

PARTIE V

Oeil, oreille, langue

« Chaque goutte de sève contient la plénitude de l'arbre entier »

— MAHARISHI MAHESH YOGI

PARTIE V - OEIL, OREILLE, LANGUE

I. L'OEIL

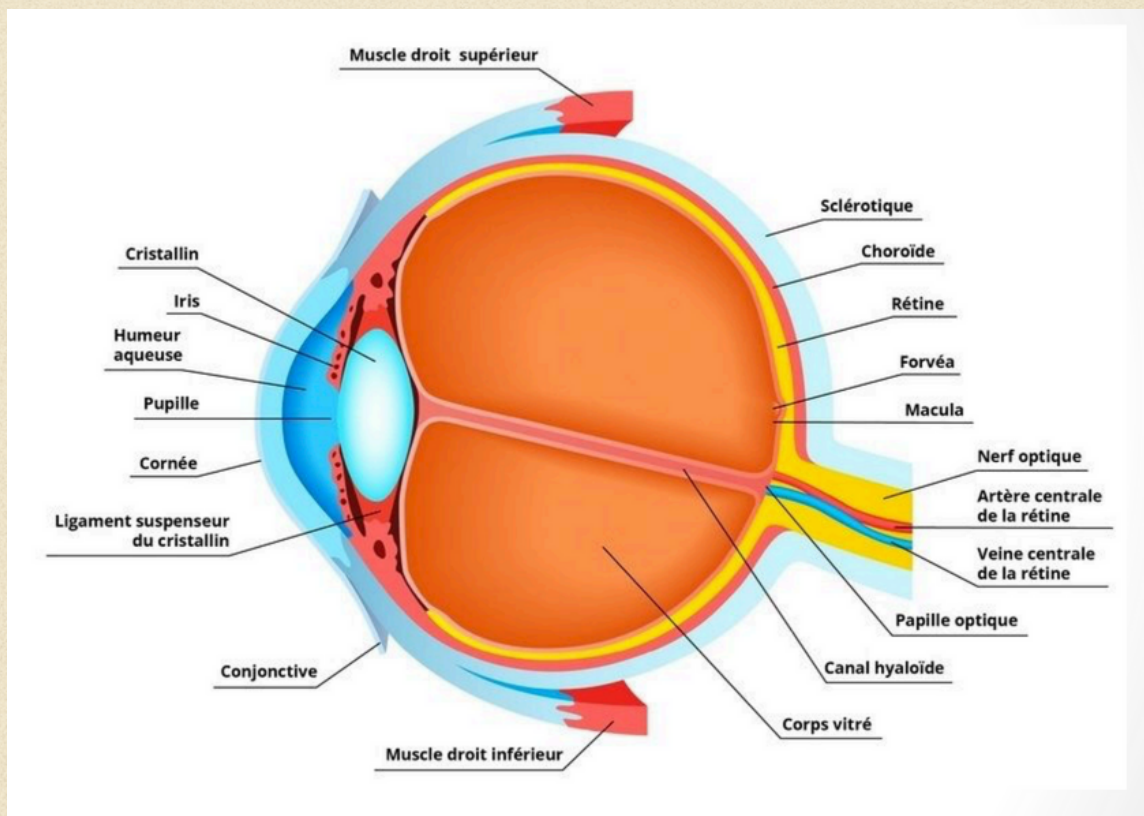
Au nombre de deux, ils correspondent à un **globe oculaire de diamètre de 2,5 centimètres** en moyenne. C'est l'organe de la vision permettant d'interpréter le monde extérieur vers le monde intérieur.

Il est formé de différentes parties:

- Une **partie centrale, la cornée**, forme de calotte convexe comportant l'essentiel de la vue
- Et le reste, **la sclère** (la partie blanche de l'œil).

On remarque à l'intérieur de la cornée différentes parties:

- **L'uvée:** (avec l'iris correspond à la zone colorée de l'œil; unique chez chaque être humain. Percée d'un orifice de diamètre variable selon la luminosité appelé pupille)
- **Le corps ciliaire:** important car il permet de réguler la capacité d'adaptation de la vision lorsque nous lisons.
- **La pupille :** partie centrale de l'iris qui permet de capter les rayons lumineux à destination de la rétine. Joue le rôle de diaphragme d'adaptation de la luminosité.
- **Le cristallin:** est la lentille oculaire qui permet de réaliser la mise au point en photographie. On appelle cela la mise au point.



PARTIE V - OEIL, OREILLE, LANGUE

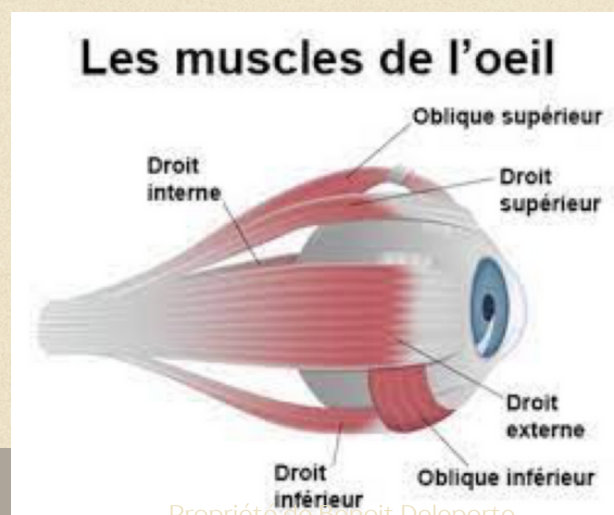
- **La cornée** : est une membrane transparente circulaire et convexe qui permet de recevoir les rayons lumineux .
- **La choroïde** : membrane qui permet la nutrition de la rétine.
- **L'iris** : qui donne la couleur de l'œil percée en son centre présentant la pupille qui se dilate ou se contracte selon l'intensité de la lumière grâce à l'action des muscles lisses de l'iris .
- **La rétine** : qui permet l'adaptation la vision de nuit ou de jour.

Un œil comment ça marche ?

--> Le rôle de l'œil est d'interpréter les images perçues par la rétine, et les transmettre au cerveau. Si il n'y a pas de lumière il n'y a pas de vision. La lumière pénètre l'œil par la cornée, arrive à la pupille, passe par le cristallin et se concentre sur la rétine mais de **façon inverse à ce que l'on voit**. Lorsque cette lumière arrive à l'arrière de l'œil, elle est transformée et véhiculée sur **le nerf ophtalmique** sous forme de faisceaux ou de pulsation pour ensuite arriver à la phase finale de l'aire visuelle du cerveau. Chose importante, **le fait d'interpréter les images perçues** : elles sont remises à l'endroit dans l'aire du cerveau.

NB: culture générale :)

- L'être humain cligne des yeux environ 12000 fois par jour.
- La cornée est la seule partie du corps non vascularisée, en effet la cornée puise son oxygène directement dans l'air.
- La myopie : est le fait de recevoir les faisceaux lumineux c'est à dire les images trop en avant de la rétine et pas sur la rétine. Les objets éloignés semblent flous et manquent de netteté.
- L'Hypermétropie : c'est l'inverse de la myopie. On perçoit d'autant plus flous que les objets se rapprochent.
- La presbytie : c'est le fait en fonction de l'âge qui avance de ne plus pouvoir accommoder les objets proches; ils apparaissent comme flou.



PARTIE V - OEIL, OREILLE, LANGUE

Les muscles:

- Nous constatons un groupe musculaire intense au niveau de l'œil.
- 4 muscles droits : le droit supérieur, le droit inférieur, le droit interne, le droit externe.
- 2 muscles obliques : oblique supérieur et petit oblique.

Exercices en yoga

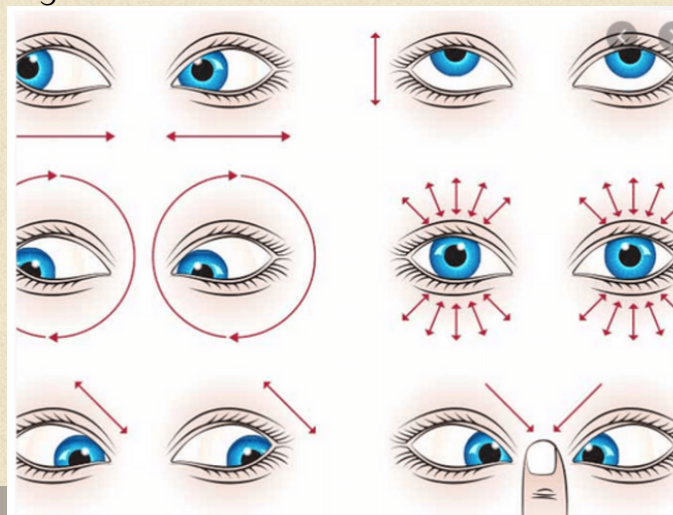
En raison de la multiplication des appareils audiovisuels informatiques et autres; nos yeux ont tendance à garder la même fixité pendant des heures et donc de créer une fatigue oculaire.

Appelé le plus couramment le yoga des yeux, cela consiste à relâcher cette tension musculaire par différents mouvements oculaires :

- Effectuer des mouvements à droite et à gauche (travail droit interne et droit externe).
- Effectuer le même type d'exercices vers le haut et vers le bas. Travail droit supérieur et droit inférieur.
- Travail en diagonale vers le haut à droite et vers le bas en gauche. Travail oblique supérieur et oblique inférieur.
- Terminer par un mouvement circulaire des yeux entraînant un travail des différents groupes musculaire et relâchement.

Bien relâcher tous les muscles qui ne font pas partie de l'exercice (muscles des épaules du cou et du visage).

- Travail luminosité et obscurité : Poser les paumes des mains sur les yeux et rester les yeux ouverts dans la pénombre afin de ressentir un relâchement, un repos de l'organe œil suite à l'agression de la lumière des écrans....



PARTIE V - OEIL, OREILLE, LANGUE

Exercice de fixation : Regarder un point proche et successivement un point éloigné. Attendre à chaque fois la netteté de l'image. Permet à l'adaptation visuelle de travailler en douceur. (Qui peut être un très bon travail pour la presbytie.)

Tatrakam : Fixer une bougie située à bonne distance de nos yeux le plus longtemps possible, pour entraîner un travail de concentration profond intérieur, mais aussi un travail du canal lacrymal en faisant pleurer et se nettoyer l'œil (il peut être entrecoupé de fermeture des yeux).



Le Yoga possède **de multiples techniques oculaires** nommées plus particulièrement **Drishtis**. Ces techniques sont un entraînement précieux car elles ont des répercussions bénéfiques sur le plan de la santé, mais aussi de la vision et de la concentration. Il n'est pas rare de constater, chez les personnes qui les pratiquent régulièrement, un arrêt dans le processus de dégradation visuel ou même un recul de ce processus leurs permettant de récupérer des dixièmes qui semblaient à jamais perdus. Comme d'habitude dans les pratiques de Yoga, seul un travail d'une extrême régularité porte ses fruits.

Dakshina : consiste à porter les yeux complètement à droite en prenant soin de réellement voir à l'extrême possible sur une ligne droite horizontale passant au niveau des yeux.

Vama : consiste à porter les yeux complètement à gauche en prenant soin de réellement voir à l'extrême possible sur une ligne droite horizontale passant au niveau des yeux.

Madhya : consiste à fixer un point dans l'espace devant soi, sur la ligne d'horizon, les paupières tombant.

Bhrumadhya : consiste à loucher en fixant un point entre les yeux.

Nasagra : consiste à loucher en fixant le bout du nez.

Shambavi : consiste à loucher en fixant le plus haut possible.

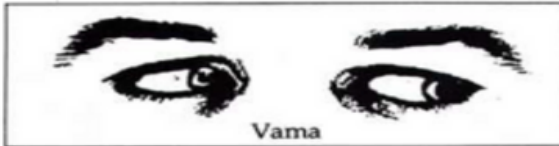
Se mettre en position assise classique, la colonne bien droite, la tête restant complètement immobile. La respiration doit être lente et faire participer le ventre. On peut utiliser le Mantra So à l'inspir et Ham à l'expir.

Chaque exercice doit être fait au moins une minute, et peut être répété 2 ou trois fois. Alternier les fixations.

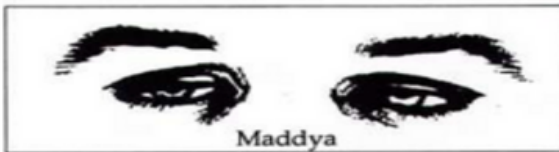
PARTIE V - OEIL, OREILLE, LANGUE



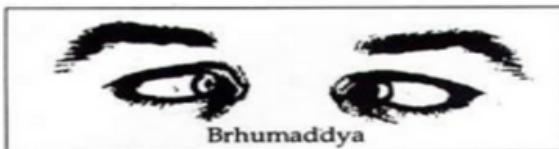
Dakshina : consiste à porter les yeux complètement à droite en prenant soin de réellement voir à l'extrême possible sur une ligne droite horizontale passant au niveau des yeux.



Vama : consiste à porter les yeux complètement à gauche en prenant soin de réellement voir à l'extrême possible sur une ligne droite horizontale passant au niveau des yeux.



Madhya : consiste à fixer un point dans l'espace devant soi, sur la ligne d'horizon, les paupières tombant.



Bhramadhy : consiste à loucher en fixant un point entre les yeux.



Nasagra : consiste à loucher en fixant le bout du nez.



Shambavi : consiste à loucher en fixant le plus haut possible.

PARTIE V - OEIL, OREILLE, LANGUE

LA LANGUE: Jihvā

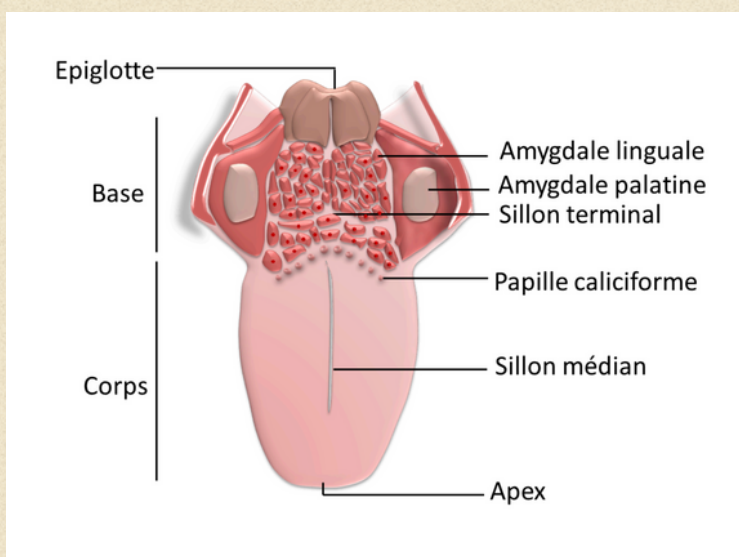
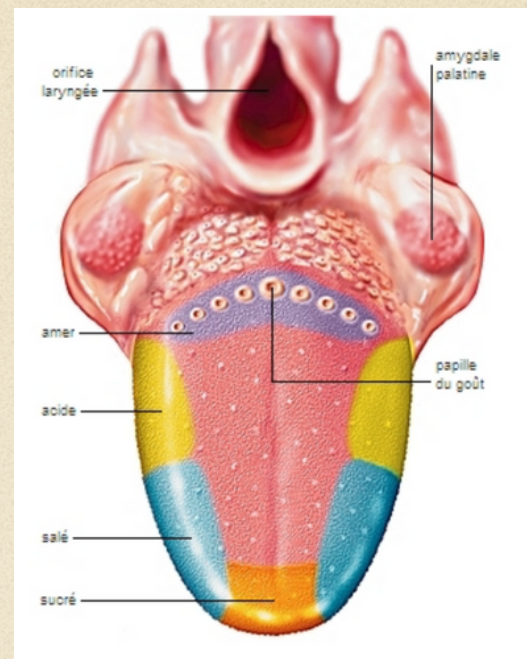
La langue, organe se situant dans la cavité buccale, joue un rôle dans le sens **du goût**, **rôle dans la mastication**, **rôle dans la phonation**, et **rôle dans la déglutition**. Et parfois un rôle dans la régularisation de la température. La langue peut être tabou dans notre civilisation. Dans le passé, tirer la langue était souvent considéré comme acte d'impertinence et de provocation, seul le médecin avait le droit de voir la langue, caractéristique de votre état de santé. **En médecine chinoise et en ayurveda la langue est un organe clé de la santé du patient.**

Anatomie de la langue :

La langue est l'un des organes comptant le plus de muscles sur une faible superficie, ce qui en fait l'un des organes le plus puissant du corps humain. Elle est formée **de deux parties** :

- La **base de la langue** située dans l'oropharynx.
- Et la **partie mobile** ou corps située dans la bouche.

Ces deux parties sont séparées par le **V linguinale**. Sa longueur en règle général est de **10 cm**.



Le yoga note 6 saveurs ou *Rasa* (sève) :

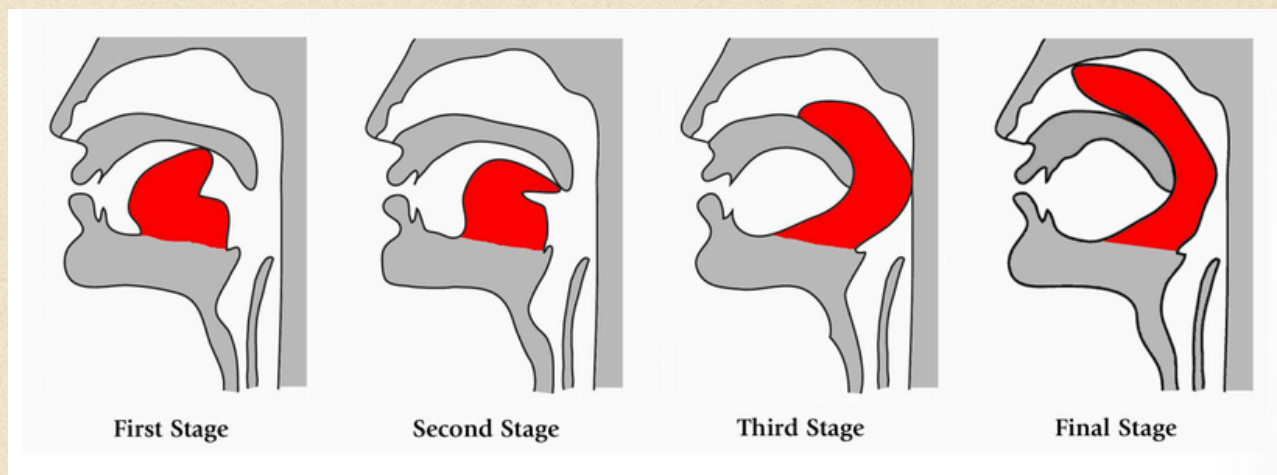
- 1° le sucre *Madura*,
- 2° l'acide *Amia*,
- 3° le salé *Lavana*,
- 4° le piquant *Tikta*,
- 5° l'amer *Katy*,
- 6° l'astringent *kashaya*

PARTIE V - OEIL, OREILLE, LANGUE

En yoga les différentes postures que nous pratiquons se font le plus souvent bouche fermée. Dans certaines postures ou comme *kurmāsana*, on pratique la position de la langue soit bouche fermée et la langue contre le palais ou alors différentes positions de la langue sous forme de degrés appelés le *kechhari mudra*.

Pratiquer le *Kechari mudra* (se mouvoir dans l'espace intérieur) mentionné dans le *Hatha Yoga pradipika*; la *Gheranda Samhita*... **consiste à appuyer fortement la langue ou la pointe de la langue sur le palais**. Il existe différents degrés.

On parle des bienfaits de *kechhari mudra* dans certains textes du livre *Asana Pranayama Mudra Bandha* (édition de 1973), Swami Satyananda affirme que **la langue pliée stimule les points de pressions à l'arrière du palais**. La salive produite pendant le *kechhari* peut supprimer **la sensation de faim et de soif**. Et il rajoute également que ce mudra peut **réveiller la Kundalini Shakti**.



Les bienfaits dans l'asana *Simhasana*, la posture du lion ou l'on émet un son le AHHHHH et la langue est tirée vers le bas le plus fortement possible. Il est dit que cet asana **sollicite les cordes vocales, le diaphragme cervical, provoque un étirement des muscles de la bouche et de la langue, permet d'augmenter le flux sanguin et de dégager les obstructions des voies respiratoires**.

Cette respiration est très fortement recommandée pour solliciter les différentes glandes thyroïdes, parathyroïdes, et permet donc de réguler le métabolisme. Certains auteurs de *yoga pradipika Sri Mahesh*, disent également que cela permet de **donner bonne haleine et de purifier les reins et le foie, et d'améliorer la concentration** par le fait de se concentrer sur l'extension de la langue vers le bas et la respiration par le nez.

PARTIE V - OEIL, OREILLE, LANGUE



SIMHASANA

Pranayama shitali :

- Signifie rafraîchir, consiste à rafraîchir l'intérieur du corps soit due à la température extérieure ou suite à Agni le feu intérieur.
- Ce pranayama consiste à enrouler la langue en tube (parfois non réalisable suite un gène manquant) et, si impossible, placer la langue contre les dents en fermant la bouche en O. Appelée Sitkari.
- Bienfaits:
 - L'air pénètre par le tube de la langue jusqu'au fond de la gorge et a tendance à humidifier et rafraîchir l'air pénétrant dans le corps .
 - Cela calme le mental, relâche aussi les muscles et calme l'esprit.
 - Selon l'ayurveda, il apaise et limite les excès du pitta dosha .

SHITALI



image by sequencewiz.com

SITKARI



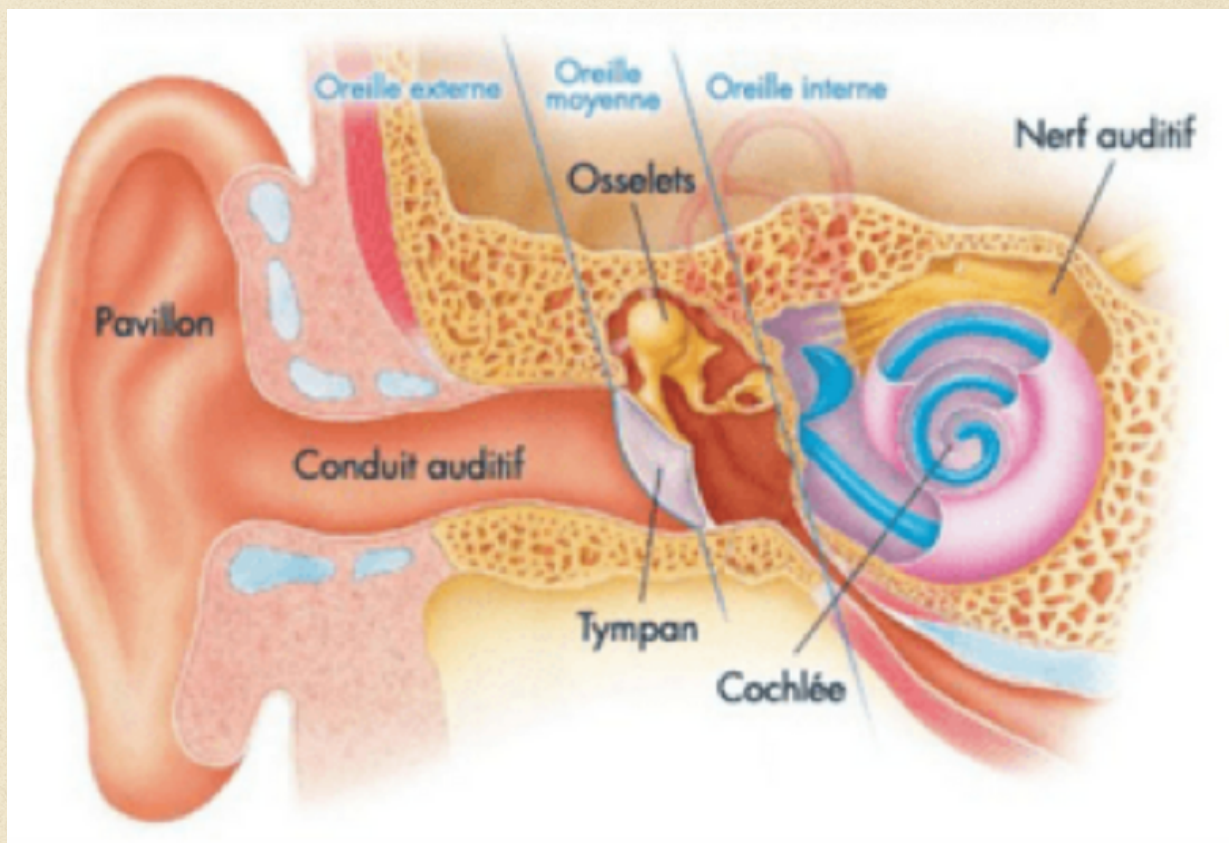
image by sequencewiz.com

PARTIE V - OEIL, OREILLE, LANGUE

L'oreille

L'oreille est un **organe paire qui permet l'audition et l'équilibre interne**.

Les sons arrivent au niveau **du pavillon**, pénètrent dans le **conduit auditif** faisant vibrer le **tympan**. Cette vibration passe la barrière du tympan pour se propager **aux osselets** au nombre de trois (**le marteau, l'enclume et l'étrier**), augmentant cette vibration, pour ensuite passer dans l'oreille interne jusqu'à la **cochlée**. Cette vibration est ensuite transmise au **nerf auditif** puis dans la **zone du cortex du cerveau**. Ces influx sont ensuite décortiqués et analysés sous forme d'information auditive.

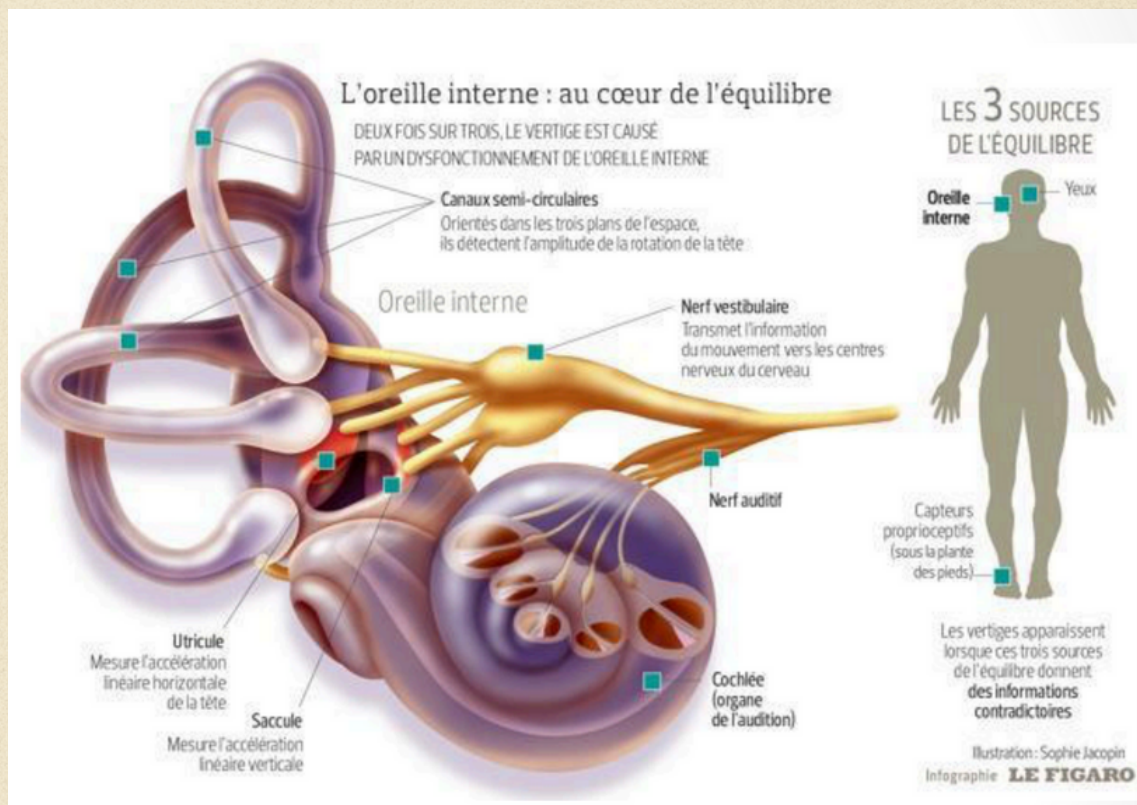


L'oreille interne reçoit donc les vibrations auditives via **la cochlée, qui se présente sous forme d'escargot et contenant l'organe de Corti**. Ce dernier est composé de **cils vibratoires baignant dans un liquide appelé cellules ciliées**. La vibration venant des osselets **fait vibrer le liquide et les cils entraînant l'envoi de signaux par les cellules ciliées au cerveau via le nerf auditif**. Le cerveau interprète les signaux nerveux comme des sons.

PARTIE V - OEIL, OREILLE, LANGUE

L'équilibre :

Il se situe dans le **système vestibulaire** composé de deux sacs remplis eux aussi de liquide appelés saccule et utricule qui permettent de **mesurer l'accélération linéaire et verticale de la tête**; et, de trois conduits remplis de liquide appelé canaux semi-circulaires. Leur rôle est de recevoir les informations de la tête dans les 3 plans de l'espace. Ces informations sont ensuite conduites via le nerf vestibulaire rameux du nerf auditif vers le cerveau, entraînant correction et donc contraction de muscles afin de garder l'équilibre.



Culture générale:

- La saccule et l'utricule sont situés dans le vestibule. Leur rôle est de donner des informations sur les mouvements de la tête d'avant en arrière. Percevant les accélérations ou vers le haut et vers le bas ainsi que la gravité.
- Les canaux semi circulaires sont trois conduits remplis de liquide et tous orientés en angle droit les uns par rapport aux autres. Ils perçoivent la rotation de la tête. En fonction de la rotation, des informations sont envoyées au cerveau afin d'ordonner le mouvement approprié et maintenir l'équilibre.

PARTIE V - OEIL, OREILLE, LANGUE

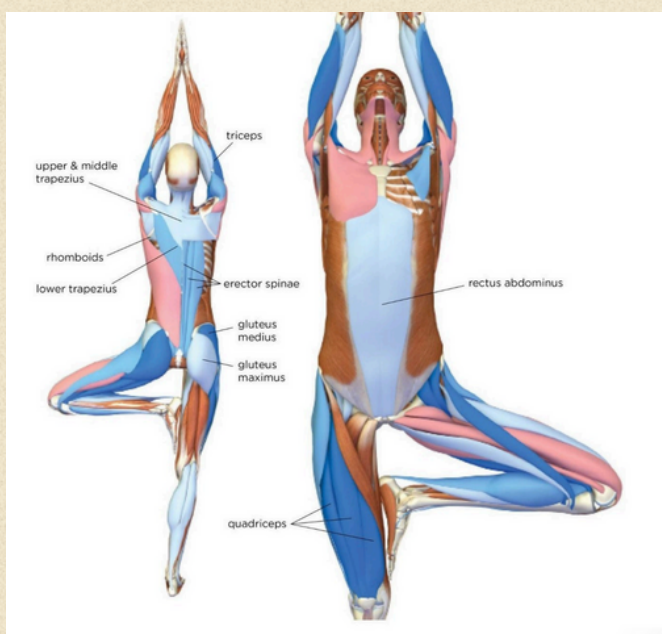
L'oreille dans le Yoga:

Il est difficile de trouver des Asanas spécifiques au travail de l'oreille interne. Cependant nous pouvons dire que le yoga, en règle générale, participe à l'équilibre du corps. Pour avoir un équilibre, il faut :

1. un **champ visuel** correctement adapté
2. une **oreille interne** parfaitement adaptée
3. un **système musculo squeletique** dynamique et vigilant
4. un **cervelet** régulant bien la fonction motrice au sens large
5. un **centre de gravité** parfaitement équilibré à polygone de sustentation à sa bonne place
6. **Deux pieds** en parfait état qui eux sont remplis de capteurs à la fois au niveau du derme et des tissus sous-cutanée permettant l'équilibre du corps humain.

Il est donc difficile de cibler l'équilibre uniquement sur soi l'oreille interne les yeux le système musculo squeletique etc. Les postures d'équilibre sont des postures comme les autres mais qui permet de développer des qualités au niveau des capteurs et donc faciliter toutes les postures de yoga.

Prenons comme exemple la posture de l'arbre vrksāsana qui pour moi est une posture résumant bien les différents étages de l'équilibre.



PARTIE V - OEIL, OREILLE, LANGUE

On peut aussi citer le **pranayama Bhramari** ou l'abeille faisant un travail interne en bouchant les deux oreilles. Cela permet de ne plus avoir de contact avec le monde extérieur et de ressentir son intérieur avec les différents bruits internes.

