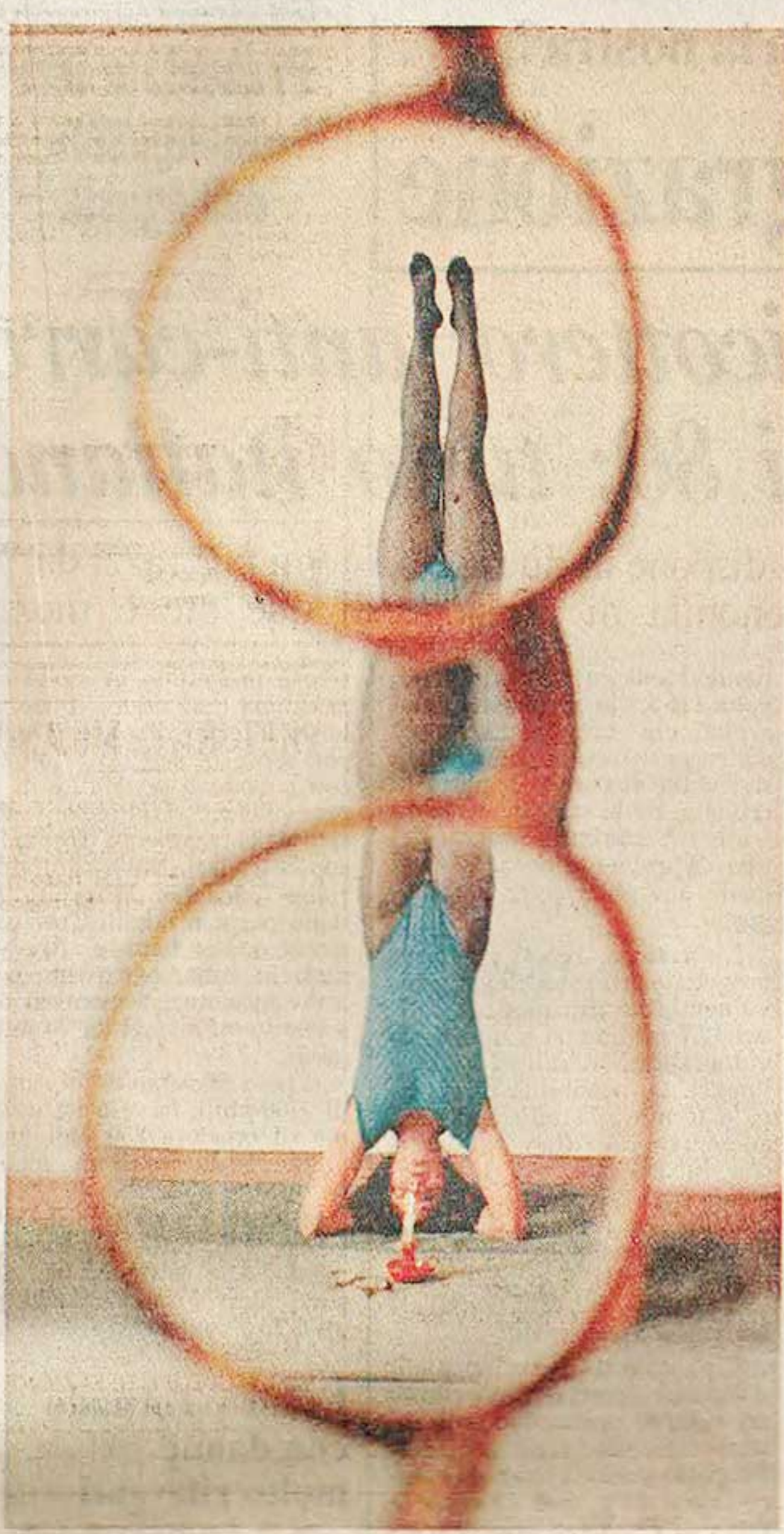


Tutto comincia con la visita per la patente, quando vi dicono «obbligo di lenti»: ma le due diottrie

in meno possono avere un rimedio diverso che richiede soltanto un po' di esercizio fisico-mentale e di applicazione giornaliera (pochi minuti)



Alcune posizioni di yoga che aiutano a correggere i difetti visivi. Le opinioni sono contrastanti, ma chi l'ha provata dice che funziona. (Fotoservizio MARIO TAITO - «IL GIORNO»)

# Occhiali? Fai yoga e li butti

di PAOLA LAZZAROTTO

**TUTTO E' COMINCIATO** dalla visita per il rinnovo della patente. «Cara signorina, questa volta le do l'obbligo degli occhiali» mi dice l'oculista. Non che sia cieca, ma 2 diottrie in meno e il continuo sforzo per riconoscere le persone per strada sono una seccatura. Avevo due possibilità: fidarmi dell'ottico per un nuovo paio d'occhiali o tentare nuove strade. «Perché non provi con lo yoga? — mi fa un amico —. Bastano otto lezioni, 80 mila lire. Se non va, ti compri nuovi occhiali. Se va, risparmi e sei contenta».

Dunque eccomi alla prima lezione. «Occhiali, via — mi fa la trainer — tu devi comportarti come se ci vedessi benissimo». Come inizio, niente male: una visione confusa della stanza e una scarsa messa a fuoco dell'istruttrice. «Adesso ti faccio vedere come guarda un miope» mi fa. E comincia a strizzare gli occhi, incassa le spalle, butta il collo in avanti. «Vedi? Sforzare l'occhio — dice — non serve: gli impedisce di aprirsi e di operare normalmente». «Sì — rispondo sorpresa — ma come dovrebbe guardare un miope se non vede bene?». E lei si spiega. Apre gli occhi, spalancandoli, si distende, ammicca di frequente lanciando occhiate per la stanza, vicino e lontano. I suoi occhi diventano lucenti, vivi. Non sono pigri e «a effetto pesce» come i miei. Decido di ribellarmi.

E' l'inizio del mio lento recupero. Per otto lezioni, imparo a conoscere i miei occhi, il loro lavoro e le mie continue offese alla loro normale attività. Stress, cattive posizioni della colonna vertebrale e tensione accumulata nella zona cervicale impediscono al sangue di affluire normalmente ai globi oculari. Imparo a capire il loro linguaggio. Sì, perché anche l'occhio protesta: la sera è affaticato, brucia e,

se lo metto in condizioni di ricominciare a lavorare, si ribella.

**PER OTTO** lezioni decontraggo il viso, rilasso le spalle, stendo la colonna vertebrale. Tanti esercizi yoga quanti servono per le parti in tensione collegate all'occhio: un vero sistema di ingegneria che unisce la mente al corpo.

Poi, un giorno, la prova-candela. Gli yogi la chiamano Tratak. Consiste nel fissare, dopo adeguato rilassamento e deconcentrazione degli occhi, una fonte di luce. Dopo la lacrimazione consueta, strizzando gli occhi e continuando a fissare, si devono capire le modificazioni della vista. Beh, quel giorno ho avuto la prima prova: quella candela l'ho vista bene, coi suoi colori e le sue linee.

Linee in bianco e nero, concentriche con un puntino in mezzo: dopo un attimo di confusione in cui si vedono solo grigi ammassati, al termine dell'esercizio il paziente mette a fuoco anche il puntino nero. «Se continuerai ad esercitarti per pochi minuti al giorno, riuscirai a mantenere la visione nitida come in questi attimi» mi dice la trainer. All'ultimo giorno, prova generale.

Ci troviamo in palestra di mattina, anziché di sera (la luce solare infatti aiuta il lavoro degli occhi). Deconcentrazione, rilassamento, posizione di equilibrio yoga («l'albero»), esatta respirazione. Tutto come sempre. Poi la prova-finestra. A 300 metri da me, sulla strada, una serie di cartelloni pubblicitari. «Bene, fissali, come se fosse la candela» mi dice l'istruttrice. Addio, mi dico. Le scritte non le vedrò mai. Fisso comunque diligentemente, lacrimo, sbatto gli occhi secondo le regole imparate. Stupendo. Mi compare Armaduk, coi suoi bocconi Fido. I miei occhi ce l'hanno fatta.

## Ecco la tecnica per migliorare

### «Sono un'ex miope e adesso v'insegno»

**NELLO SFOCATO** mondo dei miopi si sta aprendo uno spiraglio di luce. Forse infatti dalla triste condizione di occhialuti si può tornare indietro. Convinta sostenitrice di questa tesi è una giovane insegnante milanese di yoga, ex miope, da 12 anni impegnata nelle tecniche di miglioramento della vista.

Occhi color ebano, capelli lunghi, studentessa di psicologia, Cristina Zandone'la, che abita in via Amundsen 6, ha sperimentato prima su di sé il metodo yoga, ampliandolo poi con una serie di altre cognizioni di medicina e psicologia (sta preparando anche una tesi sul «recupero della miopia»). I risultati del suo metodo su di lei sono stati rilevanti: da meno 5 diottrie in continuo peggioramento, è arrivata a meno 2 diottrie. Visti i risultati, non le sono mancati i clienti: una cinquantina di persone, al termine del corso, hanno iniziato a far funzionare gli occhi, usando gli occhiali il meno possibile. Vediamo dunque in che cosa consiste questo metodo.

«Quella che io insegno e che ho applicato su di me è una pratica yoga: ma anche qui bisogna intendersi. Gli orientali non hanno mai pensato di guarire nessuno, né tanto meno i miopi: lo yoga infatti è un sistema di vita per mantenere il corpo nella sua massima efficienza. Anche il metodo applicato per la miopia rientra dunque nel discorso del miglioramento e del recupero delle forze della natura».

«Ma davvero queste forze, con lo yoga, tornano ad essere sane?»

«Bene, parliamo allora del perché si diventa miopi: sono convinta che ci siano molti fattori che portano alla perdita graduale della messa a fuoco. Fattori ambientali (i nostri bambini stanno sempre davanti alla tv, leggono con luci sbagliate, respirano male in mezzo allo smog), ma soprattutto fattori psicologici».

«L'uomo moderno è sempre meno abituato a guardare, usa l'occhio poco e male. Dal punto di vista del comportamento io ho riscontrato nei miopi un atteggiamento di paura del mondo (metto gli occhiali così mi

difendo). Prima di iniziare il corso, allora, chiedo sempre la storia della propria miopia: ebbene, 90 volte su 100 l'inizio della perdita della vista è dovuto a traumi o ad eccessivo stress».

«Ma non è possibile che ci siano fattori organici?»

«Io non lo nego di certo, ma non me ne preoccupo nemmeno: agendo sull'occhio, si ottiene sempre un miglioramento. L'avevo sempre pensato, mentre facevo yoga, ma determinante per me è stata la lettura del «Manuale di psicologia generale» di Dember Jenkins. In questa «summa» degli studi psicologici si esaminano due teorie: la strutturalista (quella cioè che fa derivare la miopia da fattori organici) e la funzionalista (che invece sostiene la possibilità di recupero, attraverso l'esercizio). Per me questa era la riprova delle mie supposizioni. Ho cominciato allora ad approfondire l'argomento «funzionalista» ed ho scoperto che la cura della miopia era già stata messa in pratica negli Stati Uniti, grazie al metodo elaborato nel '43 dal dottor Bates, un oculista di Nuova York, che basava le sue tecniche sul rilassamento. Bene, io facevo yoga dall'adolescenza. Decisi di applicarlo ai miei occhi. Non ho mai detto, però, che dalla miopia si guarisce, dico che si migliora».

«Solo con lo yoga si può migliorare?»

«Sì, che anche l'Istituto Reich ha elaborato tecniche di bioenergetica applicata all'occhio. Ma è un metodo completamente differente da quello yoga».

«Quali sono i fondamentali passaggi del metodo yoga per gli occhi?»

«La tecnica che insegno è basata su due parti: la scarica (l'occhio si deve rilassare) e la focalizzazione (la capacità di concentrarsi sugli oggetti). Certamente i risultati dipendono dalla costanza delle singole persone: occorre almeno mezz'ora al giorno di esercizio».

«Dopo di che?»

«Dopo di che, se l'unità di misura della miopia è la lettura delle tavole ottometriche (quelle con le lettere), e se il miope riesce a leggerle tutte, è già un risultato, non credi?».

## Ma l'oculista è un po' scettico

**OCCIALI** o rieducazione? Miopia senza speranze o prospettive di guarigione? Abbiamo posto queste domande al direttore dell'Istituto di clinica oculistica I dell'Università di Milano, professor Mario Miglior.

«La miopia è un vizio di rifrazione dell'occhio. Quando ci troviamo di fronte ad un miope abbiamo due possibili spiegazioni: il vizio può essere determinato da un globo oculare abnormemente allungato (in tal modo la cosiddetta messa a fuoco avviene prima della retina), oppure da un globo oculare di dimensioni normali, ma che ha al suo interno delle diffezioni refrattive (un eccesso di convessità nel cristallino). Il discorso sul miope e su questa disfunzione visiva ovviamente cambia a seconda che ci si trovi di fronte ad un vizio «anatomico» (il primo caso) o «di funzione del cristallino» (secondo caso)».

«Quando un paziente si presenta, l'oculista come può distinguere tra le due cause?»

«Occorrono apparecchi ecografici oppure si ricorre alla biometria oculare. Sempre, comunque, la differenza fra i due tipi di miopia risulta chiara».

«Voi allora prescrivete gli occhiali...»

«Ciascun oculista valuta il potere refrattivo dell'occhio come crede. Ci sono dei colleghi che consolano il paziente dicendogli di sforzarsi e di lasciar perdere gli occhiali. Io penso che questo sia sbagliato. E' come dire a uno che ha una gamba fratturata: sforzati. Bisogna dargli un sostegno, un correttivo».

«Ma gli occhiali non curano, correggono solamente.»

«Gli occhiali fanno sì che uno veda finalmente il mondo. Io, del resto, sono convinto che dalla miopia non si guarisce. La si corregge solamente».

«Questo anche nel caso che il vizio visivo non sia «anatomico»?»

«Se a una persona mancano due o tre diottrie si posso-

no forse provare altre tecniche di correzione. Anni fa, nel nostro ambiente, si è parlato molto di rieducazione, ma alla fine questa teoria non ha attecchito. Io rimango molto scettico».

«Ma come spiega che si possono mettere a fuoco d'improvviso gli oggetti lontani?»

«Prima di dare un giudizio scientifico vorrei esaminare personalmente questi miopi. Vede, ci sono anche delle apparenti miopie che hanno, in realtà, caratteristiche di altre disfunzioni (ipertrofia ad esempio o astigmatismo): se in questi casi si lavora sul rilassamento dell'occhio, può accadere che si riesca a mettere a fuoco bene. Quando però mi dicono che in America o in Unione Sovietica si procede alla riabilitazione e si guarisce, rispondo sempre che queste esperienze devono essere portate nella giusta sede, in assisi scientifiche, dove, con i dati di fatto, tutti le si possa esaminare. Solo allora mi sentirò di appoggiarle».