

Résultats chiffrés de l'expérimentation de techniques de détente de la Méthode Bates sur la réfraction

A la date du 12 Juin 2011, 5 personnes pratiquant régulièrement la méthode Bates se sont prêtées à une expérience destinée à vérifier l'incidence de techniques de détente proposées par la méthode, sur la réfraction.

L'examen de la réfraction a été fait au skiascope (un appareil de mesure objective de la réfraction), par un opticien, avant et après diverses techniques de détente. Les résultats ont été mesurés sur la vision de loin (échelle visuelle standard) avant et après les activités de détente choisies par les participants.



Activités : palming, balancements, balancelle (un appareil permettant la détente du corps allongé sur une chaise longue motorisée, adaptation de la balancelle créée par Lydia Sébastien dans les années 50.)



balancelle

COMPOSITION DU PANEL DE PARTICIPANTS

- 100% des participants sont presbytes,
- 60% des participants sont hypermétropes et astigmatés,
- 20% est myope et astigmaté c'est-à-dire une personne,
- 20% est astigmaté, c'est-à-dire une personne.

1) La durée de détente n'influe pas nécessairement sur le gain de puissance.

- 100% des corrections nécessaires après balancelle, palming ou grand balancement ont diminué de 0.25 δ
- 60% des yeux ont diminué leur correction de 0.50 δ , 40% de 0.25 δ .

2) Après lecture d'un texte durant dix minutes en **statique** :

- 50% des yeux requièrent une correction plus forte de 0.12 à 0.25 δ par rapport aux résultats de la skiascopie initiale.
- 30% des yeux demandent une correction identique ou plus faible de 0.25 δ .
- Une personne, soit 20%, demande une correction plus faible de 0.50 δ , mais elle doit être considérée comme hors norme, car elle a pratiqué vingt minutes de balancelle avant ce test.

3) Après lecture du même texte en **dynamique** (marche), avec prise de conscience de la vision périphérique :

- 60% des yeux requièrent une correction plus faible de 0.25 à 0.50 δ par rapport aux résultats de la skiascopie initiale.
- 20% des yeux requièrent une correction identique à celle de l'exercice précédent et plus forte de 0.25 δ par rapport à la skiascopie initiale.
- Une personne (la même que dans l'exercice précédent) requiert une correction plus faible de 0.75 δ

4) Après observation d'une image agréable (carte postale) :

- 50% des yeux requièrent une correction plus faible de 0.50 δ par rapport aux résultats de la skiascopie initiale.
- 20% des yeux nécessitent une correction plus faible de 0.25 δ .
- 10% des yeux nécessitent une correction plus faible de 0.75 δ .
- 20% des yeux nécessitent une correction plus faible de 1.00 δ (personne ayant pratiqué le balancement).

Plusieurs conclusions s'imposent : 1- les techniques de détente privilégiées de la Méthode Bates, faciles à réaliser sans matériel ajouté (palming, balancements) s'accompagnent rapidement d'une amélioration de la réfraction mesurable objectivement.

2- la lecture statique (fixité de la vision centrale), tend à augmenter les erreurs de réfraction.

3- la lecture dynamique, accompagnée d'une prise de conscience de la vision périphérique, tend à réduire la correction optique nécessitée par le sujet.

4- le balancement régulier en position allongée (balancelle) procure une amélioration encore plus significative que les balancements traditionnels en position debout.

Les améliorations objectives constatées vont de pair avec une amélioration subjective. Les deux produiront par la pratique régulière, patiente et prolongée de ces techniques et de l'ensemble des démarches proposées par la Méthode Bates, des résultats tout aussi tangibles et durables.