

## Voir sans lunettes

Améliorez votre vue naturellement sans lunettes

Présentation de stratégies intéressantes (et un peu étranges) pour améliorer votre vision (presque) tout-de-suite.

Faites ce test de la vue : couvrez un oeil avec la main et lisez le tableau de haut en bas jusqu'à ce que vous ne puissiez plus lire.

La méthode que propose Bates, exposée dans son livre Une vue parfaite sans lunettes, repose principalement sur quelques principes :

- 1 la détente des yeux et du mental,
- 2 le mouvement des yeux,
- 3 l'illusion du mouvement du monde qui nous entoure et
- 4 la mémoire et l'imagination.

Quelques pratiques recommandées par la méthode :

\* L'imposition des paumes : les yeux fermés sont recouverts par les paumes des mains de façon à exclure totalement la lumière. L'objectif est de permettre le repos de la rétine et des nerfs optiques (liés au système nerveux central) dans le noir (sans la stimulation excitante de la lumière)

\* Le balancement : tourner son corps d'un côté à l'autre (alternative : balancer de gauche à droite et vice-versa) en balayant le monde du regard, conscient de l'illusion du mouvement ;

\* L'ensoleillement : les yeux sont fermés et le visage, exposé à la lumière du soleil, tourne d'un côté vers l'autre. Cet exercice procure une détente des yeux. L'objectif est l'amélioration du réflexe pupillaire avec l'alternance ombre/lumière. Il est conseillé de faire suivre l'ensoleillement d'une imposition des paumes ;

\* Le cillement sert à lubrifier, nettoyer et protéger la surface extérieure de l'œil. En plus, procurant un instant d'obscurité à la rétine, il constitue un moment de repos (sorte de mini-imposition des paumes). Le cillement des paupières de l'œil détendu s'effectue en moyenne toutes les 2 à 7 secondes.

Pour William Bates, les conditions généralement jugées « défavorables » (lire des petits caractères, regarder une lumière intense...) peuvent être bénéfiques à la vue : il affirme qu'elles représentent un bienfait réel, car un plus grand degré de relaxation est nécessaire pour voir aussi bien qu'en conditions favorables. Quasiment chaque procédé doit être pratiqué devant un tableau de

Snellen placée à 3 m, voire 6 m de la personne en train de pratiquer.

Source à voir :

<http://www.rentrer.fr/archives/2014/09/23/30622629.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=LBhUtmWI1yg>

William Horatio Bates (1860-1931) était un éminent ophtalmologiste américain. Pionnier de l'ophtalmologie, il mit au point au début du XXe siècle la méthode d'amélioration de la vue qui porte son nom – la méthode Bates –

Diplômé de l'Université de Cornell (médecine) et Columbia (chirurgie), il exerce successivement des postes de chirurgien, de professeur et de conférencier. Il dirigea jusqu'à six services ophtalmologiques en même temps en 1919. (En 1903 il expérimente en milieu scolaire et guérit la myopie de plusieurs milliers d'élèves)

william-horatio-bates

Dr William H Bates

Les méthodes du Dr William Bates s'éloignent de l'approche classique, et reposent sur des faits rigoureusement observés et vérifiables par chacun.

Actuellement ses méthodes sont pratiquées dans plus de vingt pays. Des centres forment les enseignants.

Cette éducation naturelle de la vue améliore ou résout la quasi-intégralité des problèmes de vue: des plus simples aux plus hauts degrés de dysfonctionnements.

De nombreux cas d'amélioration de la vue sont rapportés par les médecins.

Ayant appliqué ses méthodes auto-éducatives durant près de 40 ans, le Dr William Bates fait des découvertes essentielles.

Examinant plus de 30 000 paires d'yeux, il vérifie que :

« Chacun peut apprendre comment créer lui-même des troubles temporaires de la vue avec de mauvaises habitudes de fonctionnement physique, émotionnel ou mental; Donc, chacun

peut améliorer sa vue, provisoirement en quelques minutes, et de façon permanente avec plus de pratique «

William Bates met au point des dispositifs pour acquérir les habitudes mentales et visuelles adaptées à une vision saine : une véritable adaptation consciente à la vie qui s'avère être un « recentrage » de la vue par la personne globale.

A l'évidence, bien des affectations des yeux et du système visuel nécessitent l'intervention de la médecine traditionnelle, et il ne faut jamais – c'est une opinion toute personnelle – vous défaire de votre si précieuse liberté de pensée. Votre libre arbitre a toujours été, l'ultime rempart contre la bêtise.