

LOREDANA DE MICHELIS

**Il vizio di rifrazione,
il metodo Bates
e gli occhiali a fori spenopeici:**

L'investigatore Toponi risponde

**OPERARE REGISTRATA PRESSO LA SIA E EDITA IN FORMA CARTACEA DA
EDIZIONI V&B.**

VIETATA LA RIPRODUZIONE TOTALE O PARZIALE.

Copyright LOREDANA DE MICHELIS 2003
<mailto:info@visionebenessere.it>



PERSONAGGI

Sig. Domandetti portatore di occhiali professionista

Investigatore Toponi consulente investigativo

Swatchson talpa, ex galeotto, aiutante dell'Inv. Toponi



Questo libro contiene delle risposte, per coloro che vogliono sempre sapere.

Quelli che sanno già tutto, troveranno delle domande, tanto per non stare con le mani in mano.

Chi invece ha sempre una cosa da dire, non si preoccupi: tutto continua sul Web, all'indirizzo: <http://www.visionebenessere.it/> con i commenti, le domande e le risposte di coloro che vorranno farli pervenire a info@visionebenessere.it

Sarà un libro senza fine, di domande lecite e risposte sindacabili.
Scritto da molti.

Qualcosa.

Come dice Swatchson: "Sempre meglio che un panin di vetri".

L'autrice



L' *investigatore Toponi, il suo aiutante Swatchson e il Signor Domandetti sono riuniti in una stanza molto calda e confortevole:*

Tanto per cominciare, immagina bene l'arredamento della stanza, l'aspetto e i vestiti dei personaggi.

T *oponi siede in posa rilassata e meditativa, Domandetti siede di fronte a lui ad una certa distanza ed è un po' sulle spine. Swatchson si aggira con fare losco.*

- 1) Cosa si vede dalla finestra?
- 2) Dov' è nascosto il gatto?
- 3) Che ora fa l' orologio di Toponi?
- 4) Riesci a capire le loro parole leggendo il labiale?
- 5) No?

Ok, ti accendo l' audio.

.....bz.... bz....





Sig. Domandetti: Investigatore Toponi, perché a volte si sente parlare di "vista" e altre di "visione"? Non sono la stessa cosa?

Inv. Toponi: Ni. La vista è un senso, come l'olfatto o il tatto. Ma vedere e guardare non son mica la stessa cosa: la visione è la capacità di identificare, interpretare e capire ciò che si sta guardando. Trattasi di arte che si impara da piccoli e che si sviluppa crescendo. L'atto percettivo del vedere, quindi, si avvale del senso della vista, ma non è limitato ad essa.

Aiutante Swatchson: Capo, ma allora io che da piccolo abitavo in una buca sottoterra, sarà per questo che non ci vedo? Non me l'hanno insegnato? È un caso di maltrattamento di minore? Potrei fare risalire a questo periodo le cause della mia tendenza a delinquere?

Inv. Toponi: No Swatchson, essendo tu una talpa, esso può definirsi fenomeno ben normale: ci vedi poco perché alle talpe gli occhi non servono, e quindi non li usano da generazioni. Si muovono grazie ad altri sensi. Certo che se non s'impara a vedere bene da piccoli, dopo è molto più difficoltoso. La visione non può esistere senza il lavoro degli occhi, ma per vedere non è sufficiente avere occhi sani: bisogna anche saperli usare nel modo migliore, affinché essi possano fornire al nostro cervello le informazioni a lui necessarie per elaborare un'immagine vera e propria, nitida, ampia ed unitaria.

Domandetti: Scusi, ma se gli occhi funzionano bene, ci si vede bene, e se funzionano male ci si vede male. O no? Cosa centra il cervello?

Toponi: Ebbene, gli occhi sono degli strumenti nelle mani del cervello, così come un'automobile lo è in quelle del guidatore. Indipendentemente dal modello più o meno efficiente di auto, il guidatore riveste il ruolo più importante per una buona conduzione del mezzo. Lei ha la patente?

Domandetti: Cosa farebbe esattamente il cervello che gli occhi non fanno?

Toponi: Mio caro signore, il buon Dio le ha creato la vista mica per farle vedere soltanto il panorama: gliel'ha data soprattutto per consentirle di orientarsi nello spazio, evitare gli ostacoli e muoversi efficacemente verso ciò che le serve. Oltre a vedere un oggetto lei deve essere in grado di valutarne la dimensione, la tridimensionalità, la distanza e l'eventuale movimento rispetto al suo. La capacità visiva è stata concepita "in movimento" e "per il movimento".

Il tutto richiede molti passaggi e molta coordinazione: lei deve essere capace di selezionare un oggetto dal contesto, puntare con precisione entrambi gli occhi su di esso, e al tempo stesso permettere agli occhi dei piccoli movimenti oscillatori costanti (movimenti



saccadici) intorno all' oggetto selezionato. Questo oggetto sarà inoltre inserito in un contesto spaziale che lei vede con, diciamo, la coda dell' occhio.

La messa a fuoco dell' oggetto selezionato avviene grazie alla capacità di valutazione da parte del suo cervello: è lui che dice agli occhi su cosa e su quale distanza regolare la messa a fuoco. Trattasi di una regolazione molto veloce e precisa, ottenuta grazie all' apprendimento e all' esperienza.

Come vede il cervello ha un ruolo fondamentale: coordina l' operazione di "rilevamento dati" e successivamente si occupa dell' elaborazione dei dati stessi. Le informazioni raccolte tramite gli occhi vengono successivamente unite e confrontate con le immagini immagazzinate nella memoria, per essere identificate.

Soltanto dopo che il cervello ha fatto tutto ciò, noi abbiamo la sensazione di vedere. Tutte queste operazioni vengono effettuate in una frazione di secondo; infine il cervello "ricompone" le informazioni in un' immagine che a noi pare percepita istantaneamente.

Vedere bene, ordunque, non è solo una questione di occhi, ed essendo la visione un processo complicato e delicato, molte cose possono non funzionare nel modo giusto.

Uno sviluppo incompleto di alcune sottili abilità percettive, un mancato coordinamento di queste con gli altri sensi, stress e problemi psicologici, tensioni muscolari e disturbi articolari del collo e della schiena, una prolungata attività visiva scorretta - insomma: molte cose insieme - possono contribuire al formarsi di disturbi di vario genere, come l' affaticamento generale, la difficoltà di concentrazione e l' inefficienza visiva.

Non v' è dubbio che se la cura si concentra soltanto sul funzionamento degli occhi e non sul resto, non si va alla radice del problema.

Concludendo: gli occhi non possono funzionare bene se il cervello non coordina bene tutto il processo o parte di esso. La messa fuoco infine, può non essere adeguata per via di una sostanziale incapacità a determinarla. Ho detto.

Domandetti: Mi scusi, non per essere pignoli, ma se il problema visivo fosse così complesso e legato a funzioni mentali, gli occhiali non basterebbero a rendere la vista nitida, no? Se uno non sa usare gli occhi, dovrebbe vederci male anche con gli occhiali da vista.

Toponi: È un discorso assai complicato: semplificherei dicendo che saper vedere non significa soltanto vedere nitidamente le cose. L' occhiale da vista risolve il problema della messa a fuoco, ma chi porta gli occhiali potrebbe avere una capacità visiva complessivamente ridotta, anche con essi: spesso non è in grado di usare gli occhi in modo più sofisticato, per esempio per vedere degli stereogrammi, oppure per rilevare movimenti apparenti, o per seguire efficacemente un bersaglio in movimento. In certi casi, anche la coordinazione dei movimenti oculari è compromessa, e risulta difficile guardarsi la punta o la radice del naso.

A dimostrazione di ciò, le faccio presente che ad alcune categorie professionali, come piloti, vigili del fuoco e soldati di corpi speciali, non è concesso alcun ausilio visivo, né alcun tipo di operazione per correggere un eventuale vizio di rifrazione: o ci vedono bene o



non possono fare quel mestiere, e se la vista cala nel tempo, vengono sollevati da incarichi di tipo operativo. Questo per via del fatto che si tratta di persone che devono reagire in modo coordinato e veloce in seguito al minimo stimolo visivo.

Può darsi che la somma di tutta una serie di mancate abilità si palesi soprattutto nell' incapacità di mettere a fuoco, e quindi una volta messi gli occhiali, parrebbe che tutto sia tornato a posto, ma può non essere così: la povertà di abilità visiva rimane, e quando si tratta di svolgere attività che richiedono velocità di coordinazione occhio-movimento, ecco che limitarsi a mettere a fuoco non basta. Inoltre tutta questa preoccupazione sulla nitidezza distoglie l'attenzione dal fatto che, se a volte è necessario vedere nitido un oggetto al centro del nostro campo visivo, in altri casi bisogna saper avere una visione più "panoramica", rinunciando per forza di cose alla nitidezza del dettaglio in favore della percezione di tutto il contesto.

Nella guida, per esempio, bisogna agire velocemente ed in modo corretto in base ad informazioni visive provenienti sia dall' oggetto che stiamo guardando direttamente, che da tutto il resto del nostro campo visivo: potrebbe accadere che mentre fissiamo l' auto che sbanda davanti a noi per capire dove sta andando, un animale ci attraversi improvvisamente la strada: non possiamo certo mettere a fuoco entrambi gli oggetti contemporaneamente eppure dobbiamo agire in base alle informazioni visive che ci arrivano nello stesso istante, senza "perdere d' occhio" niente, senza confiderci, e valutando anche dove ci sia lo spazio di manovra sufficiente per dirigerci il mezzo ed evitare un incidente. Bisogna sapere dove e come guardare.

A tale proposito mi permetto di farle osservare un fenomeno curioso: mentre gli occhiali le migliorano magari anche di molto la nitidezza dell' oggetto che sta osservando poco o niente fanno per le cose guardate con la coda dell' occhio....provi se vuole....visto?

Ma nella vita in generale non si tratta di leggere da fermi la letterina piccola di una tabella immobile: è tutto un altro discorso. Conta la coordinazione visiva più che la nitidezza. Sa che in America hanno valutato che una persona che ha un vizio di rifrazione, pur guidando con occhiali, ha il 30% in più di probabilità di incorrere in un incidente? Perché secondo lei?

Swatchson: perché, secondo me, qui gatta ci cova, capo.

Toponi: Esatto: a mio ponderato parere, l' incapacità di mettere a fuoco adeguatamente è solo la punta dell'*iceberg*. L' occhiale da vista mette la persona in condizione di avere una vista sufficiente, non efficiente: non corregge la carenza di coordinazione visuomotoria. Occorre inoltre tenere presente che l' occhiale da vista consente di vedere a fuoco a patto di produrre costantemente il difetto visivo per il quale è stato prescritto, e spesso il difetto visivo sembra variare anche nel corso della stessa giornata.

Swatchson: Già. Però ci sono persone che hanno gli occhiali, ci si trovano bene e non mancano certo di coordinazione, capo: guardi me, sono evaso tre volte!



Toponi: Infatti: tutti questi comportamenti soggetti ad eccezioni mi fanno sospettare che i meccanismi coinvolti nella buona e nella cattiva visione siano tanti e poco controllabili. A volte funzionano tutti in armonia, altre volte piccoli malfunzionamenti vengono compensati e contenuti dal resto del sistema, altre volte ancora tutto va ...come dire... a catafascio.

Domandetti: **E come si fa a tenere tutto sotto controllo, a capire qual è l' aspetto che non funziona?**

Toponi: Tenere tutto sotto controllo è un concetto pericoloso, mi permetta, soprattutto quando si tratta di abilità percettive: dirigere un' orchestra significa contribuire a creare un' armonia, e non certo suonare personalmente ogni strumento. Inoltre, cercare lo strumento più stonato ed accanirsi su di esso non sempre porta a dei risultati: in molti casi si tratta di tutta l' orchestra, i cui elementi non si sono accordati tra loro, che risulta complessivamente stonata rispetto all' armonia.

Controllare, infine, è pia illusione del nostro tempo: noi non si controlla un bel nulla: al massimo si può facilitare l' innescamento di un processo, o tentare d' impedirlo.

Swatchson: Ehm, non ci arrivo: stiamo parlando di vizi di rifrazione o siamo a scuola di trombone?

Domandetti: **Ecco! Questo volevo chiedere: ma cosa sono esattamente ' sti vizi di rifrazione?**

Toponi: Secondo chi?

Swatchson: Naaa, adesso incomincia.....

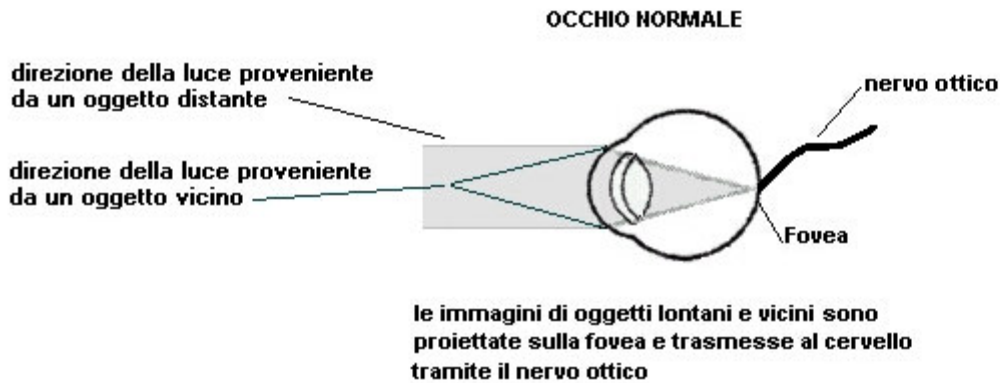
Domandetti: **Non lo so... Secondo lei, secondo la scienza...**

Toponi: Ebbene, onde evitare spiacevoli disguidi, propongo come segue: io le descrivo il disturbo secondo la scienza. Per quanto riguarda le cause di esso, le mie indagini mi portano altrove rispetto alle spiegazioni della medicina convenzionale, ma si tratta di opinioni mie e di qualcun altro.

Posso senz' altro dirle che per vizi di rifrazione si intendono: la miopia, l' astigmatismo, la presbiopia e l' ipermetropia.

Brevemente, le dirò che l' occhio è l' organo attraverso il quale le immagini arrivano al nostro cervello per essere codificate.

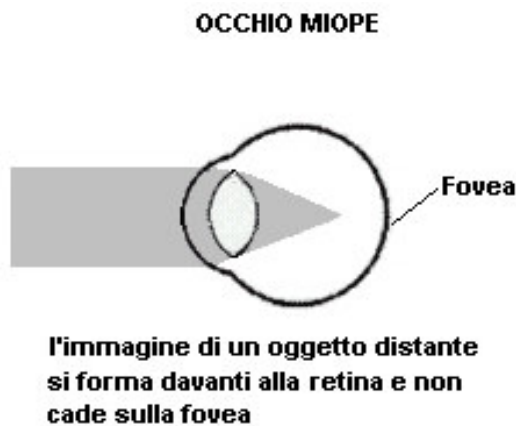
Le immagini sono fatte di luce, ed è quindi la luce che entra dalla pupilla e viene proiettata sulla retina, grazie al lavoro del cristallino, che è una piccola lente incurvabile che si trova dietro alla pupilla: il cristallino devia il corso della luce, facendola cadere in un punto esatto della retina che si chiama fovea. La fovea successivamente trasmette le informazioni al cervello tramite il nervo ottico. (*fig. 1*)



Il funzionamento dell' occhio è molto più complesso di quello di una macchina fotografica ma, le concedo, vi sono alcune analogie: se il cristallino non mette esattamente a fuoco l' immagine sulla retina, se la cornea non è perfettamente trasparente, o se la retina è danneggiata, non sarà possibile vedere nitidamente.

I vizi di rifrazione consistono nella parziale incapacità da parte dell' occhio di far convergere la luce esattamente sulla fovea. In tutti questi casi, anche se per motivi diversi, la vista risulta inadeguata perché l' immagine osservata viene messa a fuoco in punti casuali della retina oppure davanti o dietro di essa.

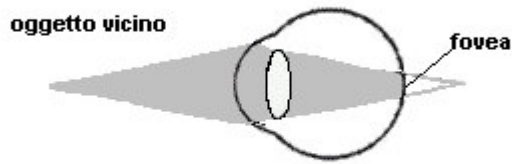
La miopia di solito inizia da giovani, con la crescita e lo sviluppo dell' occhio. Il cambiamento che si osserva, rispetto ad un occhio normale, è quello dell' allungamento del bulbo oculare o dell' eccessivo e costante incurvamento del cristallino. I miopi vedono meglio da vicino e peggio da lontano. (*fig. 2*)



Nell'**ipermetropia** il bulbo oculare, al contrario che nella miopia, si presenta un po' più corto del normale, e questo, associato ad una difficoltà del cristallino ad incurvarsi per la messa a fuoco ravvicinata, rende faticoso osservare oggetti vicini, mentre rimane buona la vista da lontano. Anche l' ipermetropia è tipica dei soggetti giovani ma in molti casi tende a migliorare con la crescita. (*fig. 3*)



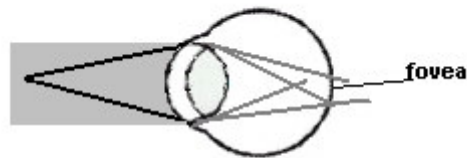
OCCHIO IPERMETROPE



l'immagine dell'oggetto vicino si forma dietro la retina

Per quanto riguarda l'astigmatismo, la cornea o il cristallino presentano una curvatura irregolare, e la luce che vi passa attraverso viene deviata e distorta: l' oggetto guardato risulta così avere contorni confusi. (fig. 4)

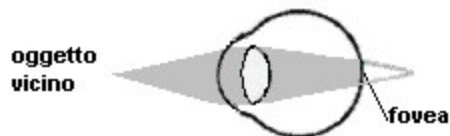
OCCHIO ASTIGMATICO



la luce viene deviata e si proietta su punti diversi della retina

La presbiopia invece non consiste in una deformazione del bulbo oculare, ma in un graduale irrigidimento del cristallino che si manifesta di solito superati i quarant' anni di età: il cristallino perde la sua capacità di incurvarsi per mettere a fuoco gli oggetti vicini, e diventa difficile leggere e manipolare piccoli oggetti. (Fig.5)

OCCHIO PRESBITE



il cristallino è rigido e la messa a fuoco per gli oggetti vicini è insufficiente

Domandetti: Posso capire le cause della presbiopia, ma gli altri vizi di rifrazione, perché vengono?

Toponi: Ehh, qui nasce la divergenza di opinioni: la medicina convenzionale ritiene che miopia, astigmatismo e ipermetropia siano disturbi di origine ereditaria o dovuti a non ben specificati fattori. La deformazione del bulbo oculare avviene spontaneamente ed è



considerata irreversibile nella maggior parte dei casi.

Per quanto riguarda la presbiopia, essa è considerata un normale effetto dell' invecchiamento di muscoli e tessuti intrinseci dell' occhio.

Le medicine alternative e complementari, invece, ritengono che i vizi di rifrazione non siano quasi mai ereditari ma appresi, o causati da un insieme di fattori diversi: problemi emotivi, stress, cattive abitudini posturali, muscolari, alimentari, percettive, che inducono il soggetto a disimparare la corretta coordinazione dell' apparato visivo nel suo complesso.

La medicina convenzionale considera un vizio di rifrazione come una deformazione incidentale, mentre la medicina alternativa lo considera un modo sbagliato di usare la vista, che può essere corretto e fatto oggetto di prevenzione, poiché determinato principalmente da fattori ambientali che possono essere modificati, anche nel caso della presbiopia.

Alcune teorie della medicina alternativa sostengono che l' uso degli occhiali da vista contribuisca nel tempo al peggioramento del disturbo, che all' inizio è quasi sempre molto lieve. Anche se questo sembra essere vero più per la presbiopia e la miopia e meno per l' ipermetropia e l' astigmatismo, resta il fatto che la lente impedisce al cervello di tentare la regolazione della messa a fuoco sulla distanza reale dell' oggetto. In qualsiasi occhio, sia esso normale o meno, la messa a fuoco varia continuamente e l' efficienza visiva dipende anche dalle condizioni fisiche e psicologiche del momento. Qualunque interferenza prolungata al libero funzionamento dell' apparato visivo, non fa che comprometterne l' efficienza, così come un uso continuato di stampelle impedisce il ritorno ad un' efficiente deambulazione.

Swatchson: Ehi capo, ma quello che lei sta dicendo è una cosa approvata dalle autorità medico-occhialistiche, oppure è un' opinione, e a dirla rischiamo la galera? Mi seccherebbe: da quando lei mi ha assunto, ho la fedina pulita.

Toponi: Calma Swatchson, queste teorie non sono condivise da tutti i medici, però sono ritenute attendibili da alcune discipline riconosciute dalla medicina convenzionale, per esempio dalla posturologia e dall' osteopatia.

E poi non c' è solo la medicina occidentale al mondo, mio caro: quella indiana e cinese la pensano un po' diversamente, in fatto di vista. Pensa che la Cina, che ha promosso una capillare diffusione di tecniche di educazione visiva presso le scuole, è l' unico paese al mondo in cui i problemi legati alla vista sono in netto calo rispetto alla generazione precedente. Mica un esperimentino su cinque persone, sai? Quelli sono tanti! E di ricerche scientifiche sulla causa ambientale della miopia ne hanno fatte tantissime, e sono stati così gentili da tradurle anche in inglese: basta andarsele a leggere.

Ad ogni modo, posso dire che negli ultimi tempi, la medicina convenzionale sembra interessarsi sempre di più a queste "balzane teorie", soprattutto dopo che le operazioni di correzione con il laser hanno cominciato a dare qualche risultato dubbio ed i medici legali riscontrano inspiegabili astigmatismi insorti successivamente ad un colpo di frusta...

In fin dei conti le medicine alternative sostengono delle teorie a proposito del disturbo visivo che sono del tutto simili a quelle che la medicina convenzionale sostiene a proposito



di altri disturbi.

Domandetti: **A proposito di laser, visto che l' ha menzionato: uno può sempre decidere di operarsi!**

Toponi: Non c' è dubbio, ma come le dicevo, non si tratta di operazioni esenti da rischi. Sarà d' uopo informarsi adeguatamente, ed in anticipo. Accade qualche volta che queste operazioni lascino comunque dei disturbi visivi difficili da classificare e per i quali non c' è occhiale da vista che tenga. Inoltre non garantiscono la stabilità del risultato nel tempo.

Swatchson: Capo, io però la farei, ' sta operazione, sono così orbo che se non uso le lenti non vedo cosa sto mangiando: potrei morire avvelenato da qualcuno di quei marsigliesi che ancora mi cerca per farmi la pelle!

Toponi: Orbene Swatchson, stavo giusto per aggiungere che i rischi di un' operazione vanno sempre soppesati e confrontati con i disagi procurati dal disturbo che si ha. A volte il problema visivo può essere così grave, che si può pensare di risolverlo così, pur sapendo che si ha un quattro per cento di probabilità di dovere subire un trapianto di cornea nell' arco dei vent' anni successivi all' operazione.

Domandetti: **Interessante, ma, mi scusi: lei dove le va a trovare tutte queste informazioni?**

Toponi: Ogni investigatore che si rispetti ha i suoi informatori, caro signore. Si tratta di qualche dissidente, e di molti onesti professionisti con tanto di laurea e dottorato. Mi permetto comunque di consigliarle una piccola e personale ricerca, anche su *Internet*, tra siti specialistici e testimonianze di comuni pazienti.

Domandetti: **Quindi, concludendo, niente laser?**

Toponi: Quindi, un po' di sale in zucca: io prima proverei tutte le possibili alternative. Il laser può aspettare sei mesi in più.

Domandetti: **Ma le alternative ci sono? E quali sarebbero? Insomma, si può guarire o migliorare il proprio vizio di rifrazione, invece che vederlo peggiorare quasi sempre?**

Toponi: Ebbene, secondo la medicina convenzionale sembrerebbe di no: ci si limita ad agire sul sintomo.

Le terapie che seguono un approccio non convenzionale, invece, si prefiggono di migliorare gli aspetti funzionali del vizio di rifrazione, che in alcuni casi sono la parte preponderante del disturbo. Molte di esse propongono esercizi specifici per gli occhi e per l' atto percettivo del vedere. Una delle tecniche più conosciute è il Metodo Bates: un



insieme di esercizi visivi e percettivi messi a punto da un oculista americano agli inizi del ventesimo secolo.

Swatchson: O.K. capo, ma se funziona, perché mai la medicina... circostanziale... costipazionale, quella cosa con la zeta come la chiama lei, non lo usa, questo sistema?

Toponi: Perché la medicina convenzionale, Swatchson, o gran parte di essa, ritiene che il problema stia nella forma dell' occhio, o nel cristallino, mentre Bates sostenne che la causa di tutto fosse da ricercarsi in una inadeguata tonicità dei muscoli extraoculari e nell' errore percettivo. La medicina rifiuta la teoria a priori.

Swatchson: Ma hanno fatto degli esperimenti?

Toponi: Mah. Ultimamente c' è stata una ricerca medica che confermava almeno in parte la teoria muscolare di Bates, ma...c' è che i medici dovrebbero aggiornarsi sempre, e poi l' occhiale da vista funziona in quasi tutti i casi, il Metodo Bates è meno meccanicamente preciso.

La ricerca in questo settore interessa poco, si cercano soluzioni economicamente più allettanti, più immediate e più facili da applicare. Il metodo Bates può non funzionare con tutti e comunque va personalizzato. Quindi, per il momento, non ci sono studi scientifici che possano verificarne l' eventuale validità: ci sono solo le teorie della medicina alternativa, l' esempio della Cina, e molte testimonianze di persone che parlano del loro caso e di come lo hanno risolto.

Swatchson: Ma in Cina conoscono questo signor Bates?

Toponi: Non mi è dato saperlo. Non si sa neanche se Bates conoscesse gli esercizi cinesi e indiani per la vista. Fatto sta che sono tutti abbastanza simili tra loro e si basano evidentemente sullo stesso principio. Io personalmente ritengo che nel caso in cui Bates non avesse conosciuto le tecniche orientali di rieducazione visiva, questo sarebbe un bene: significherebbe che da più parti e con ricerche indipendenti si è arrivati alle stesse conclusioni.

Swatchson: Bah, io mi tengo gli occhiali, chi ha tempo e voglia di fare esercizi, cinesi o eschimesi che siano? E se poi non serve a niente? Io con gli occhiali ci vedo benissimo!

Toponi: Certo che fai prima a tenere gli occhiali, una volta che ti ci sei abituato. Gli esercizi li fa chi non ha voglia di abituarsi. È chiaro che si tratta di prendersi carico del proprio disturbo e affrontarlo consapevolmente: può essere più faticoso che mettere gli occhiali. Anche perché si tratta di esercizi che alla fine devono risultare in un cambiamento di abitudini, non si tratta di impegnarsi dieci minuti al giorno, ma di cambiare il modo di usare gli occhi in ogni momento.



Swatchson: Figurarsi: non ho mica tempo..e poi io con gli occhiali sto bene, sembro più..interessante. Senza occhiali mi sento un po' nudo, perché dovrei toglierli?

Toponi: E chi te lo chiede Swatchson?! Non m' interrompere sempre: se hai bisogno di proteggere le tue "nudità" tienili, infilati in una bella campana di vetro, così non corri rischi e non ti arrivano neanche gli spifferi laterali!

Swatchson: Ehi! Guardi che io non ho mica paura di togliere gli occhiali, è che..con gli occhiali ci vedo meglio, se non ci vedo mi sento meno sicuro...

Toponi: Sicuro di cosa?

Swatchson: ...Umphft! Di non vedere. Cioè, di vedere.

Toponi: Di vedere cosa?

Swatchson: Ma tutto! Poter vedere tuttooooo!

Toponi: Tutto sotto controllo eh? Magari tutto contemporaneamente eh? Tu dietro al vetro che controlli tutto e al tempo stesso ti nascondi...uhm...

Swatchson: Ah questa poi! E da cosa mi nasconderei, caro il mio investigator Sapientini? Io non ho paura di niente! Sapesse quante ne ho viste in vita mia....

Toponi: Già: potrebbe essere questo che ti ha portato a mettere una bella barriera tra te e quello che vedi.....

Domandetti: **Ehm, scusate se interrompo, ma questo metodo Bates...esattamente..?**

Swatchson: Ah, questa la so!

Toponi: Taci Swatchson, l' investigatore sono io!

Dunque: il Metodo Bates, creato dall' omonimo oftalmologo americano nei primi anni del ventesimo secolo ed in seguito ampliato ed arricchito con tecniche provenienti da altre discipline, è quello più seguito dagli educatori visivi in occidente: consiste in una serie di esercizi che aiutano a dare la giusta tonicità ai muscoli extraoculari e a re-impostare le abilità visive perse o compromesse, sia dal punto di vista funzionale che percettivo.

Questo metodo, che è stato inserito nella lista di terapie alternative con riconosciuta validità dell' Organizzazione Mondiale della Sanità, viene utilizzato da un numero sempre maggiore di terapeuti, sia in Italia sia all' estero, e le teorie del dr. Bates sono indirettamente confermate sia dalla scuola di posturologia francese che dall' osteopatia craniale, oltre che dalla medicina cinese, indiana, e dal metodo Feldenkrais.



Un' altra cosa importante è che al Metodo Bates viene spesso affiancato l' uso dell' occhiale a fori stenopeici: si tratta di due forme di terapia che possono essere impiegate indipendentemente oppure in sinergia, ai fini di ottimizzare e velocizzare il processo rieducativo.

Domandetti: Occhiali a foro cosa?

Swatchson: Sono occhiali senza lenti, tutti buchi come il formaggio, vero capo?

Toponi: Swatchson, veramente, non è il caso. Stai buono e fammi leggere il rapporto che mi è appena arrivato via telegrafo:

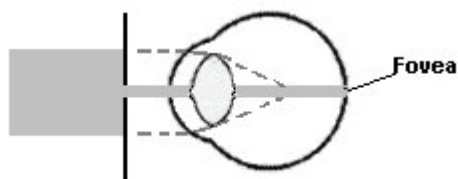
"L'occhiale a fori stenopeici è un occhiale che al posto delle lenti ha degli schermi neri traforati (**figura 6**).



E' impiegato come ausilio alla rieducazione funzionale di: miopia, astigmatismo, ipermetropia e presbiopia. Benché questo occhiale non risulti avere controindicazioni ed in alcuni casi sia impiegato anche per altri disturbi come cataratta, glaucoma, ambliopie, strabismo e astenopie, si ritiene che ciò debba essere valutato di volta in volta dallo specialista.

Il principio del foro stenopeico è noto alla scienza: passando attraverso questo foro, la direzione dei fasci luminosi diventa parallela e raggiunge la fovea senza dovere essere fatta convergere su di essa dal cristallino (**figura 7**).

Foro stenopeico anteposto ad occhio miope



i raggi di luce difficili da mettere a fuoco vengono bloccati e passano soltanto quelli che cadono direttamente sulla fovea



Attraverso il foro stenopeico, chi ha un vizio di rifrazione di qualunque grado, vede meglio che a occhio nudo e senza anteporre all'occhio alcuna lente.

La maggior parte dei medici e dei terapeuti che usano approcci diversi da quello della medicina convenzionale concordano nel ritenere efficace l'uso dell'occhiale a fori stenopeici, se questo viene impiegato con costanza e regolarità (1-3 ore al giorno per almeno 3 mesi consecutivi). La prescrizione di lenti graduate viene ridotta in media di 0,50 diottrie ogni 3 mesi, se ci si limita ad un uso passivo di questi occhiali, mentre il dato ovviamente migliora se si segue anche un programma rieducativo.

L'impiego dell'occhiale a fori stenopeici nei bambini è molto efficace, poiché si tratta di soggetti con un uso pregresso di lenti meno prolungato, e con migliori capacità di apprendimento e di recupero.

La potenzialità rieducativa di questi occhiali è riassumibile come segue:

- I piccoli movimenti che gli occhi fanno cercando di guardare attraverso i fori riattivano e coordinano i muscoli extraoculari. La regolarità e la precisione dei movimenti saccadici è alla base di una buona capacità visiva e di una buona salute oculare: durante l'uso dell'occhiale a fori stenopeici gli occhi vengono indotti a muoversi in modo corretto, senza che vi sia alcuno sforzo o intenzione da parte del soggetto, che re-impara passivamente ad avere movimenti oculari più fluidi. Il riapprendimento di tipo passivo è importante: l'atto del vedere deve essere automatico, privo di "sforzi" volontari.

La "rieducazione" dei muscoli extraoculari non consiste nel mero rafforzamento ma nella capacità di eseguire piccolissimi movimenti con grande precisione ed in modo fluido.

- Poiché gli occhiali nascondono parte dell'oggetto osservato, è necessario muovere occhi e testa "centrando" piccole porzioni per volta. In questo modo si evita il tentativo tipico di chi non ci vede bene, che consiste nel fissare l'oggetto cercando di metterlo a fuoco tutto contemporaneamente e senza fare oscillare gli occhi. Questo comportamento visivo è scorretto ed inefficace: è sufficiente che una persona che ci vede bene lo adotti per qualche



secondo perché si ritrovi a vederci immediatamente sfuocato. Questo dimostra che una sbagliata attitudine visiva può compromettere la vista di chiunque.

- Il cervello ricostruisce visivamente le immagini memorizzando e successivamente ricomponendo i singoli input provenienti dagli occhi. Gli occhiali a fori stenopeici rendono questo processo più facile e più corretto, con il risultato di una qualità visiva migliore. La memorizzazione precisa delle parti costituenti un insieme, favorisce una precisa messa a fuoco dell'oggetto, ed un riconoscimento più veloce dello stesso."

Nota: "Questi occhiali sono oggetto di sperimentazione da parte della scuola di posturologia francese riguardo gli effetti che possono avere sulla postura."

Domandetti: E come si usa, questo occhiale?

Toponi: Uhm, dunque, vediamo, mi faccia finire di leggere il comunicato:

"In generale l'occhiale a fori stenopeici deve essere impiegato quotidianamente al fine di ottenere uno stabile miglioramento del vizio di rifrazione.

È necessario un periodo di adattamento, che varia da persona a persona.

Si consiglia di iniziare ad usare l'occhiale a fori stenopeici per pochi minuti al giorno, fino ad arrivare a 1-3 ore non continuative per attività rilassanti e poco movimentate.

Per attività come la lettura, è bene aumentare la potenza delle lampade usate per illuminare i locali.

Si consiglia l'uso giornaliero dell'occhiale a fori stenopeici per un anno.

All'inizio può risultare difficile usare questo occhiale per leggere o per guardare piccoli oggetti a distanza ravvicinata. Anche l'immagine di oggetti posti ad una certa distanza può risultare sdoppiata. Si tratta di fenomeni che nella maggior parte dei casi scompaiono con l'uso e l'abitudine ad una maggiore rilassatezza durante l'atto del guardare."



Miopia

"Usare l'occhiale a fori stenopeici per guardare la televisione, per passeggiare in posti privi di traffico, per andare al cinema. Se gli occhiali da vista sono impiegati anche per le attività a distanza ravvicinata, sarà consigliabile l'uso dell'occhiale a fori stenopeici anche per leggere e per guardare lo schermo del computer. A meno che la miopia non sia piuttosto forte, non dovrebbe essere necessario utilizzare alcun ausilio visivo per leggere, e in generale, per guardare oggetti vicini.

Le aspettative di miglioramento della miopia con l'uso di questi occhiali sono ottime.

I primi risultati compaiono in media dopo 6 settimane di utilizzo corretto e costante, per poi intensificarsi col tempo."

Ipermetropia

"L'occhiale a fori stenopeici deve essere usato solo nel caso in cui ci siano delle concrete difficoltà a mettere a fuoco oggetti vicini: in molti casi l'ipermetropia è leggera e non causa particolari difficoltà visive.

Vedere le indicazioni per la Presbiopia.

Le aspettative di miglioramento sono ottime, soprattutto nei casi di gravità media. I primi risultati compaiono in media dopo 6 settimane di utilizzo corretto e costante, per poi intensificarsi col tempo. Nel caso dell'Ipermetropia risulta particolarmente efficace abbinare esercizi di accomodazione all'uso dell'occhiale a fori stenopeici."

Astigmatismo

"Usare l'occhiale a fori stenopeici per guardare televisione, passeggiare, andare al cinema. In generale per guardare oggetti non chiaramente visibili ad occhio nudo. Vedere le indicazioni per la Miopia.

Le aspettative di miglioramento sono quelle della miopia, se l'astigmatismo non è secondario ad altri fattori, come interventi chirurgici sulla cornea, interventi su muscoli extraoculari, cheratocono...etc."

Presbiopia

" Usare l'occhiale a fori stenopeici al posto degli occhiali da vista, se questi vengono usati saltuariamente, e solo per



guardare piccoli oggetti a distanza ravvicinata (leggere, cucire, etc.)

Per le attività di lettura sarà necessario aumentare la potenza delle lampade usate per illuminare i locali.

Non usare questo occhiale per guardare oggetti che si vedrebbero comunque bene a occhio nudo.

In caso di presbiopia associata a progressiva difficoltà a vedere anche oggetti distanti, usare l'occhiale a fori stenopeici sia da vicino sia da lontano.

Con l'uso costante dell'occhiale a fori stenopeici le aspettative nei confronti della presbiopia sono innanzi tutto quelle di fermare il progredire del disturbo. Il miglioramento del disturbo stesso è più probabile se il disturbo è recente. Spesso, in seguito all'uso dell'occhiale da vista per la presbiopia, si manifestano altri vizi di rifrazione che tendono a regredire velocemente con l'uso dell'occhiale a fori stenopeici."

Toponi: Poi, qui c'è una noticina...:

"In caso di *Cataratta*, il cristallino diventa opaco e perde la sua capacità di fare convergere la luce sulla fovea. L'occhiale a fori stenopeici risulta utile, perché pur non curando il disturbo, contribuisce meglio di qualunque lente ad alleviarne i sintomi."

...E aggiungerei che la stessa cosa vale per il cheratocono.

Domandetti: **Ma siamo sicuri che non ci sono delle controindicazioni?**

Toponi: Non sembrerebbe, anche se non è ancora stata fatta una sperimentazione documentata su vasta scala.

Swatchson: Ehh, ti pareva.

Toponi: Swatchson! Tanto per capire: tu da che parte stai? Ti faccio presente che non vi è alcuna ricerca scientifica documentata su vasta scala che comprovi l'efficacia dei farmaci omeopatici o della fitoterapia, per esempio.

Comunque, dopo questa inopinata interruzione, mi si consenta di aggiungere che ci sono però delle precauzioni da tenere ben presenti:

- L'occhiale a fori stenopeici non deve essere usato durante i



movimenti bruschi o veloci, ma piuttosto stando fermi o muovendosi lentamente. Non è adatto per correre, guidare, andare in bicicletta, attraversare strade trafficate.

-L'occhiale a fori stenopeici non può essere usato da chi ci vede bene, allo scopo di prevenire un calo visivo. Chi ci vede bene, provandolo, non nota alcun miglioramento dell'acuità visiva.

- In caso di utilizzo da parte di bambini, l'adulto è tenuto a verificare che questo occhiale non rechi loro disagio, difficoltà, o imbarazzo presso i coetanei.

- Questo occhiale deve essere usato con piacere e non con sforzo o come imposizione, perché in tal caso la resistenza a questo strumento si traduce in tensione visiva.

- In alcuni casi l'occhiale a fori stenopeici può causare mal di testa, nausea, sensazione di tensione agli occhi e visione sdoppiata: questi sintomi tendono a diminuire con l'uso, ma è comunque consigliabile ridurre il tempo di utilizzo a pochi minuti al giorno fino a che non si è fatta l'abitudine. Se i sintomi persistono, è probabile che questo sia dovuto al fatto che l'occhiale non viene usato correttamente ed in modo rilassato: interrompere l'utilizzo e rivolgersi ad un educatore visivo.

-L'uso dell'occhiale a fori stenopeici è tassativamente passivo: deve essere indossato e dimenticato. Qualunque sforzo per vedere, per "allenare", o esercitarsi, è controproducente. È necessario che questo occhiale sia impiegato come un normale occhiale da vista e non si deve assolutamente cercare di vedere meglio di quanto esso consenta.

-L'occhiale a fori stenopeici riduce la quantità di luce che raggiunge l'occhio: per questo motivo è consigliabile aumentare l'intensità della luce nelle stanze in cui esso viene usato, a meno di non stare già guardando una fonte luminosa, come televisione, cinema o computer.

- L'occhiale a fori stenopeici deve essere usato sempre e



solo in situazioni in cui a occhio nudo non ci si vede bene: un miope lo userà per guardare lontano e un presbite lo userà per leggere e non per guardare lontano, se a quella distanza ci vede bene.

- Non appena si ottiene un miglioramento visivo è necessario adeguare prontamente la prescrizione degli occhiali da vista, se è ancora necessario usarli.

- L'occhiale a fori stenopeici deve essere usato senza indossare contemporaneamente lenti a contatto, ed in generale, senza anteporre ad esso alcuna lente o schermo.

- Sensazione di calore agli occhi, o aumento della secrezione lacrimale, sono fenomeni normali che indicano il rilassamento ed il miglioramento dell'attività oculare.

Swatchson: Ma se c'è l'occhiale, io uso quello, che faccio prima, e non faccio gli esercizi del signor Bates, no?

Toponi: Il signor Bates era un dottore, Swatchson, comunque fai un po' come ti pare. In effetti c'è chi usa solo l'occhiale a fori stenopeici e per il resto della giornata usa i normali occhiali da vista. C'è chi usa l'occhiale a fori stenopeici alternato ad occhiali da vista con le lenti sottocorrette di circa mezza diottria rispetto alla prescrizione. C'è chi segue un metodo diverso e usa lenti contrarie al proprio disturbo visivo, o lenti ortocheratologiche. C'è chi medita, chi fa lo Yoga per gli occhi, il Chi Kung per gli occhi, il Biofeedback, l'Accomotrax; chi si fa martellare certi punti del corpo con un martelletto di gomma. In tutti questi casi è comunque possibile affiancare l'uso dell'occhiale a fori stenopeici alla terapia scelta, poiché il principio di queste tecniche è sempre lo stesso: ridare il giusto grado di tonicità ai muscoli extraoculari e di energia al sistema visivo. Ogni persona è diversa e metodi diversi possono meglio adattarsi alle esigenze di ciascuno. A me personalmente pare che l'uso dell'occhiale a fori stenopeici possa essere di grande aiuto, perché insegna una modalità visiva di tipo passivo, ma un po' di consapevolezza è necessaria, e gli esercizi del Metodo Bates completano il trattamento dal punto di vista della consapevolezza, appunto.

Domandetti: **Ma mi dica la verità: funziona davvero?**

Toponi: Pare proprio di sì, in molti casi.

Domandetti: **Si, ma...guardiamoci negli occhi, mi scusi il giro di parole: quanta gente è riuscita a riguadagnare una vista perfetta con il metodo Bates e accessori?**



Toponi: Poca.

Swatchson: Capo, ma che diav...! Sig. Domandetti, non ci badi. È un buon soggetto, per carità, ma a volte.. come dire.. si confonde...

Toponi: Buono Swatchson, non è il caso di agitarsi: sono ancora in possesso delle mie facoltà, di quasi tutte.

Se il signor Domandetti parla di vista perfetta non posso che rispondere così. Anche perché la vista perfetta non esiste. Persino chi ci vede bene, ci vede mediamente bene, ma non perfettamente in ogni momento della giornata.

La vista è mobile, come una bella signora.

Chi non ci vede bene da anni ha un' abitudine molto radicata, che tenderà a ripresentarsi nei momenti di stress o di difficoltà. Il non vedere bene può anche essere inteso come una difesa di fronte a situazioni difficili, ed è improbabile che una volta acquisita questa "valvola di sfogo", la si abbandoni completamente.

Ma tra il tenere gli occhiali in tasca per le emergenze, ed esserne schiavi ogni ora di ogni giorno della nostra vita, c' è una bella differenza.

Swatchson: Pfiuuu! Questa volta me l' ero vista brutta. A volte il capo fa certi scherzi... Comunque ne sa una più del diavolo, non c' è che dire.

Domandetti: **Mi scusi ancora..ma..sempre meglio ripetere quam deficere e ripeti che taddivent più juvant: esattamente, quali sono i vantaggi di questo occhiale a fori stenopeici?**

Toponi: Rieccoci. Allora: sospensione dell' uso dell' occhiale con lenti per un certo periodo giornaliero, esercizio dei movimenti saccadici, centralizzazione, ricostruzione percettiva dell' oggetto osservato: come già spiegato, l' occhiale a fori stenopeici le fa fare quello che lei abitualmente non fa più, e che farebbe spontaneamente se ci vedesse bene.

Resta inteso che questo occhiale favorisce una rieducazione percettiva: se il problema visivo ha un' altra origine, per esempio emotiva o dovuta a traumi fisici, occorrerà affrontarlo in altro modo.

Domandetti: **E il metodo Bates, come ha detto che si inserisce in tutto questo?**

Toponi: Determinando, completando ed approfondendo il processo di riapprendimento visivo: la vista è un processo inconsapevole, ma nel caso in cui ci si ritrovi ad avere perso una certa abilità, è bene re-impararla sia a livello inconsapevole, con l' occhiale a fori stenopeici, sia a livello più consapevole, cioè con il Metodo Bates.

Inoltre il metodo Bates incentiva certe abilità mentali complesse direttamente coinvolte nel processo visivo, come la memoria e l'immaginazione.

Il Metodo Bates, è anche una passione: come diceva un certo signor Huxley, scrittore, il



Metodo Bates insegna "L' arte di vedere".

Domandetti: **Ma allora, investigatore Toponi, lei che procedura suggerisce?**

Toponi: Occhiale a fori stenopeici, apprendimento esercizi di Bates, magari con un seminario, qualche lezione individuale per personalizzare gli esercizi già appresi e impararne altri; modificazione dello stile di vita dal punto di vista visivo, ma anche posturale e magari alimentare. Soprattutto suggerisco una raccolta di informazioni sull' argomento e un colloquio chiarificatore con un educatore visivo.

Domandetti: **Ho sentito che ci sono diete particolari per la vista...**

Toponi: Ci sono ricerche che sembrano indicare come la miopia sia in aumento nei paesi in cui si consuma un grande quantitativo di zuccheri raffinati: infatti, in paesi con scolarizzazione alta ma con alimentazione povera di zuccheri raffinati l' incidenza della miopia è bassa.

Vi sono alcuni operatori olistici che si occupano di alimentazione legata alla vista ottenendo, pare, dei buoni risultati. Così come pare che alcuni integratori favoriscano una migliore vascolarizzazione della retina. Non mi sono ancora arrivati i rapporti però. Posso dire che ognuno è diverso, e i suoi disturbi, pur risultando simili a quelli di altre persone, possono avere origini diverse.

La possibilità di migliorare la performance visiva correggendo l' alimentazione potrebbe confermare ulteriormente il fatto che il disturbo visivo ha molte cause e molte soluzioni.

Swatchson: Capo, io mangio un sacco di carote e non mi fanno niente!

Toponi: Uffa Swatchson: sei una talpaaa! E poi parlavo non solo di apporto vitaminico adeguato, ma di una più complessa riformulazione della dieta.

Domandetti: **Non ho capito, però, se questi occhiali e il metodo Bates, rinforzano i muscoli oculari o li rilassano.**

Toponi: Di solito non è necessario rinforzare i muscoli oculari: non si tratta di bicipiti. E la sensazione di rilassamento che si ottiene con l' uso dell' occhiale a fori stenopeici è soggettiva. Sia questo occhiale che il Metodo Bates, mirano a rieducare la capacità visiva nel suo insieme, e questo comporta anche una rieducazione muscolare: i muscoli oculari devono avere la "giusta tonicità" che il compito visivo del momento richiede. In molti casi chi non vede bene ha un problema di tensione generalizzata, sia mentale sia muscolare, quando si tratta di "vedere". Ma in generale la rieducazione visiva mira a restituire la capacità di ottenere la giusta tonicità: né troppo, né troppo poco.

Domandetti: **Ma io ho un difetto visivo piuttosto forte, forse questo sistema va bene**



per quelli che hanno problemi meno gravi, o per i bambini...

Toponi: Ebbene, le dirò che, curiosamente, il rapporto tra possibilità di miglioramento e gravità del vizio di rifrazione non è così semplice: solitamente, infatti, è più facile migliorare in modo evidente proprio quando il vizio è piuttosto marcato, che non quando è minimo. È come se il sistema visivo volesse tenersi stretta quella "valvola di sicurezza emotiva" che è la possibilità di spegnere, di non vederci perfettamente in certe situazioni, rendendo più difficile proprio il raggiungimento dell' ultimo decimo di vista. Naturalmente è tutto molto soggettivo e vi sono molte variabili da tenere presenti, e naturalmente i bambini, con la loro incredibile capacità di recupero, sono coloro che più velocemente si avvantaggiano di questo metodo.

Swatchson: Sempre che abbiano voglia di impararlo...

Toponi: Sì, lo sapevo anch' io Swatchson, è che mi diventava troppo lunga la frase. In effetti ai bambini non si può imporre l'occhiale a fori stenopeici o il metodo Bates a tutti i costi. Per loro deve essere un gioco che scelgono di fare, non una punizione, né un sacrificio.

Domandetti: **Giusto. E se io porto le lenti a contatto?**

Toponi: Se lei intende iniziare ad esercitarsi per una vista migliore, sarà meglio sostituirle con occhiali da vista: quelli si posso togliere e mettere in ogni momento della giornata.

Domandetti: **Adesso che provo questo occhiale a fori stenopeici, però, ci vedo doppio...**

Swatchson: Ehh capita anche a me quando bevo un paio di pinte di troppo.. non è mica l' occhiale a fori stenopeici..io lo sto indossando giusto adesso e ci vedo benissimo..Capo, se mi posso permettere, durante le sue consulenze dovrebbe offrire tè..certa gente non tiene l' alcool..venga amico, facciamoci una passeggiata per schiarire le idee...

Toponi: Calma Swatchson, il Sig. Domandetti potrebbe avere ragione: alcune persone, appena indossato l' occhiale a fori stenopeici, si ritrovano a vederci bene ma sdoppiato. È un fenomeno che scompare piuttosto velocemente, se ci si rilassa: in fondo l' idea della passeggiata potrebbe essere buona lo stesso.... In ogni caso, mio caro Swatchson, io offro *sempre* del tè durante le mie consulenze: cosa hai messo nella teiera che uso di solito?

Domandetti: **Se il signor Swatchson la smette di tirarmi per la manica, vorrei farle un' altra domanda: cosa succede quando mi tolgo l' occhiale a fori stenopeici? Come dovrei vederci?**



Toponi: Se ha usato l' occhiale correttamente dovrebbe vederci meglio, almeno per un po' . Chi lo usa con costanza, riferisce che dopo l' occhiale a fori stenopeici, l' occhiale da vista sembra troppo forte. Con il tempo l' effetto dovrebbe farsi sempre più prolungato e verrà il momento in cui sarà necessario abbassare la prescrizione dell' occhiale da vista.

Il mio consiglio, una volta tolti gli occhiali a fori stenopeici, è quello di aspettare qualche minuto prima di mettere delle lenti davanti agli occhi. Lasciare gli occhi liberi ogni tanto non può che far bene, non le pare? Se persino a Swatchson consentivano un'ora d'aria...

Domandetti: **Se io porto questo occhiale a fori stenopeici per un anno, dopo devo portarlo tutta la vita, diventandone dipendente come con gli occhiali da vista?**

Toponi: Ohibò, non direi proprio: dovrebbe arrivare a poter stare senza occhiali di sorta, o comunque ad usare gli occhiali da vista solo in certe situazioni. Lo scopo di tutto ciò è di renderla autonomo, non dipendente.

Domandetti: **Scusi ancora, ma io sono sempre un po' scettico: esistono testimonianze dirette di persone che hanno tratto giovamento da queste forme di terapia?**

Toponi: Uhm, avevo notato, in effetti, un certo scetticismo tipico dei miopi: lei è miope per caso? Vorrei tanto che facesse così tante domande anche al suo oculista....
Comunque la risposta è sì: si rivolga ancora ad *Internet*, sul *Web* troverà tutte le testimonianze che vuole e potrà interloquire direttamente con molte persone che impiegano l' occhiale a fori stenopeici ed il Metodo Bates. Scoprirà che il foro stenopeico è usato persino in fotografia...

Domandetti: **Adesso che ci penso mi viene in mente una domanda che forse non c'entra con quello che stiamo dicendo..ma.. secondo lei, un problema psicologico, uno stress, possono peggiorare la vista?**

Toponi: Mi dica piuttosto cosa c' è che un problema psicologico o uno stress, come dice lei, non possano peggiorare...

Domandetti: **Eh, lo so. Cambiando argomento, ma restando sullo..scottante: si può usare l' occhiale a fori stenopeici come occhiale da sole?**

Toponi: Questo occhiale non possiede alcun filtro UV, poiché non ha lenti. Piuttosto si comporta come una tenda, riducendo in modo naturale il quantitativo di luce che arriva agli occhi.

Domandetti: **Può fare qualche esempio di esercizi del Metodo Bates che si possano fare con l' occhiale a fori stenopeici?**



Toponi: Ehhp!!! Le ho già detto che l' occhiale a fori stenopeici è per un uso strettamente passivo!. Niente esercizi.

Se vuole, può fare un esercizio di Bates senza occhiali di qualsivoglia tipo: è un esercizio che può fare in ogni momento della giornata, per tutto il tempo che vuole. Mi permetta solo un momento che consulto i miei appunti..sì eccolo, si chiama...

Palming*

"Togliete gli occhiali o le lenti e trovate una posizione comoda, seduti con i gomiti appoggiati sul tavolo.

Le palme delle mani, a coppa, devono coprire gli occhi chiusi senza schiacciarli, al fine di ottenere buio completo.

Rilassate i muscoli del viso e scaricate il peso della testa sulle mani e sui gomiti che poggiano sul tavolo: in questo modo rilasserete anche il collo.

Concentratevi sul vostro respiro, ascoltandolo.

Lasciate che eventuali macchie di colore o lampi di luce dietro le vostre palpebre si affievoliscano, cedendo il posto al nero uniforme.

Rimanete in questa posizione per almeno 5 minuti e ripetete l' esercizio spesso durante la giornata, per tutto il tempo che volete."

Toponi: Aspetti..vediamo..eccone un altro, da fare sempre senza occhiali di sorta..si chiama...

Flashing*

"Orientate lo sguardo su un oggetto bene illuminato che riuscite a vedere a sufficienza, ma non perfettamente: guardatelo per un attimo e chiudete subito gli occhi, rievocandolo mentalmente e cercando di ricordarne tutti i particolari. Riaprite gli occhi sull' oggetto e ripetete l' operazione più volte, aprendo e chiudendo gli occhi ad intervalli brevi e regolari."

* *(Per una più ampia documentazione sugli esercizi del Metodo Bates si consiglia la lettura di "Preferisco vederci chiaro" di Loredana de Michelis, edizioni Amrita)*

Domandetti: Bene, credo di avere finito per il momento. Adesso vado a provare tutte queste cose. Le farò sapere. Intanto grazie. Mi saluti il signor Swatchson.

Toponi: Grazie, e tanti cari saluti a lei...

Swatchson? Dove si sarà cacciato?

E la teiera? Uhm..Sa tanto di prova trafugata...

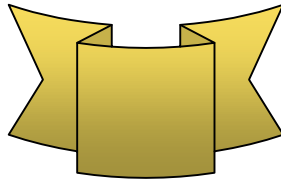
Swatchsoooonnnnn!.....



Naxos 2003

Loredana deStukles

loredanadm@libero.it





Acuradi Visione & Benessere

Attualmente è possibile apprendere il Metodo Bates seguendo due tipi di percorso: partecipando ad un seminario di gruppo oppure prendendo lezioni individuali presso un educatore visivo.

Il seminario di gruppo, la cui durata può variare dalle 8 alle 16 ore, viene tenuto solitamente nei week-end, e vi parteciperanno una decina di persone.

Durante il seminario l'istruttore insegna i principali esercizi del metodo Bates, che appresi così nel modo più corretto e andranno successivamente eseguiti per conto proprio.

Il seminario non può fornire tutta la conoscenza possibile di questo metodo né una sua applicazione personalizzata, ma permette di capire la filosofia e di confrontarsi con altre persone che vivono e affrontano il brodisturbo visivo in modi diversi.

Le lezioni individuali presso un educatore visivo durano circa un'ora, e il numero così come la loro frequenza, è variabile. In questo caso il metodo viene molto personalizzato in base al disturbo e alle attitudini visive dell'allievo. In base ai progressi e alle esigenze, possono essere affiancate al metodo Bates altre tecniche complementari.

Imparare ad usare la vista nel modo più efficace richiede dedizione e pazienza da parte dell'allievo e il miglioramento visivo non ha tempi prestabiliti.

Vi sono numerose pubblicazioni, siti web e newsgroup sul Metodo Bates che consentono di saperne di più.

Su questo sito troverete gli occhiali aforistenopeici in vendita, nominativi di educatori visivi, date e luoghi in cui si tengono seminari e conferenze ad ingresso gratuito, articoli di esperti, links.

Potete inviarci i vostri quesiti, i vostri articoli e richiederci gli aggiornamenti tramite e-mail, o condividere con noi le vostre esperienze e le vostre scoperte.

E naturalmente potete contribuire alla continuazione di questo lavoro con le vostre domande e le vostre risposte, anche solo con i commenti: inviateci le e-mail ricordandovi di aggiungere "contributo a Toponi": noi capiremo.

Un saluto a tutti
V&B

Visione & Benessere

Padova

Tel. 0498750 fax 04952831197

www.visionebenessere.it

info@visionebenessere.it