## Yoga des yeux Il n'est jamais trop tard

«La clef d'une meilleure vision est un mental calme», écrit Michel Lyonnet du Moutier qui s'en réfère au fonctionnement même de la vue: l'image perçue est une interprétation mentale de l'image enregistrée sur la rétine. L'auteur rassemble les différents moyens de calmer le

mental en s'appuyant notamment sur les textes indiens et sur l'ayurvéda. Le yoga aide la vision non seulement par le truchement d'exercices physiques pour recouvrer souplesse et tonicité musculaire de l'œil mais aussi à travers un apaisement global du mental. Comme souvent, régularité et persévérance sont les maîtres mots pour obtenir un résultat notoire.

Michel Lyonnet du Moutier (Jouvence Éditions), 24,95€

