

Quand on agite nos mains de chaque côté de notre tête, les cellules de vision périphérique vont davantage répondre au mouvement qu'aux images fixes alors qu'inversement, les cônes qui réceptionnent la lumière vont mieux répondre à une image fixe. Les cônes sont des photorécepteurs situés dans la région

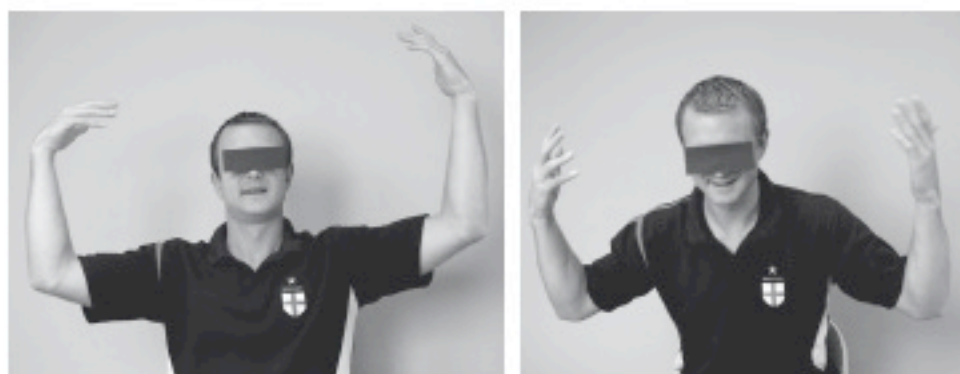


Figure 2.6

(a) Will bloque encore plus sa vision centrale. (b) Tout en bougeant ses mains, il se penche d'avant en arrière pour imprimer plus de mouvement à son champ périphérique.

centrale de la rétine (la macula) et permettent de voir en détail.

Les nombreux bâtonnets de la rétine répondent à l'impression de mouvement. Quand nous les activons, nous soulageons les cônes qui sont surmenés et facilitons leur fonctionnement. Au lieu de forcer l'œil à se figer pour voir expressément une image, le cerveau va lui ordonner de regarder sans forcer afin de mieux visualiser le paysage dans son ensemble.

Prenez ensuite un morceau de papier plus long (2,5 cm sur 12 cm), collez-le sur l'arête de votre nez et recommencez l'exercice. Puis un morceau de papier de 2,5 cm sur 17,5 cm. Ainsi, en bloquant votre vision centrale et un peu votre vision périphérique, vous allez découvrir un champ périphérique que vous n'utilisez presque jamais consciemment. Reprenez ensuite le papier de taille moyenne et répétez l'exercice. Pour finir, faites-en de même avec le petit morceau de papier. Vous pourrez constater que le petit morceau de papier vous semble encore plus petit. C'est parce qu'une grande partie de votre cerveau, celle que vous avez occultée pendant les exercices, s'est mise au service de la vision périphérique.

Pour terminer, retirez le petit morceau de papier, levez-vous et faites le grand balancement pour que votre cerveau assimile l'exercice que vous venez de faire.

Étape 4 : l'ensoleillement et le skying

L'ensoleillement

S'abandonner au soleil un petit peu chaque jour peut faire une énorme différence en terme de bien-être général.

À partir des années 1980, les médecins nous ont mis en garde contre les expositions au soleil. Aujourd'hui, ils reconnaissent les

bienfaits du soleil et recommandent de s'exposer un peu tous les jours. Le soleil est un des plus beaux cadeaux de la nature. Toutefois, il est important d'adapter ses yeux à sa forte luminosité. Dans ce but, l'ensoleillement est un bon exercice relaxant pour les yeux et il peut également aider à retrouver le sommeil.

Une de mes patientes se plaignait de terribles insomnies. Elle ne dormait pas depuis plusieurs nuits et était extrêmement tendue. Je lui ai appris l'ensoleillement et je l'ai aussi massée au soleil. Après la première séance, elle est rentrée chez elle et a dormi toute la nuit. Après seulement trois séances, elle a déclaré dormir beaucoup mieux. C'était il y a des années. Jusqu'à aujourd'hui, elle pratique l'ensoleillement et ne souffre plus d'insomnies.

De nos jours, les médecins nous suggèrent de nous exposer au soleil seulement avant 10 heures et après 17 heures. D'après moi, nous devrions même parfois nous exposer sur le coup de midi. Si vous êtes sensible au soleil, commencez à pratiquer l'ensoleillement tôt le matin ou le soir au crépuscule, ou alors seulement 5 minutes en milieu de journée.

Pour commencer l'exercice, il suffit de se mettre face au soleil et de fermer les yeux. Ensuite, tout en restant droit, tournez votre tête d'un côté puis de l'autre. Quand vous êtes face au soleil, le muscle sphincter pupillaire va contracter la pupille. En bougeant votre tête vers votre épaule, le muscle dilatateur de la pupille va dilater cette dernière même si vos yeux sont fermés. Certaines personnes trouvent qu'il est facile de tourner sa tête à 180 degrés d'une épaule à l'autre. Mais si vous trouvez que ce mouvement est difficile pour vous, avancez légèrement l'épaule opposée. Cela vous aidera à tourner la tête sur le côté et à compenser l'amplitude limitée du mouvement jusqu'à ce que vous arriviez à vous détendre. Plus vous pratiquez cet exercice et

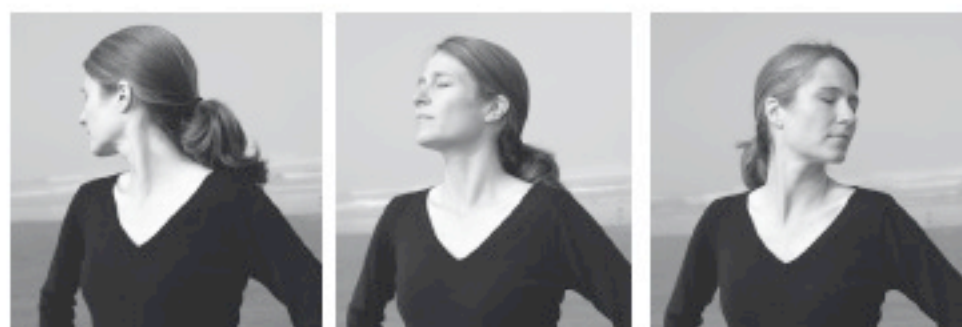


Figure 2.7

(a) Tournez la tête d'un côté puis de l'autre, d'une épaule à l'autre. (b) Face au soleil, le muscle sphincter pupillaire contracte la pupille même si les yeux sont fermés. (c) Avancez légèrement l'épaule opposée si votre cou n'est pas aussi détendu que celui de notre modèle.

plus vous augmenterez votre souplesse et votre amplitude de mouvement.

Les mouvements ne doivent se faire ni trop vite ni trop lentement. Soyez détendu, respirez profondément et lentement et imaginez que l'énergie et la lumière du soleil emplissent votre visage et soignent vos yeux et votre esprit. Vos paupières doivent être fermées mais sans forcer, comme si vous alliez vous endormir. Moins vous forcez sur vos paupières plus vos yeux seront détendus.

Quand j'étais au lycée, j'ai fait cet exercice d'enseulement lors d'une sortie en camping. Me voyant tourner la tête à droite et à gauche, une fille m'a demandé : « Pourquoi dis-tu non sans arrêt ? Tu ne peux pas dire oui ? » J'ai donc bougé ma tête de haut en bas comme si je disais « oui », et là, j'ai eu une révélation. J'ai remarqué que ce mouvement donnait une plus grande variabilité aux angles par lesquels la lumière atteignait mes yeux. Cet exercice supplémentaire donne une plus grande stimulation et augmente la sensation de luminosité et de pénombre. Je vous recommande de l'ajouter à vos exercices d'enseulement.

À chaque fois que vous éprouverez cette différence entre ces extrêmes, la pénombre et la lumière, vos pupilles vont se ren-

forcer. Dans notre monde moderne, nous portons des lunettes de soleil, mais cela affaiblit les pupilles. Les automatismes, comme ceux des muscles de l'iris qui affectent les pupilles sont sous l'influence de leur fonction mais aussi de l'utilisation qu'on en fait. Plus vous ouvrez et fermez vos yeux, plus les muscles se renforcent. Votre rétine profite aussi d'une lumière plus concentrée et le sang circule mieux vers les yeux dès que les pupilles se contractent puis se dilatent.

L'ensoleillement est obligatoire pour tous ceux qui veulent améliorer leur vue. Comme tout exercice, il n'apporte pas de changement radical à tous. Mais bon nombre de mes patients ont amélioré leur vue et ont porté des verres correcteurs moins forts après avoir pratiqué l'ensoleillement. Dès que vous avez une pause, que ce soit au travail ou à l'école, je vous recommande cet exercice plutôt que d'aller fumer une cigarette ou de boire un café.

Le skying

Le skying est un exercice simple, semblable à l'ensoleillement mais à pratiquer comme une alternative au manque de soleil. Placez une main derrière votre tête, à la naissance du cou et l'autre sur votre front en pratiquant une pression, comme si vous

Figure 2.8
Exercez une pression
ferme sur votre tête.
Vos bras ne bougent pas
quand vous regardez le
ciel et que vous tournez
votre tête d'un côté puis
de l'autre.





Figure 2.9
Le grand balancement et
le skying vont de pair.

massiez, et ainsi, tournez la tête d'un côté puis de l'autre. Continuez le mouvement comme pour l'ensoleillement puis regardez le ciel en clignant des yeux rapidement. Après deux minutes de skying, faites une minute de balancement, puis trois minutes de skying et deux minutes de balancement. Puis encore trois minutes de skying et deux minutes de balancement. Pour les personnes atteintes de strabisme, cligner des yeux en regardant le ciel et se balancer va apporter plus de lumière aux yeux et freiner la tendance à loucher.

Étape 5 : la marche de nuit

La marche de nuit est un exercice complémentaire à l'ensoleillement. Il suffit de marcher la nuit, en pleine obscurité, et de trouver son chemin à la seule lueur de la Lune et des étoiles. Même en dehors des villes, la plupart d'entre nous sont entourés de lumières. Dans les zones plus reculées, on utilise souvent des lampes de poche. Nous avons tous appris à vivre avec des lumières artificielles, mais dès qu'on s'en éloigne pendant un certain temps, on commence à se rendre compte à quel point les lumières des villes fatiguent nos yeux. Bien sûr, c'est

très bien que nos rues soient éclairées le soir. Elles sont plus sûres et permettent de continuer des activités une fois le soleil couché. Mais aussi précieuse qu'elle soit pour notre industrie et pour notre sécurité, cette lumière permanente n'est pas bonne pour nos yeux. C'est à cause de cela que nous devons faire des exercices comme la marche de nuit pour renforcer nos yeux et compenser la fatigue que procure les lumières des villes.

À chaque fois que je donne un cours intensif, je propose une marche de nuit et l'on passe du temps à marcher et à parler dans le noir. Une promenade dans le parc est très agréable et on se retrouve loin des lumières artificielles. Évidemment, ça peut être dangereux de marcher dans l'obscurité, que vous viviez en ville ou à la campagne. Je vous recommande donc de faire votre marche de nuit avec un groupe d'amis.

Dans l'obscurité de la nuit, il suffit de trois à quatre minutes pour dilater ses pupilles de neuf fois la taille qu'elles ont le jour. Cela prend environ quarante minutes pour réveiller les bâtonnets de la rétine qui détectent le mouvement et la périphérie. Après une marche de nuit de cinquante minutes, on exploite enfin tout le potentiel de nos yeux.

La marche de nuit est une merveilleuse occasion d'essayer tous les autres exercices que vous avez appris. Après avoir trouvé un lieu agréable et sûr pour marcher la nuit, prenez la mesure des bienfaits qu'apporte cette pratique, explorez-les. Au cours de votre promenade, faites quelques haltes et profitez-en pour faire le grand balancement. Prenez le temps de vous adapter à l'obscurité et laissez votre cerveau assimiler les changements qu'il subit.

Le palming, dont nous allons parler à l'étape suivante, est un autre exercice qui fonctionne très bien en complément de la marche de nuit, car il permet à vos yeux de mieux s'adapter à

l'obscurité. Une fois que vos yeux se sont adaptés, vous pouvez tenter les exercices périphériques si vous vous sentez en sécurité dans l'endroit où vous êtes. Collez un petit morceau de papier entre vos yeux et bougez les mains de chaque côté de votre tête pendant que vous marchez afin de réveiller votre périphérie.

Une fois votre marche de nuit terminée, vous aurez réveillé vos yeux et rappelé à votre cerveau comment il fonctionnait lors de temps plus primitifs, bien avant que les lumières artificielles ne polluent la Terre. Par conséquent, si vous voulez vraiment améliorer votre vue, la marche de nuit est un exercice efficace et agréable. Je vous recommande de le faire au moins deux fois par mois, quand la météo le permet.

Étape 6 : Le palming

Remarque : avant de pratiquer le palming, les personnes souffrant de glaucome doivent lire « les instructions spécifiques pour pratiquer le palming avec un glaucome », dans le chapitre 6, afin de pouvoir apporter les modifications essentielles à cet exercice.

Les yogis tibétains pratiquent le palming depuis plus de 1 500 ans. Cet exercice vient en complément de toutes les autres pratiques que vous allez tirer de ce livre.

De nombreuses personnes pensent que leurs yeux se reposent suffisamment quand elles dorment. Il est vrai que le sommeil est très important, mais même avec un sommeil adéquat, nombreux sont ceux qui éprouvent toujours une fatigue oculaire, pour plusieurs raisons. Tout d'abord, dans notre monde moderne il n'est pas rare qu'il y ait du bruit autour de nous alors que nous dormons. Même si nous avons l'impression que cela

ne nous dérange pas, le bruit perturbe notre repos au niveau du subconscient. Une autre raison qui fait que le sommeil n'est pas suffisant pour reposer nos yeux est que beaucoup de personnes dorment dans des chambres qui ne sont pas complètement sombres. Je vous suggère de dormir dans le noir complet autant que vous le pouvez. Plus la chambre est sombre, plus vos yeux se reposent. Dormir dans l'obscurité totale produit des hormones comme la mélatonine, qui détendent le corps et qui apportent un sommeil profond et réparateur.

Pour que le sommeil soit complètement satisfaisant, nous rêvons assez souvent. Les rêves améliorent notre état d'être, comme s'ils effaçaient le jour qui vient de s'écouler. Bien que les rêves apportent une détente physique et mentale, les mouvements saccadés que nous avons quand nous rêvons ne permettent pas aux yeux de se détendre complètement.

Le plus grand des repos est un repos conscient, pas un repos passif. William Bates, celui qui est à l'origine de la gymnastique oculaire, avait compris ce principe. Les yogis tibétains qui maîtrisent l'art de la méditation comprennent ce concept peut-être encore mieux que quiconque. Lorsque l'on médite, on entre dans un état de relaxation transcendantale. Comme pour la méditation, le palming aide à calmer l'esprit et à se concentrer sur la relaxation des yeux et produit une action très efficace.

Un vieil adage juif dit que la vérité est toujours simple. Cependant, le chemin qui y mène peut s'avérer complexe.

Pour pratiquer correctement le palming et profiter de ses bienfaits considérables, vous devez tout d'abord bien vous préparer. Vos mains doivent rester détendues car ce sont elles qui vont s'occuper de vos yeux. Des mains détendues apportent de la chaleur et de l'énergie et activent la circulation sanguine vers les yeux. Mais si elles sont tendues, agacées ou engourdis,

elles ne seront d'aucun bienfait pour vos yeux. Assurez-vous que vos mains soient totalement détendues pour pratiquer cet exercice.

La préparation au palming

Le plus important est d'évacuer tout le stress. Je vous recommande de vous masser les tempes, le visage, les épaules et le dessus du crâne, afin de bien irriguer le flux sanguin vers les yeux et de vous détendre au maximum.

Détendez vos deux épaules en leur faisant faire ensemble des mouvements de rotation en avant puis en arrière. Ensuite,

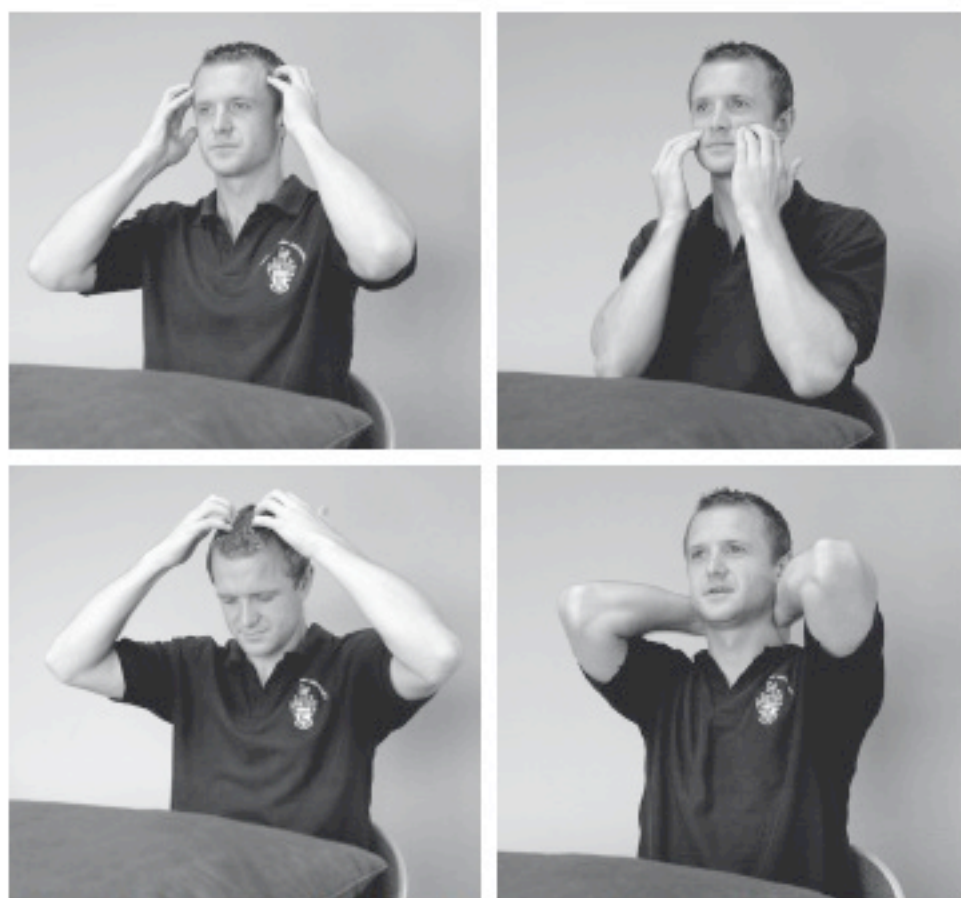


Figure 2.10 : (a) Massage du crâne et des tempes. (b) Massage des os des joues. (c) Massage du haut du crâne. (d) massage de la nuque.

Dans la même collection

WOLFGANG HÄTSCHER-ROSENBAUER

Une Excellente Vue

Les couleurs, les formes et les exercices pour recouvrer une vue exceptionnelle et se débarrasser de ses lunettes

Fondée sur une thérapie stimulante par les couleurs, cette méthode est bénéfique pour conserver une bonne vision. La perception des formes et des couleurs gagne en intensité, les yeux restent reposés et détendus même après les sollicitations du quotidien professionnel. Ce manuel d'exercices pratiques est destiné aussi bien aux personnes dont la vue est normale qu'à celles présentant des troubles de la vision. Il contient de nombreuses recommandations sur la détente oculaire, l'acupressure et l'imagination en couleurs.

Dans la même collection

GIORGIO FERRARIO

*Améliorez votre vue (après 40 ans)
grâce à la gymnastique oculaire*

Découvrez la méthode Bates

**Vous désirez améliorer votre vue en évitant de dangereuses
méthodes invasives ?**

Vous trouverez dans ce précieux guide d'extraordinaires conseils et exercices pour soulager les problèmes de vue quotidiens que l'on rencontre fréquemment chez les plus de quarante ans. De nombreuses pathologies y sont abordées : **cataracte, myopie, astigmatisme, presbytie, hypermétropie, sécheresse oculaire, larmoiement** et autres pathologies visuelles (rétinites, maculopathies, etc.) Vous y trouverez les remèdes naturels à utiliser pour améliorer votre vue, parmi lesquels figurent : la gymnastique oculaire, l'utilisation des couleurs, les tableaux de lecture spécifiques à les lunettes sténopéiques. Vous y découvrirez également des informations sur le style de vie, les bonnes habitudes à adopter, l'alimentation et la protection contre le soleil. Un ouvrage clair et complet pour présenter la méthode Bates, la gymnastique oculaire qui permet de retrouver une bonne vue.