

Il metodo Bates dà energia agli occhi

Vuoi potenziare le tue facoltà visive? Ritagliati qualche minuto ogni giorno e dedicati agli esercizi di rieducazione visiva creati dal celebre oculista americano. Sono il sistema ideale per mantenere allenati i muscoli oculari e allontanare presbiopia e altri problemi dell'invecchiamento.

Non sopportate più gli occhiali? Le lenti a contatto vi danno fastidio? La soluzione c'è: tornare a vedere meglio. Senza interventi, naturalmente. Lo dicono gli esperti che nel nostro paese seguono il metodo creato agli inizi del secolo da un oculista americano, il dottor William Bates, e che consiste sostanzialmente in una serie di esercizi di rieducazione visiva. Chi li fa con costanza può aspettarsi di migliorare e in certi casi eliminare definitivamente comuni difetti di rifrazione, come miopia e astigmatismo, ma soprattutto le presbiopie.

Quali sono i principi del metodo Bates? «Il più importante dice che l'occhio non è un sistema statico, paragonabile a una macchina fotografica, ma un organo dinamico che si modifica continuamente per mettere a fuoco alle diverse distanze», dice Maurizio Cagnoli, psicologo e coordinatore dell'Associazione Buena Vista. «Quando c'è un difetto significa che il sistema è alterato. È un problema reversibile, non una deformazione permanente del bulbo oculare».

Allarga la tua visione

Uno dei punti forti del metodo Bates è il recupero di tutta quella ricchezza di movimenti e abilità di cui i nostri occhi sono capaci, e che di solito è sacrificata a una visione ravvicinata. Pensateci bene: quante volte al giorno usate gli occhi per spaziare lontano, os-



servare gli alberi e il cielo piuttosto dello schermo del computer? Eppure, solo guardando oltre i cinque metri la vista si riposa davvero. «Questo modo di vedere, che esclude la visione periferica a favore di quella focalizzata su piccole aree visive, indica che la mente è in tensione costante», aggiunge Cagnoli. Ma chi ha detto che per vedere bene ci si deve sforzare? Se impariamo a rilassarci, ad accettare la realtà per quella che è, anche i nostri occhi funzioneranno meglio. Non dobbiamo dimenticare, infatti, che gli occhi sono in continua comunicazione con il cervello: per avere una vista perfetta si può anche lavorare dall'interno, perfezionando la visione interiore. Per esempio Bates suggeriva di chiudere ogni tanto gli occhi e immaginare un bel ranuncolo giallo.

La nuova versione elettronica

Siete troppo pigre per gli esercizi? Fatevi aiutare dalla tecnologia. Nintendo ha appena lanciato il software *Training for your eyes* tutto dedicato all'allenamento della vista. Creato sotto la supervisione del professore giapponese Hisao Ishigaki, tra i massimi esperti di visual training, questo programma si concentra su 5 diverse abilità visive: coordinazione occhio-mano, movimento oculare, visione periferica, colpo d'occhio e acuità visiva dinamica. Una sessione giornaliera dura pochi minuti e ci si può allenare dove si vuole, basta usare il touch screen.



▶ DOVE RIVOLGERSI

Dottor Maurizio Cagnoli, AIEV Associazione Italiana per l'educazione visiva, Rieti, tel. 0765/608283. Altri specialisti al sito www.metodobates.it.

▶ 4 ESERCIZI DA PROVARE SUBITO

Ecco tre semplici esercizi del metodo Bates. Fateli ogni giorno per allentare le tensioni oculari, migliorare la capacità visiva e prevenire i disturbi della vista.



MANDALA

Nella medicina ayurvedica indiana e tibetana si usano questi mandala per rilassare lo sguardo e la mente. Ingrandite il nella dimensione di un foglio foglio A4 (circa 20 x 28 cm), poi appendetelo davanti a voi a una distanza di mezzo metro circa. Ora percorrete il

mandala immaginando di avere un lungo pennello attaccato agli occhi e senza fare sforzi né muovere la testa. Cominciate dall'esterno e arrivate all'interno poi al contrario. Battete spesso le palpebre per inumidire gli occhi. L'esercizio allena la mobilità oculare e rafforza la vista.

VICINO-LONTANO

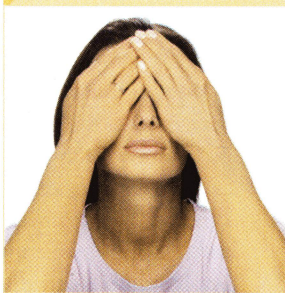
Guardate una cosa molto piccola (la marca del vostro orologio), di seguito un'altra sulla parete di fronte della stanza in cui siete (un calendario) e un'altra ancora fuori dalla finestra (un campanile). Mettete a fuoco ognuno di questi particolari in rapida successione per una

decina di volte, se possibile ripetendo l'esercizio ogni mezz'ora. L'esercizio serve a mantenere elastica l'accomodazione, affinché l'occhio non si irrigidisca guardando sempre alla stessa distanza. Fatelo quando siete stati per molto tempo con lo sguardo fisso su qualcosa.



Altre tecniche di rieducazione

Negli ultimi anni sono stati elaborati nuovi metodi di rieducazione che, a partire dalle tecniche di Bates, aumentano le possibilità di liberarsi degli occhiali. Dedicato soprattutto a chi soffre di miopia e presbiopia è il metodo Powervision (www.powervisionsystem.com) creato da David De Angelis, autore di *Come sono guarito dalla miopia* (Macro). Il Visualtraining invece, adatto per migliorare la capacità di messa a fuoco e la visione propone semplici sedute di allenamento, con esercizi quali il pranopalming, lo stretching e la rotazione degli occhi. Per informazioni ci si può rivolgere al dottor Riccardo Olent del Visual Training Center di Torino, tel. 011/5611030, www.olent.it.



PALMING

In semioscurità, appoggiate i gomiti a un tavolo, con le spalle rilassate. Scaldate le mani e ponetele a coppa sugli occhi, senza premere il bulbo, in modo che

non filtri luce. Ora respirate profondamente e e rivolgete la vostra attenzione agli occhi, immaginando di inviare loro ossigeno puro. Restate così per qualche minuto.

CARTE DA GIOCO

Guardate un oggetto lontano poi prendete due carte da gioco uguali e avvicinatele agli occhi. Fissatele a lungo; dopo qualche

secondo una terza carta apparirà in mezzo. Mettetela a fuoco allontanando e avvicinando le carte fino a vederla bene. Ottimo per i miopi.



Rossana Cavaglieri