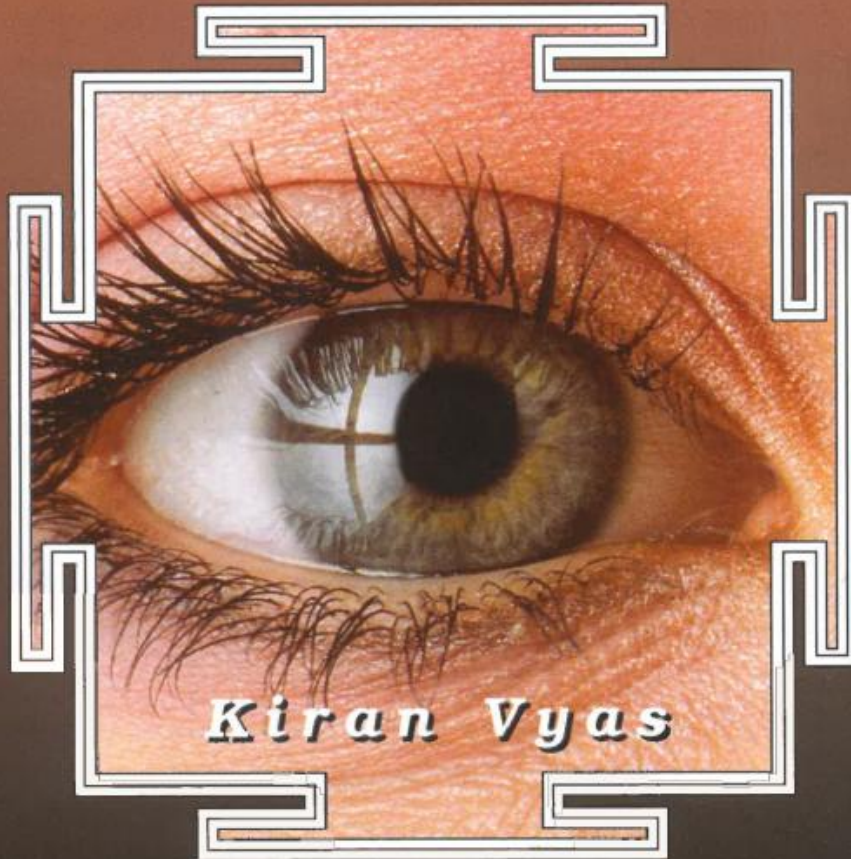


# YOGA des YEUX



**Kiran Vyas**

**Exercices pour la relaxation  
et l'amélioration de la vue**

DDD (durée totale 63mn28s)

## YOGA des YEUX

réf. ADI 06



*Après avoir fondé 3 écoles expérimentales en Inde, Kiran VYAS a créé le Centre TAPOVAN où il enseigne diverses disciplines de bien-être ; tournées vers l'harmonie intérieure et l'épanouissement de l'être.*

*Formé au yoga des yeux par le Docteur Agarwal, les méthodes qu'il enseigne depuis 20 ans sont une synthèse de la tradition ayurvédique et de la méthode du Docteur Bates.*

Nos yeux sont infiniment précieux. Ils mettent à notre disposition le monde des formes et des couleurs et apportent à notre visage l'essentiel de son expression et de sa beauté. Myopie, hypermétropie, astigmatisme, presbytie sont courants. Dans la vie moderne, les lumières artificielles, l'ordinateur, la télévision etc. sont pour les yeux une source d'agression et de déstabilisation.

Mais la fatigue et les défauts de la vue n'ont pas le caractère irréversible qu'on leur accorde trop vite. Le yoga des yeux, par la détente physique et mentale, par les exercices, a la capacité à tout âge de renforcer la vue et de corriger les défauts, offrant ainsi une solution alternative ou complémentaire aux lunettes.

- 1 - Sankalpa
- 2 - Enracinement (*Prise de terre*)
- 3 - Marche rythmée (*détente et équilibre*)
- 4 - Balancement et respiration (*se recentrer*)
- 5 - Rotation les yeux fermés (*stimulation des muscles des yeux*)
- 6 - Exercices avec l'eau (*contact avec l'élément Eau*)
- 7 - Exercice du bébé (*décontraction globale*)
- 8 - Palming/Relaxation (*détente et visualisation des yeux fortifiés*)

Photo de couverture : André Edouard



© 1998 ADI SHAKTI Productions

En tant qu'organes visuels récepteurs, les yeux ne peuvent être séparés du corps. Mais ils nous ouvrent à la relation au monde et, étant les fenêtres de l'âme ne peuvent être séparés de l'esprit.

Leur santé dépend donc de l'être tout entier, physique comme psychique. « C'est ainsi que plus l'esprit est calme, meilleure est la vision ».

Ainsi le yoga des yeux nous invite-t-il à une recherche d'harmonie intérieure et extérieure, de conscience plus grande.

Le yoga des yeux enseigné à TAPOVAN est une synthèse entre les travaux et méthodes du Docteur Bates, et la pratique ancienne de l'Inde ou Ayurvéda pour laquelle ce sont la Nature et l'Energie qui soignent et doivent être éveillées.

Cette pratique procure un très grand bien-être et nous permet de progresser en profondeur à la conquête d'une bonne vision.

## CONSEILS POUR LA PRATIQUE DU YOGA DES YEUX

- Les exercices de base doivent être pratiqués dans une pièce aérée et calme, de jour de préférence afin de bénéficier de la lumière naturelle.
- Après le yoga des yeux, essayez de vous relaxer complètement en visualisant vos yeux détendus et fortifiés par les exercices.
- Comme dans tous les domaines de la vie, la pratique régulière du yoga des yeux sera la clé de votre succès.
- En cas de maladie oculaire, il est indispensable de consulter un spécialiste avant de commencer le yoga des yeux.



*Maquette - Photographies : André Edouard*

*Enregistrement et mixage : Eric Hilbert (studio H.G. Productions)*