

## Fortifier les yeux

### Trataka

En médecine chinoise, les yeux sont les fenêtres de l'âme. Ils sont reliés au foie.

En sanskrit, Trataka signifie : regard immobile. Cette méditation très classique fortifie les muscles oculaires et développe la volonté. Elle ralentit l'agitation et apaise le mental. Elle augmente la capacité de concentration et de mémorisation.

L'objet de concentration est facilement un élément relativement proche : une flamme (la bougie est très usuelle), une fleur, un mandala, une gemme, une sculpture, une représentation inspirante, un symbole...

Mais la pratique peut porter sur une observation plus lointaine, par exemple une partie de paysage, une montagne, la mer, un lac, une rivière, un arbre, un couché ou levé de soleil...

La contemplation immobile amène à se laisser absorber par l'objet, dans la dissolution de l'égo, pour que l'illusion s'évapore et pour vivre au-delà. Souvent, un ancrage corporel préliminaire est nécessaire et facilitant.

En plus de la stabilité du regard, il est d'usage de garder une immobilité de tout le corps. Cette pratique relie l'intérieur et l'extérieur, aide à prendre conscience de la non-séparation, c'est-à-dire de la reliance à toutes choses. Elle purifie notre regard en conduisant à accueillir la réalité telle qu'elle est et à voir au-delà des apparences.

La beauté nourrit l'âme. Elle est nécessaire à l'harmonie intérieure et au bien-être.

Ces pratiques, en plus d'être agréables, sont très bénéfiques !



Pour s'amuser et développer son équilibre, la posture de l'arbre (Vrikshasana) favorise la stabilité du regard et de l'esprit. En cas de distraction, la posture vacille et indique la perte de concentration. Il existe de nombreuses postures de yoga sur un pied, et d'autres postures d'équilibre.

Par ailleurs, il existe un *yoga des yeux*, constitué de nombreux exercices pour fortifier les muscles oculaires, voire même pour améliorer la vue.

Lire sur papier peut aussi constituer un exercice pour les yeux.

