ESERCIZI VISIVI

Metodo Bates

Una raccolta di semplici esercizi visivi
per migliorare la vista in modo naturale.

SUNNING

Nelle tiepide giornate di sole, prendetevi qualche minuto di tempo per poter effettuare un po' di Sunning nel modo seguente.

Posizionatevi in piedi di fronte al sole, senza lenti ed occhiali, quando appare ancora basso sull'orizzonte (qualche ora dopo l'alba o un paio d'ore prima del tramonto), e con gli occhi chiusi lasciate oscillare la testa in tutte le direzioni, avendo l'accortezza di lasciare libero il vostro respiro e percependo le sensazioni che provengono dagli occhi.

Continuate per qualche minuto, assaporando il piacere prodotto dai raggi del sole che colpiscono il vostro viso ed entrano nel vostro occhio filtrati dalle palpebre abbassate... e non smettete di respirare liberamente e di lasciar oscillare la vostra testa in tutte le direzioni, sempre guardando nella direzione del sole.

A questo punto voltate le spalle al sole e continuate a percepirne i benefici effetti attraverso le sensazioni che produce riscaldando la vostra nuca, sede preferenziale degli impulsi visivi.

Terminate l'esperienza con qualche minuto di Palming in cui percepire gli effetti benefici dell'energia solare sul vostro apparato visivo.

Variante. Ripetete la sequenza sunning-palming per quattro o cinque volte, in modo che l'esperienza possa fornire una stimolazione in più a tutto il sistema visivo, pur mantenendo una condizione di rilassamento generale.

PALMING

Come prima cosa sfregatevi le mani e le dita per qualche minuto, come se steste lavandovele; al termine percepirete una sensazione di calore e di formicolio leggero, principalmente sul palmo delle mani.

Con questa sensazione ben presente, coprite ora gli occhi aperti con i palmi delle mani, appoggiando le dita sulla fronte, sovrapponendo quelle della mano sinistra a quelle della mano destra, o viceversa, e quando siete sicuri che non filtri luce da nessuna fessura, chiudete gli occhi e siete pronti per iniziare il palming.

Sarete seduti con i gomiti appoggiati possibilmente ad un cuscino, oppure supini, oppure nella posizione che preferite e che sentite di poter mantenere per qualche minuto senza fatica.

La prima cosa che vi chiedo di fare è di lasciar uscire ogni eventuale tensione fisica e mentale attraverso due profondi sospiri, quindi portate la vostra attenzione sul vostro tono emozionale, chiedetevi mentalmente "come sto in questo momento?" e prendete nota della vostra condizione generale, quindi spostate la vostra attenzione sugli arti inferiori percependone la condizione del momento (tono muscolare, calore, appoggio al suolo, ecc.), sul tronco, sugli arti superiori, sulla testa, finendo con gli occhi e la zona circostante ad essi, sempre osservandone la condizione del momento, senza fare nulla per modificarla… lasciate andare ogni eventuale tensione che percepite ed "osservate" mentalmente cosa accade, solo questo.

Terminate l'esperienza del palming così eseguito spostando la vostra attenzione sul ritmo respiratorio e per finire sulla zona degli occhi. Iniziate quindi ad allontanare le mani dal viso, sempre cercando di percepire le sensazioni che ciò crea in voi, quindi sbattete le palpebre in blinking per qualche secondo e riaprite completamente gli occhi guardandovi attorno, per verificare come ci vedete e dentro, per "osservare" cosa è cambiato in voi.

DELINEARE

Sedetevi comodamente di fronte ad un oggetto di vostro gradimento, oppure all'aperto davanti ad uno scenario da voi scelto, oppure ancora di fronte a una tabella di controllo appesa ad una parete, fate qualche profondo respiro, spostate la vostra attenzione consapevolmente sul momento e sull'esperienza che state per compiere dirigendo le vostre percezioni sul vostro corpo, sul vostro tono emozionale, sul vostro livello energetico del momento e limitatevi ad "osservare" la situazione per come la percepite, senza cercare di modificarla, semplicemente prendendone atto, quindi iniziate l'esperienza visiva vera e propria.

Lasciate scorrere lo sguardo liberamente sul soggetto da voi scelto, immaginate di avere una specie di matita con la punta finissima appoggiata alla punta del vostro naso che si sposta con i movimenti del vostro capo e che disegna l'oggetto-scenario che avete di fronte, ricordandovi di continuare a respirare naturalmente, di sbattere le palpebre e di seguire con lo sguardo la punta finissima della vostra matita che sta disegnando l'oggetto di fronte a voi, sempre più nel dettaglio.

Partite dal disegnarne i contorni esterni, quelli più evidenti che ne determinano la forma principale, quindi esaminate e continuate a disegnare anche le componenti meno evidenti, le sfumature di colore, le eventuali irregolarità, i dettagli più nascosti per come li percepite, fino a completare il disegno.

Continuate poi l'esperienza chiudendo gli occhi per qualche minuto e proseguendo a disegnare il vostro oggetto con gli occhi della mente, richiamandone l'immagine, movendo la testa, e la vostra immaginaria matita, come se aveste gli occhi aperti, attraverso tutti i dettagli.

Riaprite quindi gli occhi e riprendete a delineare i contorni dello stesso oggetto-scenario, prendendo nota di ciò che durante la stessa operazione ad occhi chiusi avete scordato di disegnare e completate il vostro quadro.

Terminate l'esperienza con qualche minuto di palming in cui visualizzare di nuovo l'oggetto scenario del vostro disegno e, soprattutto, in cui osservare dentro di voi cosa questa esperienza ha modificato in voi.

LETTURA DIFFICOLTOSA

Prendete un libro di vostro gradimento, un romanzo o altro, scritto con un carattere di dimensioni normali (per intenderci evitate i libri per ragazzi con i caratteri di dimensioni macroscopiche), trovatevi un angolo della casa a voi congeniale dove sedervi comodamente per la lettura, e toglietevi gli occhiali.

Assicuratevi che nel luogo da voi scelto in quel momento vi sia poca luce, ovvero se è giorno, provvedete ad oscurare adeguatamente porte e finestre, in modo che la luce che giunge sulle pagine di fronte a voi sia sufficiente per permettervi di scorgere le parole sulle righe, solo questo, ed a quel punto fate qualche profondo respiro, chiudete gli occhi e rilassatevi.

Create spazio nella vostra mente, portate l'attenzione attorno a voi e percepite i rumori ed i suoni dell'ambiente circostante, osservate dentro di voi il vostro stato d'animo, lasciate andare ogni pensiero e sensazione senza seguirle, osservate se ci sono tensioni nel vostro corpo e non trattenetele, sentitevi li in quel momento, senza fretta né preoccupazione alcuna, ricordatevi che non state facendo un esercizio, non vi stanno esaminando, ma vi apprestate a vivere un'esperienza piacevole.

Aprite gli occhi, posizionate il libro alla distanza a voi più congeniale ed iniziate a leggere le parole sulle pagine di fronte a voi, senza nessuna fretta, senza l'ansia di dover vedere assolutamente ciò che state guardando; lasciate scorrere lo sguardo sulle righe, quasi passivamente, aspettando che nella penombra le lettere giungano ai vostri occhi e possano essere lette.

Continuate l'esperienza fino a quando riuscite a mantenere questo stato di "contemplazione" e di rilassamento, sbattendo le palpebre con naturalezza e respirando nella maniera per voi più spontanea possibile, senza forzare nulla.

Terminate l'esperienza con qualche minuto di Palming in cui potete ripercorrere mentalmente ciò che avete appena vissuto.

OSCILLAZIONI SEMPLICI

Il consiglio iniziale è quello di realizzare la seguente esperienza all'aperto, almeno le prime volte; poi potrete ripeterla in locali chiusi e notare le eventuali differenze nella visione.

La posizione di partenza è in piedi, con le gambe leggermente divaricate e le ginocchia sbloccate, in modo che gli arti inferiori non siano completamente distesi; le braccia sono rilassate lungo i fianchi e la testa in equilibrio sulle spalle; gli occhi sono aperti.

Iniziate a ruotare la testa, lentamente, da destra a sinistra e viceversa, lasciando scorrere lo sguardo su tutto ciò che avete di fronte ed intorno a voi, senza fissare nulla; armonizzate il vostro respiro con il movimento della testa e del collo, ricordatevi di sbattere le palpebre naturalmente, evitando di tenere gli occhi spalancati, e lasciate che le braccia ed il tronco seguano, eventualmente, in modo rilassato, il movimento della testa ed amplifichino di poco la rotazione.

Proseguite questa esperienza per una decina di minuti, mantenendo uno stato di "osservazione" esterna e distaccata a tutto ciò che accade dentro di voi; il respiro che diventa regolare col passare del tempo, gli occhi che si chiudono e si aprono delicatamente, la muscolatura del collo e delle spalle che si rilassa ad ogni rotazione, i pensieri che si placano… le immagini che ricevete dal mondo esterno che diventano più nitide quanto più si determina dentro di voi uno stato di rilassamento che coincide con l'acquisizione di un punto di vista sempre più esterno.

A questo punto provate a spostare le vostre unità di attenzione, il punto di vista da cui state osservando le immagini di fronte a voi, più all'interno della scatola cranica (è più facile farlo che spiegarlo a parole), verso la corteccia cerebrale occipitale, dove è ubicata la corteccia visiva, la sede delle immagini che registriamo provenienti dal mondo esterno, e provate ad osservare disinteressatamente da lì il mondo all'esterno, mentre proseguite nelle oscillazioni; potrete notare che diventa ora possibile immaginare che non siate voi a muovervi, ma sia il mondo che, come un enorme schermo panoramico curvo, stia scivolando davanti a voi nella direzione opposta a quella della vostra oscillazione…

e come questo sottolinei, e contribuisca a determinare, lo stato di rilassamento mentale raggiunto con l'esperienza e contemporaneamente come le immagini esterne vi giungano più nitide e definite di prima.

Concludete l'esperienza con qualche minuto di palming in cui potrete "osservare" cosa è cambiato in voi e comprendere ciò che avete fatto per riuscire a determinare il risultato stesso.

OSCILLAZIONI MENTALI

Proviamo ora una semplice esperienza di rilassamento mentale.

Ci sediamo comodamente e facciamo palming per qualche minuto.

Proviamo ora ad immaginare un disegno costituito da un punto nero, seguito da un segmento orizzontale e da un altro punto nero, all'estremità opposta del segmento.

Lasciamo che la nostra attenzione scorra liberamente sul disegno che abbiamo visualizzato mentalmente per qualche secondo, quindi proviamo a spostarla alternativamente da un punto all'altro del disegno.

Dopo qualche tempo dovremmo percepire il movimento apparente del segmento orizzontale, ovvero spostando l'attenzione da un punto nero all'altro dovremmo "vedere" il segmento spostarsi nella direzione opposta rispetto a quella del punto che stiamo osservando.

Continuiamo l'esperienza per qualche minuto, cercando di lasciarci cullare dalla sensazione piacevole e di rilassamento che questa illusione procura.