

[SALUTE]



# Occhi

## A me gli

di Letizia Michelozzi-disegni Silvia Bonanni

I disturbi della vista sono in continuo aumento, sia fra gli adulti che fra i bambini. Processi considerati, da sempre, irreversibili e per i quali l'unica soluzione consiste nella prescrizione di lenti correttive. Ma già dal secolo scorso si è sviluppata un'interpretazione nuova di questi problemi, grazie alle tecniche ideate dall'oculista americano William Bates. La sua innovazione? Considerare fondamentale per il benessere dell'occhio l'atteggiamento mentale della persona. Secondo

Bates, esiste una comunione tra occhi e psiche, per cui se una persona non gradisce o non accetta una determinata situazione, i suoi occhi restano in continuo stato di tensione. Perciò, come il pensiero agitato è in grado di alterare i processi fisiologici del corpo, così attraverso un pensiero cosciente è possibile ripristinare le condizioni normali degli occhi. Per far questo è necessario comprendere le ragioni che hanno creato la tensione. L'ansia altera la naturale funzionalità visiva,

### Tutte le tecniche fai-da-te

#### PALMING

*Va praticato dopo ogni esercizio per gli occhi, ma è utile anche utilizzarlo nei momenti in cui c'è bisogno di riposare la vista e proteggerla dall'affaticamento dovuto al lavoro.*

In posizione seduta, con una base d'appoggio di fronte a voi, sfregate le mani una contro l'altra per caricarle di energia. Quindi, formate due coppe con le mani e posatele sugli occhi, senza però esercitare una pressione diretta sui bulbi oculari.



Appoggiate i gomiti sulla base d'appoggio (per esempio, un piano con un cuscino) per scaricare il peso delle spalle, reclinate il busto e la testa in avanti, ben rilassati. Respirate a fondo attraverso il naso.

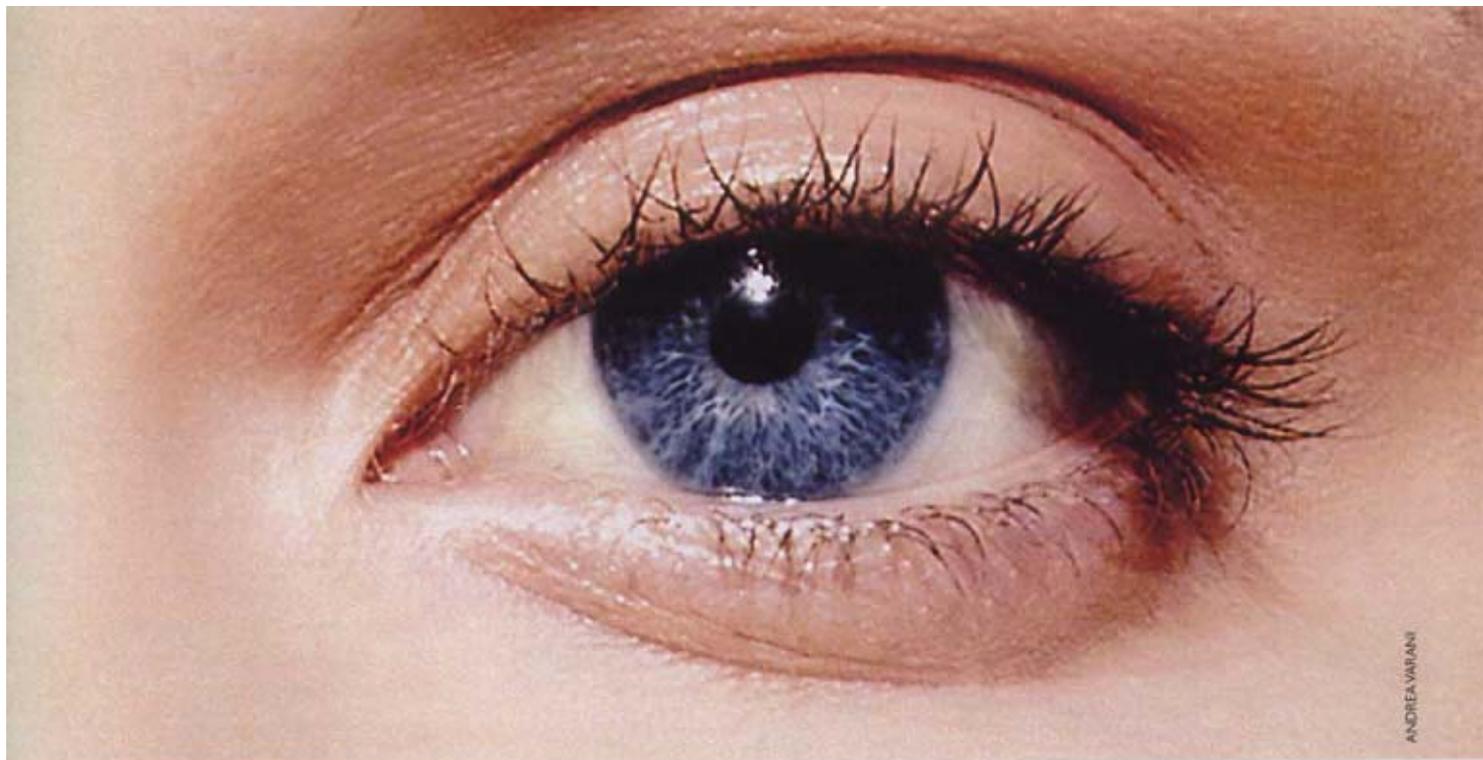
Cercate di vedere un campo visivo uniformemente scuro. Se ci sono lampi, luci o zone luminose molto evidenti, aspettate che diminuiscano piano piano per far sopraggiungere un nero sempre più intenso e sempre più scuro.

#### ZOOMING

*Migliora la capacità di accomodazione degli occhi, cioè la loro facoltà di mettere a fuoco gli oggetti posti a una certa distanza.*

Chiudete con una mano un occhio. Tenete la mano leggera, senza toccare il bulbo oculare. Tenete l'altra mano all'altezza degli occhi, con il braccio teso, come se voleste leggere qualcosa. In seguito, avvicinate lentamente la mano





ANDREA VIANI

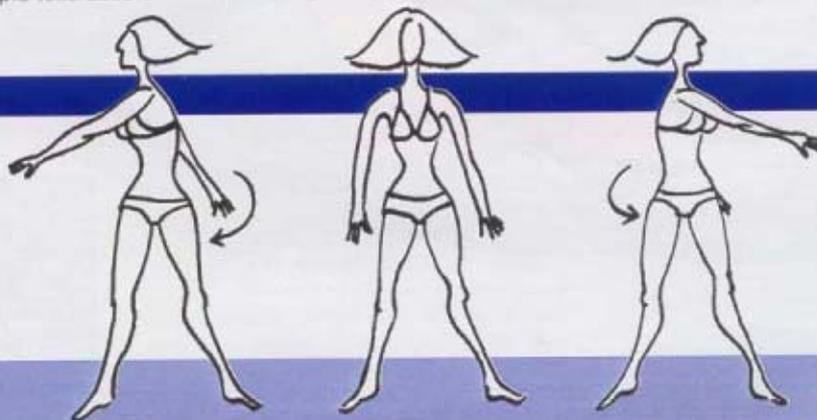
**I disturbi della vista? Possono dipendere dallo stress. Ma, con il metodo Bates, si può guarire da miopia, astigmatismo & co., dicono gli esperti. Ecco gli esercizi per “vederci chiaro”**

trasmettendo precisi impulsi motori all'occhio che modificano la forma del bulbo e la sensibilità della retina. «Un periodo di stress prolungato può modificare l'equilibrio visivo», spiega la dottoressa Cristina Zandonella, psicoterapeuta specializzata nel trattamento dei disturbi oculari. «Ho verificato che studenti costretti sui libri controvoglia sviluppano una exoforia, ovvero un'insufficienza di convergenza: gli occhi esprimono per via somatica il desiderio di evadere. Nella miopia infantile, spesso il primo sintomo è la difficoltà di vedere bene la lavagna. In questi casi è frequente la paura di non essere all'altezza. Se la persona ha bisogno di difendersi da una realtà disturbante, la modifica a livello inconscio per renderla accettabile. Come? Sfuocando l'immagine. Rendendola più morbida e più tollerabile».

### La ginnastica oculare

Il rimedio? La rieducazione visiva. E' indicata per vizi di rifrazione (miopia, ipermetropia, astigmatismo), presbiopia, patologie motorie e funzionali (strabismo, diplopia, ambliopia), patologie oculari (retinopatie, glaucoma e cheratocono). «Durante la prima visita si considerano i fattori che hanno contribuito all'insorgere del disturbo», continua l'esperta. «Poi si valutano l'entità del difetto e l'equilibrio motorio e funzionale dei due occhi. Quindi si stabilisce il programma rieducativo che prevede una serie di sedute (ciascuna di 45 minuti circa) nel corso delle quali si apprendono gli esercizi da eseguire a casa per 20-30 minuti ogni giorno, con costanza. I primi benefici si possono constatare già dopo le prime quattro settimane».

all'occhio aperto, osservando le variazioni (maggiore o minore acutezza visiva). Quindi, allontanate la mano rapidamente riportandola alla posizione di partenza. E' un esercizio piuttosto faticoso per gli occhi, perciò va eseguito meno spesso degli altri.



### OSCILLAZIONE LUNGA

Dalla posizione in piedi, con le gambe leggermente divaricate e i piedi aderenti al pavimento, lasciate fluire il respiro, finché le tensioni non si allentano. Ora cominciate un'oscillazione lenta compiendo, a partire dal bacino, mezza rotazione verso sinistra e, quindi, verso destra, amplificando via via il movimento e facendolo seguire da braccia e testa. Le palpebre sono rilassate e gli occhi accompagnano dolcemente l'oscillazione. Non fissateli mai su un punto per non bloccare il movimento. Fermatevi rallentando progressivamente.

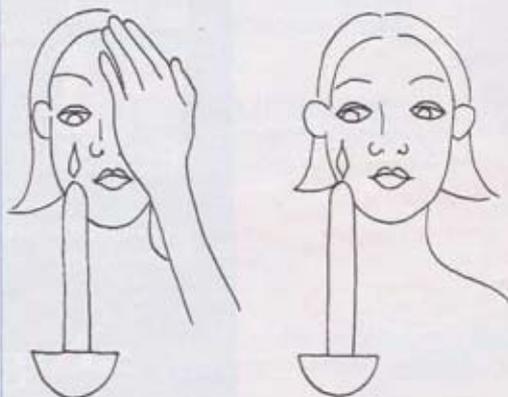
segue ▶



### TRATAKA CON LA CANDELA

Oscurate l'ambiente e sedetevi di fronte a una candela accesa collocata poco sotto l'altezza degli occhi. Prima di cominciare, eseguite alcune rotazioni della testa in un senso e nell'altro, chiudete gli occhi e concentratevi per alcuni istanti sulla respirazione. Rilassate i muscoli del volto e neutralizzate ogni espressione. Poi, aprite gli occhi e posate lo sguardo sulla fiamma. Cercate di mantenere gli occhi sempre aperti e fissi sulla fiamma, finché non cominceranno a pungere o lacrimare. A questo punto, potete battere le palpebre delicatamente per poi tornare a fissare la fiamma. Dopo alcune volte, chiudete gli occhi e mantenete l'attenzione sul punto luminoso impresso sulla retina (l'immagine della fiamma), finché non scompare. Quindi, sempre con gli occhi chiusi, copritene uno con la mano a coppa. Riapriteli, mantenete un occhio coperto e con l'altro fissate la fiamma. Poi, togliete la mano, battete un po' le palpebre e tornate a fissare la fiamma con entrambi gli occhi. Dopo una decina di respirazioni profonde, chiudete gli occhi ed eseguite il palming.

Questo esercizio, che dura circa dieci minuti, serve tra l'altro a purificare gli occhi attraverso una lacrimazione anche abbondante, provocata dalla fissazione prolungata nel tempo. Per eseguirlo togliete qualsiasi correzione ottica.



### FUSIONE DEI POLLICI

Mantiene in forma i muscoli degli occhi. E' importante che gli occhi "lavorino" bene insieme per poter mettere a fuoco rapidamente oggetti posti a distanze diverse.

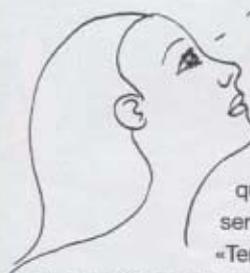
Dalla posizione seduta o in piedi, portate le braccia in avanti, chiudete le mani a pugno, unitele e alzate i pollici,

tenendoli vicini e paralleli. Osservate bene i pollici mentre eseguite alcune respirazioni, poi allontanate una delle due mani dal corpo. Il vostro sguardo si alternerà dirigendosi prima sul pollice più vicino, poi su quello più lontano. Ora riavvicinate la mano e allontanate l'altra.



### TRATAKA E LA FISSAZIONE

Nello yoga esistono diverse pratiche che si occupano della cura degli occhi. Tra queste ce n'è una rivolta all'esercizio della fissazione: il trataka.



«Tenere gli occhi fissi su qualcosa aiuta a rafforzare la muscolatura oculare, a stimolare la retina e il nervo ottico in modo adeguato», spiega la dottoressa Zandonella. «Questa pratica tanto si avvicina al concetto di "central fixation" di Bates. Tramite gli esercizi di fissazione gli occhi imparano a posizionarsi in modo corretto rispetto al punto osservato stimolando la zona foveale della retina. Inoltre, la pratica degli esercizi di fissazione migliora la capacità di concentrare la mente sull'immagine osservata, allentando la tensione mentale che accompagna lo sforzo visivo».

### Incontri e seminari

Info: email ([zandonella@rieducazionevisiva.it](mailto:zandonella@rieducazionevisiva.it)); sito: ([www.rieducazionevisiva.it](http://www.rieducazionevisiva.it)).

I seminari si tengono anche a Vignola (Modena) presso l'Agriturismo Toschi, via Canova, 4, telefono 059/775680.

Ogni anno, a Teis (Bolzano) si tiene un seminario in cui si mette l'accento sullo stress visivo, con un corso preventivo e uno riabilitativo. Gli esercizi base della tecnica di rieducazione visiva vengono abbinati alla pratica yoga con insegnanti specializzati sul lavoro degli occhi. Info: ([www.teiserhof.com](http://www.teiserhof.com)).