

Extrait du Art Abadie Yoga

<http://www.art-abadie-yoga.com/spip>

# **Ateliers de yoga des yeux**

- Approches complémentaires -

Date de mise en ligne : mercredi 26 septembre 2007

---

**Art Abadie Yoga**

---

# Présentation

S'inspirant de certains exercices spécifiques de gymnastique oculaire qu'il intègre dans un vaste champ de travail et de conscience concernant l'homme tout entier, le Yoga des yeux offre une possibilité de progrès dans de nombreux domaines. Il fait mieux Voir et, parce que la vie, qui est inséparable du visible, s'embellit et danse avec le regard que l'homme pose sur elle, il apporte un supplément de Joie de Vivre.

# Déroulement et contenu d'une séance

Le Yoga des yeux sollicite les muscles externes et les muscles internes de l'oeil, mais il fait aussi appel aux centres cérébraux où s'élabore la vision avec toutes les facultés qui y participent : la mémoire et l'imagination en particulier. Il améliore la vue tout en développant la conscience de ses processus. Parce qu'elle est mieux regardée, la vie de l'homme devient plus belle ; parce qu'il regarde mieux, l'homme, observateur de lui-même en même temps que du monde extérieur, s'achemine vers cette vocation de VOYANT en laquelle il s'accomplit.

Le Yoga des yeux renoue le contact avec les différents éléments qui constituent l'univers, en particulier avec l'eau, la terre et la lumière. Par des jeux avec l'eau - compresses humides sur les paupières, gorgée de liquide gardée dans la bouche - il rétablit le contact avec certaines sensations de la vie foetale et fait de cette mémoire douce d'un temps passé, un enrichissement pour l'instant présent. Par des exercices d'enracinement - marches ou balancements divers - il redonne à l'homme la conscience de son pôle-terre, et l'aide à accéder à sa vraie dimension de trait d'harmonie entre le haut et le bas. Enfin, dans les variations de lumière qu'il favorise, tout en sollicitant le processus d'accommodation, il adresse à l'homme une invitation à s'adapter aisément à l'infinie diversité des situations qui se présentent à lui.

Le Yoga des yeux peut aussi rassurer des yeux qui ont été, un jour ou l'autre, blessés ou affolés par un spectacle trop violent, et qui se sont réfugiés derrière le voile protecteur d'un défaut de vision. En les faisant apparaître, il peut parallèlement défaire des interdits qui ont été posés sur le regard, et redonner à celui-ci un supplément de liberté et de clarté joyeuse. Il réveille pas à pas, en nous, le souvenir du premier regard : celui avec lequel nous avons progressivement déplié nos paupières sur les champs de visible de l'univers, celui que nos parents ont posé sur nous à l'instant de notre naissance. Magnifiant la vie de relation, il nous apprend enfin à ouvrir des yeux émerveillés sur les autres et à accepter de nous offrir sans crainte à leur regard.