

Ney Chaves

# La rééducation des yeux

Lumière, Obscurité et Mouvement

Méthode Meir Schneider – Self-Healing



Éditions  
Chariot d'Or



**Copyright © 2005 Version française**  
**Éditions Chariot d'Or**  
Rue Max Planck - BP 734  
31683 Labège Cedex  
[chariot-dor@wanadoo.fr](mailto:chariot-dor@wanadoo.fr)  
ISBN : 2-911806-68-9

*Titre original* : **A Saúde dos Seus Olhos :  
Luz, Escuridão e Movimento**  
*Traduction* : **Claudine Vey**  
*Révision technique* :  
**Betse et Jean Claude Degaudenzi**  
*Illustrations* : **Céline Labonté**

Édition originale  
Copyright © Ney Chaves, 2002  
Imago Editora Ltda  
ISBN : 85-312-0821-1

---

### **AVERTISSEMENT IMPORTANT**

Les recommandations contenues dans cet ouvrage ne sauraient en aucun cas se substituer à un traitement médical en cours. L'éditeur et l'auteur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences d'une mauvaise interprétation de cet ouvrage par le lecteur.

---

Droits de traduction et de reproduction réservés pour tous les pays. En application de la loi du 11 mars 1957, toute représentation, traduction, adaptation ou reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit – photographie, photocopie, microfilm, bande magnétique, film audiovisuel, disque ou autre – sans autorisation préalable de l'éditeur est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

# Sommaire

Préface .....	7
Introduction .....	11
Chapitre 1	
Attention ! Les yeux aussi se fatiguent ..	23
Chapitre 2	
Quelques données concernant les yeux ...	27
Chapitre 3	
Suggestions de quelques mouvements, touchers et exercices.....	43
Chapitre 4	
Bonnes habitudes de vision .....	73
Chapitre 5	
Les questions les plus fréquentes.....	107
Conclusion .....	121
Bibliographie .....	125

*Ney Chaves est tenace, son livre, simple et pratique le prouve. Ney Chaves a réalisé son projet de connaître le corps, le visage et les yeux. Dans ce livre, elle fait partager la connaissance qu'elle a acquise. Elle a appris en particulier que la vue, comme toutes les autres facultés humaines, fait partie d'un ensemble très étroitement solidaire, comme le sont le corps humain et l'être humain.*

*Ney Chaves pendant de longues années a étudié : cours et travaux pratiques à São Paulo et à Rio de Janeiro (Brésil), à San Francisco (USA). Venue d'autres champs de connaissances, d'autres pratiques professionnelles, elle a étudié le corps humain au point de vue anatomique, physiologique, dynamique ; et spécialement ce précieux sens de la vision dans son intégration à toute la dynamique corporelle.*

*Ney Chaves a appris que, si les yeux sont les portes d'entrée complexes*

*et exigeantes des images par lesquelles le monde nous stimule, nous n'arrivons à voir que par l'esprit. Le regard est un acte psychique. Mais il y a plus : se dévouant comme elle le fait au travail et aux personnes avec lesquelles elle travaille, leur enseignant à prendre soin d'elles-mêmes, elle confirme ce que Saint-Exupéry avait déjà dit : "on ne voit bien qu'avec le coeur".*

***Maria José Sousa dos Santos***  
*Médecin*



*Dans ce livre Ney Chaves nous montre la raison pour laquelle beaucoup de mes patients âgés, souffrant de dégénérescence de la macula, ont réussi, après quelques leçons de rééducation visuelle, à utiliser de manière plus efficace leur vision périphérique dans leurs activités quotidiennes.*

***Dr. Fernando Kayat Avvad***  
*Ophthalmologiste*

## Préface

C'est pour moi un grand honneur et un privilège de préfacer ce petit-grand livre de Ney Chaves. D'abord parce que j'ai accompagné son travail et ce merveilleux processus d'intégration des yeux au corps et au toucher, ensuite parce que ce livre est, réellement, excellent, innovant, nécessaire, accessible et (ouf !) agréable à lire !

Ney Chaves est un exemple vivant de notre incroyable capacité à nous soigner nous-mêmes : depuis des années elle s'est consacrée à intégrer les principes et les techniques de la Méthode d'Auto-Guérison (Self-Healing) de Meir Schneider, et d'autres méthodes de rééducation visuelle fondées sur la méthode Bates, dans sa propre vie quotidienne et dans celle de ses élèves. En partant des exercices de base, elle a cherché à en créer de nouveaux pour

changer nos habitudes, si enracinées, de regarder et de voir. Elle a pu ainsi prévenir l'apparition d'une tendance génétique au glaucome, très marquée dans sa famille, et elle continue à contredire la conviction dominante selon laquelle les yeux ne peuvent que se dégrader après la quarantaine. "Les miens ne font que s'améliorer !", répète-t-elle fièrement.

Ney Chaves montre dans *La ré-éducation des yeux : Lumière, Obscurité et Mouvement* comment il est possible, important, facile et finalement agréable de prendre soin de ses yeux, tout le temps et pas seulement pendant la durée des exercices. Chaque occasion de voir offre la possibilité de choisir entre forcer, crisper et affaiblir les yeux ; ou les relaxer, les soulager, les mouvoir et ainsi, en dernière instance, les régénérer. Le comment se relaxer pour mieux voir se révèle ici, disséqué en d'innombrables possibilités. Écrit dans une langue personnelle et vivante, le livre se lit agréablement de la première à la dernière page, bien en accord avec le souci de Ney Chaves de joindre le ludique, le

plaisir et la créativité aux exercices.

Pour moi c'est une joie de voir grandir cette communauté de professeurs d'Auto-guérison, attachés à inciter les personnes à devenir responsables de leur propre vie, de leur propre santé et à améliorer leur qualité de vie. Développer ce goût pour le travail avec notre corps et nos yeux est pour beaucoup d'entre nous un processus long et fascinant, qui implique déjà que nous apprenions à nous aimer et à prendre soin de nous. C'est pour moi la véritable signification du mot auto-guérison. Un processus dont je sais, par ma propre expérience et celle de tant d'autres que je connais, qu'il vaut la peine qu'on s'y engage, sans aucune hésitation.

**Beatriz Nascimento**

*Thérapeute et professeur  
de la méthode Self-Healing*

Ney Chaves est un excellent professeur de la méthode Self-Healing, qui a déjà enseigné à plus d'une centaine de personnes à mieux voir. C'est une femme généreuse et très efficace quand il s'agit de transmettre ses connaissances. Je recommande sans hésiter son livre à tous ceux qui veulent exercer et améliorer leur vision.

**Meir Schneider, Ph.D., LMT**  
Auteur du *Mouvement for Self-Healing*  
et du *The handbook of Self-Healing*

## Introduction

Mon aventure visuelle commence en 1993, sous l'influence d'une amie médecin, mon premier maître dans le travail corporel, le Dr Maria José Santos. Elle me suggéra de lire Meir Schneider, en raison de mon souci d'intégrer les yeux au travail corporel. Elle orienta dès lors, avec compétence, mes premières études sur le corps et les yeux.

Depuis cette époque, il y a environ 10 ans, j'ai été attirée par l'idée de transmettre à d'autres personnes la conviction, déjà bien ancrée en moi, que la vision peut s'améliorer. Je voulais les aider à éveiller en elles le désir de mieux voir.

Je pense que tout cela est arrivé parce que je viens d'une famille qui a une tendance à l'hypertension oculaire. Des grands-parents, des oncles et des tantes en ont souffert ; ma mère a perdu

la vision d'un œil à cause d'un glaucome<sup>1</sup>. Sur 8 frères et sœurs, 6 ont cette maladie ; seule une de mes sœurs, qui a d'ailleurs appris avec moi à se relaxer pour mieux voir, et moi-même, avons échappé à ce mal.

Outre une hypertension oculaire, j'avais aussi un degré élevé d'hypermétropie<sup>2</sup>, et par la suite une presbytie. J'utilisais mes lunettes même pour penser, il me paraissait impossible de lire sans elles. De plus j'étais astigmaté<sup>3</sup>. Aujourd'hui, ma tension oculaire est considérée comme normale par mon ophtalmologiste, le Dr Ney Feijo, qui me suit et m'encourage dans mes progrès depuis le début.

---

1 - Glaucome : pathologie qui peut conduire à une dégénérescence des fibres du nerf optique, à la suite de l'augmentation de la pression intraoculaire due à un déséquilibre entre la formation de l'humeur aqueuse et son écoulement.

2 - L'hypermétropie désigne l'incapacité de voir nettement les objets proches, en raison d'un globe oculaire très court.

3 - L'astigmatisme est un état provoqué par la tension inégale des muscles extrinsèques qui tiennent le globe oculaire ; il produit des images brouillées. Ce symptôme est également attribué à une irrégularité de la cornée ou du cristallin.

En réalité, ma vision a commencé à s'améliorer à partir de mes 50 ans, quand je connus la possibilité de relaxer l'esprit, le corps et les yeux, grâce à la rééducation visuelle, technique introduite dans le monde occidental par le Dr William Bates, au début du vingtième siècle. Je poursuivis cette démarche avec la méthode Self-Healing (Auto-Guérison) de Meir Schneider, qui intègre et amplifie les connaissances acquises par Bates et ses disciples. Il propose de développer nos mouvements en douceur et de changer de modèle cérébral, en substituant à l'effort que l'on fait pour voir, la relaxation. Actuellement, après environ 10 ans d'apprentissage de la relaxation oculaire, j'ai aboli l'usage des lunettes, je peux même enfiler une aiguille sans leur aide.

On citera de très nombreuses fois, au fil de ce livre, le Dr Bates, Aldous Huxley, Margaret Corbett, Meir Schneider et Beatriz Nascimento, en raison de l'influence qu'ils ont exercé dans ma formation et sur mon travail. Le Dr Bates, ophtalmologiste américain, fut le premier à utiliser en Occi-

dent, les exercices de relaxation des yeux dont beaucoup étaient déjà connus dans le monde oriental sous le nom de yoga des yeux. Ce médecin commença ses recherches pour tenter d'éliminer sa propre déficience oculaire, sa presbytie<sup>4</sup>; il développa de nombreuses recherches, démontrant les bénéfices apportés à la vision par la relaxation.

Il affirme que la tension est la principale cause des problèmes oculaires, et que les muscles extrinsèques<sup>5</sup>, support du globe oculaire, sont responsables de l'accommodation<sup>6</sup> de nos yeux pour voir de près ou de loin. Ce schéma conteste l'ophtalmologie traditionnelle qui attribue cette fonction uniquement au cristallin<sup>7</sup> et aux muscles ciliaires<sup>8</sup>.

---

4 - La presbytie désigne la difficulté du cristallin, en raison de sa rigidité, à changer de forme pour s'ajuster de la vision lointaine à la vision proche.

5 - Les muscles extrinsèques sont responsables du mouvement du globe oculaire. Il y en a quatre droits et deux obliques.

6 - L'accommodation est le phénomène qui permet d'obtenir une image nette sur la rétine, indépendamment de la distance qui sépare l'œil de l'objet

7 - Le cristallin est une lentille biconvexe, transparente, sans vascularisation ; étant élastique, elle peut modifier sa forme.

8 - Les muscles ciliaires soutiennent le cristallin, ils jouent un rôle important dans l'accommodation.

Mais aujourd'hui, bien des textes traitant de ces questions reconnaissent, outre l'importance des muscles ciliaires et du cristallin, celle des muscles extrinsèques dans le processus d'accommodation.

Le Dr Bates contribua aussi à montrer l'importance de l'esprit, de la mémoire et de l'imagination dans la vision. Il centra sa pratique sur les pancartes de lettres, celles que nous connaissons par nos visites chez l'ophtalmologiste, laissant au second plan les exercices avec la lumière et l'obscurité, peut-être en raison de son expérience propre et des patients qu'il suivait.

Les livres de Aldous Huxley et Margaret Corbett qui traitent de ce sujet et relatent leurs propres expériences contribuèrent beaucoup à la divulgation de la méthode Bates, ainsi que d'autres publications d'ophtalmologistes et de disciples de cette méthode dans divers pays du monde. Huxley était pratiquement aveugle. Il prit des leçons avec Margaret Corbett, élève du Dr Bates, et écrivit un livre, *L'art de Voir*, où il exprime sa reconnaissance, à tous deux, pour avoir récupéré sa vision.

Meir Schneider utilisa aussi la méthode Bates et développa en outre de multiples exercices pour les yeux en les intégrant au travail corporel. Meir Schneider naquit en 1954 en Ukraine et vécut son adolescence en Israël, partit ensuite pour San Francisco, aux Etats-Unis d'Amérique, où il vit aujourd'hui. Il naquit avec une cataracte<sup>9</sup> congénitale, glaucome et nystagmus<sup>10</sup> ; après plusieurs opérations infructueuses pour soigner sa cataracte il fut déclaré aveugle à l'âge de 7 ans. Il pouvait à peine distinguer la lumière, des ombres et quelques formes indistinctes.

Vers 17 ans, il connut la méthode Bates et pratiqua les exercices avec obstination, améliorant graduellement sa vision et commençant à lire sans lunettes.

---

9 - La cataracte est une opacité du cristallin, ou d'une partie du cristallin, qui provoque la confusion de la vision. La cataracte congénitale peut résulter d'une maladie, de facteurs génétiques ou de causes inconnues ; elle bloque le développement visuel normal du nouveau-né.

10 - Nystagmus : mouvement oculaire oscillatoire involontaire résultant d'une vision déficiente qui peut être accompagnée également de myopie, d'astigmatisme et de vision double.

Aujourd'hui il conduit sa voiture ! Il découvrit quelques principes et les appliqua à des personnes qui souffraient de problèmes visuels ; ainsi furent posées les bases de sa méthode Self-Healing.

Self-Healing ou la Méthode d'Auto-Guérison est réellement un processus d'auto-traitement dont le principe est de sentir nos propres blocages, activant ainsi les pouvoirs de notre corps et de notre esprit pour se soigner, grâce à des mouvements doux, combinés avec des massages, des étirements, la respiration et la visualisation. En développant sa conscience corporelle l'individu va substituer la relaxation à ses habitudes de tension, améliorant ainsi ses fonctions corporelles et son bien-être général. De plus il va se découvrir responsable de sa propre santé et apprendre un usage plus équilibré du corps, grâce à des mouvements libres et harmonieux.

Il s'agit de rechercher l'équilibre par le mouvement ; c'est là le principe fondamental de la méthode. Meir Schneider considère que la majorité des maladies vient du mauvais usage du

corps, car on surcharge certaines parties en en négligeant d'autres, ce qui accentue le déséquilibre de notre organisme.

Avec l'application de la méthode on obtient des résultats significatifs sur des personnes qui souffrent de pathologies variées comme : l'arthrite, l'arthrose, le diabète, l'ostéoporose, les problèmes de colonne vertébrale, la sclérose en plaque<sup>11</sup>, la dystrophie musculaire<sup>12</sup>. Elle est aussi efficace pour améliorer les problèmes visuels dans le cas de cataracte, glaucome, myopie<sup>13</sup>, hypermétropie, presbytie et bien d'autres encore. Elle sera également bénéfique à ceux qui veulent améliorer leur santé en général, prévenir les maladies, alléger le stress et augmenter leur mobilité.

---

11 - La sclérose en plaque est un trouble du système nerveux central avec processus inflammatoire de la gaine de myéline, ou isolant des nerfs, qui fait obstruction à la circulation du courant électrique dans les nerfs

12 - Dystrophie musculaire : ce terme renvoie à un groupe de maladies, à caractère héréditaire, qui provoque la perte progressive de la masse et de la force musculaires, conduisant à la perte de la mobilité. Jusqu'à ce jour elle est considérée comme incurable et sans traitement par la médecine conventionnelle.

13 - Myopie : c'est l'incapacité à voir clairement les objets éloignés, en général parce que le globe oculaire est trop long.

En 1977, Meir Schneider fonda à San Francisco, le Centre pour la Vision Consciente, aujourd'hui School for Self-Healing, où il reçoit des personnes du monde entier, souffrant de pathologies diverses.

J'ai une immense gratitude envers Meir Schneider car, grâce à sa méthode, j'ai pu avancer dans le processus de régénération de ma vision. J'ai également évolué dans mon travail, en devenant professeur de rééducation visuelle ce qui m'a permis de mieux aider ceux qui me consultaient pour se libérer de leurs maux oculaires.

La méthode Self-Healing fut introduite au Brésil par Beatriz Nascimento, thérapeute professionnelle, qui commença ce travail en 1989, initialement en raison de sa propre dystrophie musculaire, maladie congénitale qui provoque la dégénérescence des cellules musculaires. Elle a été professeur à l'Université Fédérale de San Carlos (São Paulo) pendant 16 ans et a été l'une des fondatrices du Département de Self-Healing dans cette Université.

Meir Schneider et Beatriz Nascimento sont la preuve vivante de l'efficacité de cette méthode : lui, aveugle, a réussi à voir et Beatriz, avec ses mouvements gracieux, toujours plus à l'aise dans son corps et dans sa tête, constitue un défi permanent pour la science dans son combat contre la dystrophie musculaire.

J'ai continué à étudier et à travailler avec le corps pendant de nombreuses années, expérimentant diverses méthodes y compris la pratique spécifique de la rééducation visuelle. Mes élèves m'ont beaucoup apporté par leur amitié, mais aussi par l'exemple de leur persévérance et de leur détermination.

J'ai écrit ce livre car je souhaite insister sur la possibilité de soins préventifs pour la santé de notre organisme et sensibiliser ceux qui ne croient pas dans leurs possibilités physiques, émotionnelles et psychiques de mieux voir. D'une manière générale on recourt à des ophtalmologistes qui proposent des lunettes et la chirurgie. Ceci se produit parce que nous ignorons le fait que l'on voit davantage avec le cerveau qu'avec les yeux.

C'est pour cette raison que j'ai développé dans un des chapitres quelques informations sur le fonctionnement de l'œil ; dans un autre j'ai réuni quelques questions surgies au contact de mes élèves. Je décris aussi les exercices de base et je tente, surtout, de suggérer diverses manières de relaxer les yeux, au jour le jour, dans le but d'intégrer ce procédé à tous les moments, en améliorant ainsi la capacité visuelle.



## Chapitre 1

### Attention ! Les yeux aussi se fatiguent



Le monde moderne a bien compris que bouger son corps fait du bien, retarde le vieillissement et nous maintient en bonne santé malgré le temps qui passe. Mais, pour les yeux, nous partons du principe qu'on n'a pas besoin de les mouvoir, qu'ils se détériorent avec l'âge et que pour les problèmes oculaires, il n'y a rien à faire si ce n'est mettre des lunettes ou avoir recours à la chirurgie.

Quand nous marchons ou courons, nous pensons ensuite à reposer nos jambes. Les yeux travaillent pendant tout le temps où nous sommes éveillés et la majorité d'entre nous n'est pas consciente de la fatigue oculaire. Les yeux ne se reposent même pas lorsque nous dormons car, quand nous rêvons, ils bougent sous les paupières fermées.

Lorsque nous allons au marché, au musée, au cinéma ou que l'on reste des heures de suite devant l'ordinateur, on croit que la fatigue vient de la position, debout ou assise, ou d'une mauvaise posture. Cela peut être le cas. Mais jamais on ne pense au fait que les yeux se fatiguent quand ils font des efforts pour voir les marques et les prix ou lorsqu'on fixe le regard sur le détail d'un tableau. De la même manière, la respiration retenue et le regard fixe lorsqu'un film nous émeut, ou la hâte lorsqu'il faut terminer un travail sur l'ordinateur sont des facteurs qui accroissent la fatigue des yeux. Il est unanimement admis que l'activité corporelle est salutaire pour la santé. Les médecins recommandent des régimes spécifiques, des marches, des étirements, la natation. En revanche personne ne s'interroge sur les moyens dont on dispose pour combattre la détérioration de la vision. Tout le monde pense qu'il est impossible de la récupérer. On recommande de contourner le problème avec des lentilles, la chirurgie ou des gouttes artificielles. Il est vrai que dans un très

grand nombre de situations ces moyens sont très utiles. Ce que l'on veut affirmer ici c'est que les problèmes des yeux peuvent réellement s'améliorer, indépendamment de l'âge, et que les yeux ne diffèrent pas des autres parties du corps quant à la nécessité d'alterner l'activité avec le repos et quant à la possibilité de récupération.

Il est bon d'insister sur la nécessité fondamentale du contrôle ophtalmologique, non seulement pour éviter et combattre les maladies oculaires, mais aussi pour s'assurer de l'évolution de la vision. Ce comportement peut aussi nous aider à être constamment attentifs à la santé de nos yeux, afin d'éviter qu'ils ne se détériorent avec l'âge.

Nous tenons à souligner que les personnes souffrant de pathologies visuelles graves doivent consacrer plusieurs heures par jour au processus de régénération de leur organisme. Il est aussi indispensable qu'elles soient suivies par un ophtalmologiste et orientées par un moniteur dans les exercices visuels.