

Nina Hutchings

La vision

La Méthode Bates invite à une prise de conscience de notre fonctionnement visuel mais aussi de notre fonctionnement postural et général. Les nombreuses activités recommandées vont toutes stimuler la présence, l'intérêt, le balayage et le mouvement des yeux mais aussi de la tête. L'immobilité de la tête génère des tensions dans le cou, les épaules et le dos. La posture corporelle en générale et par conséquent la posture de la tête, sont des facteurs qui influencent le positionnement des yeux. Quand la posture est juste, la chaîne musculaire se détend tout le long du corps favorisant ainsi un fonctionnement relâché, dynamique, tonique et mobile.

La Méthode Bates améliore la fonction visuelle favorisant un capital visuel optimal. Elle est très complémentaire aux techniques corporelles telles que la Technique Alexander.