

LES MOMENTS DE RENCONTRES DE L'IFYRP

Stage "Le yoga des yeux"

Les 26 et 27 octobre 2019 nous avons invité Michel LYONNET du MOUTIER, Professeur de yoga, Ingénieur Enseignant-Chercheur, Écrivain. Un week-end qui a réuni une trentaine de personnes. Tous les participants ont apprécié ce Stage sur le thème du « YOGA des YEUX ».



Michel était assisté de son épouse Isabelle, Professeure de Yoga. Par des exercices de mobilité et de relaxation des yeux, des séances de Yoga, des pratiques respiratoires, de concentration, de méditation, des apports théoriques et des conseils, Michel et Isabelle ont pu guider et amener chacun des participants à réfléchir sur leurs propres fonctionnements ainsi que de découvrir certains liens avec la vision.

La calèche de vie

Les chevaux : les pensées, les automatismes, les habitudes, les croyances, les souvenirs... Ils partent régulièrement au galop. L'égo se construit pour se protéger et il crée souvent des résistances. Du coup il y a perte de capacité d'émerveillement et de réalisation du potentiel réel en nous.

Les sabots : les sens. Ils sont souvent en action par les yeux, la bouche, le nez, les mains, les oreilles, la peau...

Le cocher : c'est le chauffeur. Il agit avec des peurs, des doutes, des questionnements... Le cocher aide mais nous ne sommes pas le cocher. L'exemple concret est lorsque l'on prend un taxi, nous donnons la direction mais nous ne tenons pas le volant.

Le conducteur : C'est la conscience. Elle colore la décision que l'on va prendre.

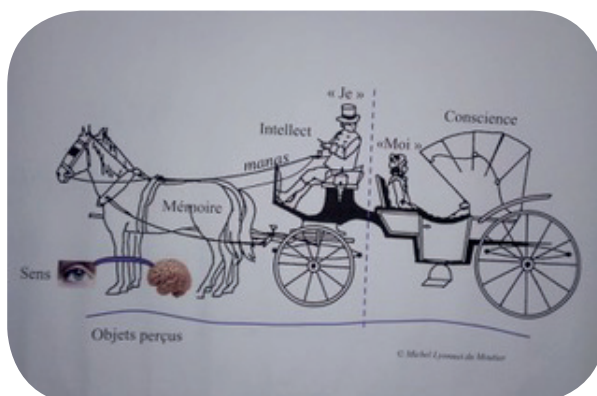
Le yoga nous aide à retrouver en nous le conducteur. Il permet entre autres de limiter nos sens vers l'extérieur pour les tourner vers l'intérieur. Il aide à ôter les frontières que l'on se met soi-même. Il permet de prendre conscience de notre état agité pour aller vers un état

apaisé. Toute action pouvant se pratiquer dans le calme comme une sorte d'inaction dans l'action.

Nous ne pouvons pas être reliés en même temps à la conscience et à l'intellect. Sachons utiliser nos sens pour mieux voir. Portons un autre certain regard intérieur (**Dr̥g dr̥sya viveka**). Ce n'est pas l'œil qui voit. Alors qui voit ? Faisons la distinction entre celui qui voit, observe (**Dr̥stu**) et celui qui est vu, observé (**Dr̥snam**). Par exemple l'œil n'est pas vert lorsqu'il regarde une bouteille verte.

Voir avec quoi ? Les yeux, le mental, le cœur ? Avec sa propre perception ou celles des autres ? Plus on force pour voir loin moins on voit. Apprendre ainsi progressivement à lâcher, accepter.

Souhait de se mettre dès maintenant en état d'amélioration de notre vision physique et notre vision intérieure pour faire circuler l'énergie en nous et conduire notre vie « bon pied bon œil ».



*Fabienne DELAVILLE,
professeur IFY,
membre du CA IFY-RP*

LES MOMENTS DE RENCONTRES DE L'IFYRP

La parabole du char, de la calèche

À travers cette parabole notre corps est comparé à un char. Cette illustration concrète des différentes entités intervenant dans l'acte de voir et de leur interaction est amenée dans un texte hindou très ancien : La Katha Upanisad.

Fabienne DELAVILLE



Témoignage



Nous voici installés dans un lieu nouveau pour moi à Laudun – au foyer communal - qui m'a tout de suite enchantée d'autant plus que le soleil nous a accompagnés tout long de ce week-end. Nous sommes accueillis chaleureusement par Michel du MOUTIER et son épouse.

La salle, confortable, a été joliment décorée avec une grande toile tendue de Ganesh, dieu du savoir, de la sagesse et qui supprime les obstacles. J'étais très enthousiaste à l'idée de ce stage car j'ai toujours porté des lunettes et j'ai à cœur de préserver mes yeux. Pendant ma formation de professeur de yoga nous avons étudié la vision avec Darwin LIEGL. Ce stage a été pour moi une réelle découverte, un approfondissement, et ainsi l'occasion de faire le lien avec mes études de yoga.

Si le mental est agité nous voyons moins bien. Le yoga nous permet d'avoir une meilleure vision interne et externe. Nous apprenons à relaxer nos yeux à les poser pour avoir une vision plus claire.

Nous faisons le lien avec les vrttis (les fluctuations du mental) et les textes des yoga sutras :

Chapitre 1 sutra 2 : le yoga calme les fluctuations du mental. Bien voir c'est aussi avoir un mental calme.

Chapitre 1 sutra 3 : alors on atteint l'état de Nirodhah et nous avons une vision parfaite. Nous sommes les mêmes mais libres.

Nous pratiquons des exercices qui favorisent la mobilité des yeux à l'intérieur mais aussi pour mon plus grand plaisir à l'extérieur (marche, jeux de balle, accommodation de près, de loin).

Nous avons pratiqué des exercices de relaxation (palming) et yoga nidra en fin de soirée, une nouvelle expérience qui m'a apporté beaucoup de sérénité et de confort oculaire. D'ailleurs le deuxième jour j'ai quitté mes lunettes de manière naturelle car elles me gênaient.

Michel évoque aussi les bienfaits de l'alimentation par l'ayurveda en nous expliquant qu'elle participe grandement à restaurer notre équilibre et nous donne des conseils alimentaires pour nos yeux qui est un organe des sens « pita » relié au soleil.

Pour conclure, il nous indique les exercices à pratiquer selon nos problèmes de vision.

Je repars ravie avec tous les outils qui me permettront de préserver mes yeux et de mieux les utiliser en ayant conscience que ma pratique a un impact considérable sur mes organes des sens.

J'attends avec impatience la sortie du livre de Michel du MOUTIER.

*Christel BONNET, élève enseignante 3^e année
avec Annick LIEGL, IFY-RP*