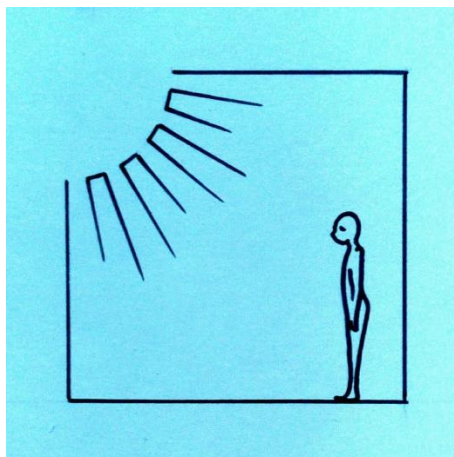


## L'Ensoleillement

Pratique issue de la méthode Bates, le sunning peut se traduire par ensoleillement. Réel bain de lumière, l'ensoleillement permet de stimuler les réflexes pupillaires, favorise les bienfaits de l'énergie lumineuse pour le corps et l'esprit.

**Précaution** : La pratique de l'ensoleillement nécessite de toujours garder les yeux fermés. Ne jamais regarder le soleil directement. Les paupières closes, la pratique ne présente pas de risques. Cet exercice demande une dizaine de minutes.

**La posture** :



Se tenir dans la posture debout, face au soleil. Sentir le contact à la terre, les pieds ancrés. Sentir les articulations des jambes, chevilles, genoux, hanches. Sentir le bassin, son volume. Sentir toute la longueur de la colonne vertébrale. Sentir, la ceinture scapulaire : omoplates, épaules. Et sentir les bras avec leurs articulations : coudes, poignets. Sentir chaque doigt. Sentir la nuque, de la base du cou jusqu'à l'occiput. Et sentir toute la boîte crânienne : cuir chevelu et visage. Sentir la verticalité de la posture debout.

Etre là, les yeux fermés. Sentir le contact les lignes des paupières entre elles. Détendre l'espace du front, détendre tout le visage. Sentir le contact de l'air dans les narines. Respirer simplement.

### Le mouvement :



Alors, dans un rythme doux et régulier, tourner la tête d'un côté puis de l'autre. Laisser la lumière glisser sur les paupières, laisser la lumière traverser la peau des paupières. Observer. Observer cette luminosité particulière, son intensité, ses variations liées aux mouvements.

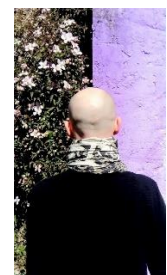


Puis, installer un palming : activité de détente des yeux et du mental dans l'obscurité des paumes de la main. Les mains en forme de dôme se posent sur les orbites (pour ne pas appuyer sur les yeux) afin de placer les yeux dans le noir. Prendre le temps de découvrir cette nouvelle ambiance. Observer les nouvelles perceptions. Le noir est-il noir ? Puis, glisser les bras le long du corps, et à nouveau, tourner la tête, baigner vos yeux de lumière à travers les paupières.

Alterner ainsi rotations de la tête pour accueillir la lumière à travers les paupières closes et palmings. Equilibrer les durées pour équilibrer les ressentis.

### Le retour :

Pour quitter la pratique, sur le dernier palming, tourner le dos au soleil. Prendre le temps de libérer le visage des mains, d'abaisser les bras le long du corps. Alors, doucement, en papillonnant des paupières, ouvrir les yeux. Observer.



Dans cette pratique de l'ensoleillement, du sunning, apprécier chaque variation, chaque intensité. Observer les manifestations de chaque couleur.

Laisser l'extérieur investir votre intérieur.