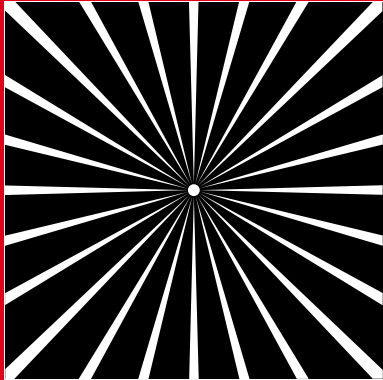


FIGURA "IL SOLE"

Mobilità oculare



© 2010 Maria Cristina Zandonella Necca

UN'IMMAGINE PER TUTTI

Ho messo a punto la figura del Sole prendendo in considerazione le leggi della percezione visiva.

Poiché è preferibile eseguire questa pratica di mobilità oculare senza alcuna correzione, era necessaria una mira che potessero vedere proprio tutti ad una distanza compresa tra i 20 e i 50 centimetri.

Questa figura ha i requisiti giusti: il punto bianco da fissare è il centro di confluenza di una raggiera di linee convergenti. Questo insieme di linee stimola la zona maculare e orienta la fovea verso il punto di fissazione.

Abbiamo sperimentato in anni d'utilizzo che con il Sole, anche se la persona non vede bene il punto, è comunque invogliata a fissare il centro dalle linee convergenti.

I colori bianco e nero dei raggi rappresentano il massimo contrasto per i recettori della retina.

Mentre si fissa con continuità il centro, i recettori vanno in saturazione e si crea quella sorta di sbiancamento, se non proprio abbagliamento, che attrae l'occhio senza offenderlo come può fare uno stimolo luminoso.

Migliaia di persone negli anni hanno già verificato i meravigliosi effetti di questa immagine: cattura lo sguardo, vince le distrazioni e distende i muscoli contratti.

Alla presenza di un difetto di rifrazione la muscolatura oculare è sempre bloccata e quindi il Sole è un buon inizio. Diviene indispensabile con patologie della motilità quali strabismo o diplopia. In questi casi va effettuato in modo personalizzato.

Esercitare la motilità in modo così dolce e continuo risulta proficuo anche per i problemi di retina e di pressione oculare alta.

Risulta formidabile per sciogliere i blocchi motori in caso di paresi muscolari conseguenti a ictus o esiti di coma.

SOLE

Il Sole è **l'esercizio principale della rieducazione visiva**.

È il primo degli esercizi di base, il pane quotidiano senza il quale non si può procedere con altre pratiche. Agisce in modo unico sulla motilità oculare, la sblocca, la rinforza e la armonizza.

I vari movimenti da eseguire con la figura vanno eseguiti molto lentamente, per permettere al sistema motorio di adattarsi a tutte le variazioni nello spazio e per sciogliere le più piccole contrazioni della muscolatura.

Si pratica in posizione primaria: il busto e la testa restano ben eretti, lo sguardo dritto davanti a sé sul puntino bianco del disegno.

Si comincia poi a muovere la figura in diverse direzioni: orizzontale, verticale, diagonale, rotazione e a otto. Sono così stimulate le **versioni** cioè i movimenti simultanei e sincronici dei due occhi nella stessa direzione, e inevitabilmente la **convergenza**, perché il punto giace a una distanza di pochi centimetri dal volto.

Il tipo di movimento principalmente esercitato è quello **d'inseguimento lento**. Gli occhi mantengono la fissazione sul punto bianco che attraversa lentamente il campo di fissazione binoculare.

Poi la figura è mossa in avvicinamento e allontanamento dagli occhi.

Il Sole mette in azione i muscoli oculomotori in tutti i modi possibili senza pericolo.

Ricordiamo che abbiamo parlato nel terzo capitolo della **capsula di Tenone**, il sistema di fasce entro il quale il bulbo può muoversi liberamente. Con un sistema di controllo così perfetto è veramente impossibile recare danno agli occhi esercitando la motilità in modo appropriato!

Con l'esercizio del Sole gli occhi seguono lentamente le traiettorie uniformi senza distogliere mai lo sguardo.

In questo modo è possibile identificare dei punti precisi in cui la muscolatura si blocca e gli occhi reagiscono con piccoli o grandi scatti irregolari, come a voler **saltare il punto critico**. Ripassando più volte il punto critico, si eliminano i salti.