

30	<b>VEDERE</b>	0,1
15	<b>MEGLIO</b>	0,2
10	<b>SENZA</b>	0,3
7,5	<b>OCCCHIALI</b>	0,4
6	<b>E S E R C I Z I</b>	0,5
4,25	<b>E T E C N I C H E</b>	0,7
3,75	<b>F A I D A T E</b>	0,8
2,32		0,9

**VEDERE  
MEGLIO  
SENZA  
OCCHIALI**

PAOLA SANTAGOSTINO

**VEDERE  
MEGLIO  
SENZA  
OCCHIALI**

**ESERCIZI  
E TECNICHE  
FAI DA TE**

**DEMETRA**

## **Avvertenze**

Il contenuto di questo libro ha valore informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia come di un piano dietetico spettano al medico curante, che solo può valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranze e allergie). Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere informativo e non terapeutico.

L'Editore declina ogni responsabilità per qualsiasi uso improprio del testo.

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2022 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844077877

Prima edizione digitale: gennaio 2022



PRO.DIGI  GIUNTI  
FESTINA LENTE

# PREFAZIONE

Sono certa che il dott. Bates sarebbe lusingato di sentire parlare ancora oggi del suo metodo di rieducazione visiva. In questo momento storico saturo di tecnologia e di computer, in cui troppo spesso si parla più di ciò che si fa che di ciò che si è, la sequenza di esercizi da lui proposta potrebbe sembrare démodé; ma a smentire questa ipotesi ci sono i numerosi medici e specialisti che, specialmente negli Stati Uniti, lo hanno seguito e continuano a seguirlo.

Bates ha parlato all'uomo della sua salute e della possibilità insita in noi di auto-guarirci. Si tratta di affrontare il problema della patologia e del rapporto con il proprio corpo in maniera totalmente diversa: tutto è energia che si manifesta.

La malattia non è più, in questo modo, un'entità che ci è estranea e che dobbiamo necessariamente subire, bensì un'espressione di noi stessi e del nostro momento psicofisico.

D'altra parte trovare un mezzo che ci permetta di riequilibrarci e di vivere meglio è estremamente importante per tutti da sempre. La cosa più buffa è che questo meraviglioso strumento è presente a noi stessi in ogni momento: è il nostro corpo. È infatti riconosciuto da tempo che tutte le tensioni e i blocchi emotivi e razionali che ci appartengono si accumulano a livello dell'apparato osteo-muscolare, per chiuderci in quella corazza di difesa così ben nota a Reich.

Approfondendo ulteriormente questo discorso, voglio riferirmi al respiro e all'importanza che esso ha in ogni attimo della nostra vita nel determinare un contatto profondo con noi stessi e con la nostra anima.

Anatomicamente, tra i muscoli che collaborano alle due fasi respiratorie, il diaframma è senza ombra di dubbio il principale. Questa cupola che separa la parte toracica da quella addominale è spesso sede, nell'uomo, di eccessive contratture che ne limitano l'ampiezza di movimento; ciò determina nell'adulto la comparsa della respirazione prettamente toracica.

Migliorare la mobilità diaframmatica con esercizi di rilassamento e contatto corporeo, come quelli citati in questo manuale, significa liberarsi da conflitti atavici e recuperare quella fluidità energetica responsabile di una vita più sana e più felice con gli altri. Un altro aspetto da non sottovalutare è la prevenzione delle malattie visive in quei soggetti che per familiarità sono più facilmente predisposti alla loro insorgenza. Ai bambini affetti da miopia, astigmatismo, ipermetropia e altre deformazioni acquisite del bulbo oculare, l'esecuzione per un'ora al giorno degli esercizi così accuratamente sviluppati in questo libro spesso determina la stabilizzazione delle diottrie e l'accettazione della propria difficoltà visiva con maggiore serenità. Un cenno a parte meritano gli strabici, che per le caratteristiche insite nella loro personalità necessitano di essere seguiti individualmente e di dedicarsi principalmente alla concentrazione. È fondamentale conoscere bene gli esercizi per evitare sprechi di tempo e illusioni; è pertanto necessario farsi aiutare da un terapeuta esperto nei primi periodi d'apprendimento.

Gli esercizi possono essere suddivisi schematicamente e per praticità in quattro fasi: la prima è chiamata del "contatto" con il proprio respiro e l'energia del corpo, con speciale riferimento a

quella della zona degli occhi (*palming*). Successivamente si ha la fase di “mobilizzazione energetica”; in questo caso mi riferisco ai movimenti del collo e dei bulbi oculari. La terza è detta di “direzione energetica” (esercizi di osservazione di oggetti). L’ultima fase è detta di “trasformazione” e comprende la delineazione dei contorni e le visualizzazioni. Questo metodo consente di mantenere mobili e ben lubrificati gli occhi; si tratta di due caratteristiche essenziali dell’occhio sano che a mio avviso con l’uso degli occhiali non vengono rispettate.

Voglio in questo modo consigliare il distacco graduale dalle “stampelle oculari” e il loro utilizzo solo nei momenti strettamente necessari.

Dott.sa Rita Viscovo  
Centro OM dell’Associazione  
per la Medicina e la Psicologia Umanista  
Via Andrea Verga 4, Milano





1  
~

# TEORIA GENERALE



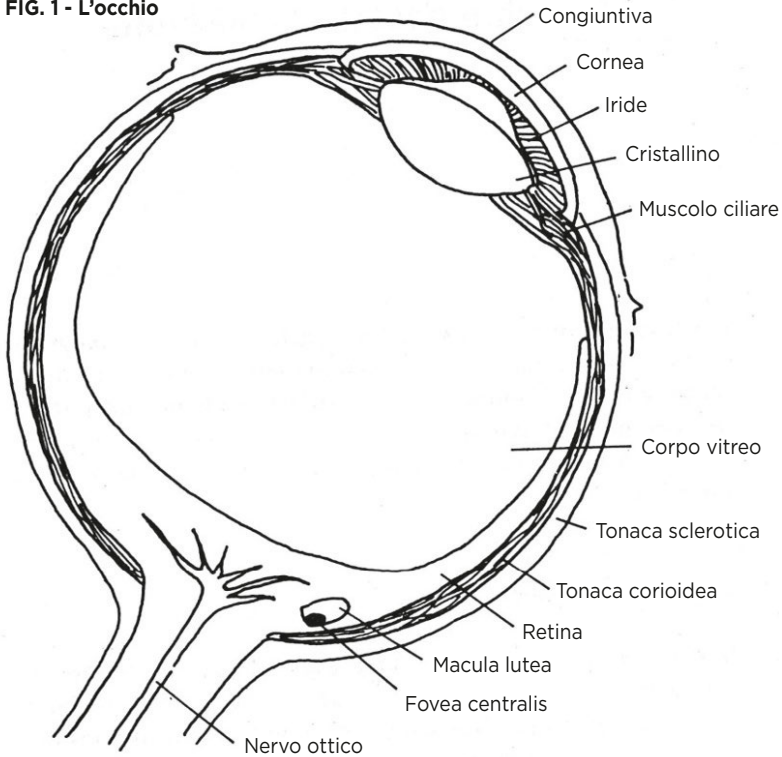
# L'OCCHIO, QUESTO SCONOSCIUTO

Il nostro occhio è la più semplice e perfetta macchina fotografica che esista in natura. È un piccolo gioiello che ci permette di tradurre le onde luminose dell'atmosfera in un'immagine mentale del mondo esterno. Come è possibile? Vediamo com'è fatto l'occhio e come funziona.

## Com'è fatto l'occhio

Il globo oculare ha una forma quasi sferica. Internamente contiene un liquido acquoso, trasparente, che permette un buon passaggio della luce. Esternamente è costituito da tre tonache: la più esterna, detta *sclerotica*, è resistente e lo protegge da eventuali colpi o lesioni; quella media, detta *corioidea*, è ricca di vasi sanguigni e assicura l'ossigenazione e il nutrimento; quella interna, la *retina*, è la più importante ai fini visivi, perché nella parte profonda del globo, cioè in quella diametralmente opposta all'esterno, contiene gli organi specifici per la vista (fig. 1). Si tratta di cellule particolari dette *coni* e *bastoncelli*, che sono in grado di trasformare lo stimolo luminoso, l'onda di luce in arrivo, in uno stimolo nervoso, che poi seguirà lungo il nervo ottico il suo cammino verso il cervello, dove verrà interpretato come immagine di un oggetto esterno.

FIG. 1 - L'occhio



C'è un particolare da tenere ben presente, perché è molto importante per capire quel che dirò poi sulla corretta maniera di usare i nostri occhi. Non *tutta* la retina può ricevere e trasformare gli impulsi luminosi allo stesso modo. Esiste una zona particolare della retina, una piccola area detta *macula lutea*, in cui c'è una zona ancora più piccola, la *fovea centralis*, ove la capacità visiva è massima. Solo in quel punto le immagini possono essere recepite in maniera nitida e precisa, nelle zone circostanti invece la struttura stessa dell'occhio non consente una ricezione ottimale.

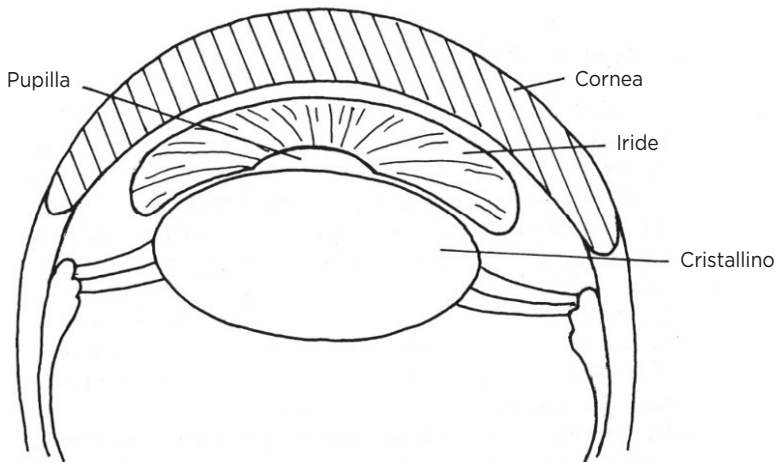
Va da sé che l'occhio dovrà muoversi continuamente per far sì che le immagini cadano proprio in quel piccolo punto; vedremo in seguito quanto ciò sia importante per una buona visione.

Tornando al nostro occhio, al polo opposto, cioè quello esterno, abbiamo la *cornea*, l'*iride*, la *pupilla* e il *cristallino*.

La *cornea* è un dischetto incurvato, resistente, trasparente, che si adatta come un vetro d'orologio al bulbo oculare e permette un'ottima rifrazione della luce.

Sotto di essa c'è l'*iride*, che è fatta come una rondella meccanica, una corona circolare, ed è la più visibile dall'esterno. Diversamente pigmentata, determina il colore degli occhi. Quando parliamo di occhi azzurri, occhi verdi, occhi castani, parliamo del colore dell'iride. Dalla quantità di pigmento in essa presente, geneticamente determinata, dipende il colore degli occhi (fig. 2).

**FIG. 2 - Particolare dell'occhio**



La *pupilla* è il foro centrale, nero all'osservazione esterna, attraverso il quale passa la luce. L'iride si comporta come l'obiettivo di una macchina fotografica: riduce il diametro della pupilla se la luce è forte, lo allarga se la luce è soffusa.

La luce, superata la cornea, giunge attraverso l'iride e la pupilla al cristallino. Il *cristallino* è una lente, una piccola lente biconvessa che modifica continuamente la sua curvatura a seconda della distanza degli oggetti da osservare.

Esiste un piccolo muscolo, il *muscolo ciliare*, che agisce sul cristallino tendendolo per assumere una forma più convessa, adatta all'osservazione degli oggetti vicini, oppure rilassandolo in forma più appiattita per la visione degli oggetti lontani. Il cristallino in sé tenderebbe ad assumere una forma sferica: è proprio l'azione del muscolo ciliare che determina la sua maggiore o minore contrazione a seconda delle diverse necessità.

## Come avviene il processo visivo

Seguiamo ora il cammino della luce all'interno dell'occhio.

Le onde luminose giungono alla cornea, attraverso essa arrivano all'iride, che assorbe i raggi luminosi periferici e convoglia quelli centrali attraverso la pupilla fino al cristallino. Il cono di onde luminose è convogliato al cristallino, da dove l'immagine invertita si proietta sul fondo del bulbo oculare, sulla retina.

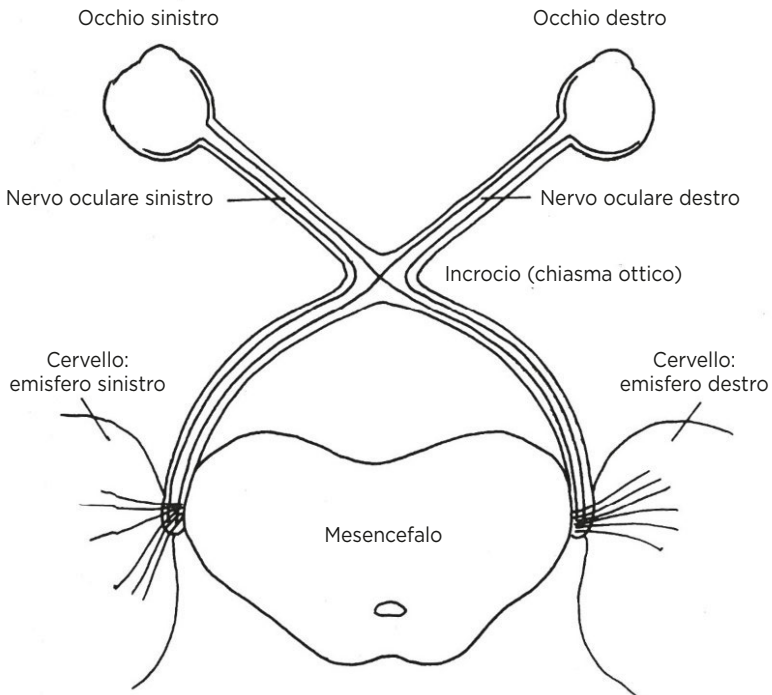
Qui le onde luminose passano gli strati di cellule deputate alla trasformazione delle onde luminose in impulsi nervosi e si raccolgono nel nervo ottico, che lascia il globo oculare posteriormente dirigendosi verso il cervello.

La porzione di onde luminose che sono state messe a fuoco nella *fovea centralis* della *macula lutea* trasporteranno al cervello

impulsi nervosi traducibili in immagini dettagliate; quelle che hanno colpito la zona circostante produrranno invece immagini più nebulose.

Nel suo percorso il nervo ottico emergente da un occhio si incrocia con quello dell'altro occhio, cosicché in linea generale le immagini recepite dall'occhio sinistro giungono all'emisfero cerebrale destro e viceversa, ma esistono anche fibre che continuano nella stessa direzione senza incrociarsi (fig. 3).

**FIG. 3 - Percorso delle vie ottiche**



## Il movimento degli occhi

L'occhio, come già detto, riceve immagini nitide solo se cadono nella *fovea centralis*. Deve dunque muoversi in continuazione per cogliere tutto il campo visivo.

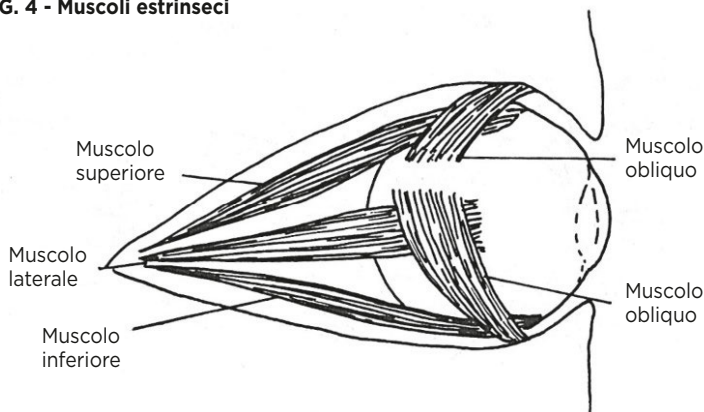
A questo provvedono i *muscoli estrinseci*. Esistono quattro muscoli che connettono l'occhio con l'orbita oculare circostante e che permettono di muoverlo in ogni direzione. Questi muscoli sono posti circa all'equatore del bulbo: uno internamente, che congiunge direttamente l'occhio alla cavità orbitaria, uno esternamente, uno all'apice superiore e uno all'apice inferiore.

Questi muscoli controllano i movimenti dell'occhio in su, in giù, a destra e a sinistra (fig. 4).

Esistono poi due muscoli obliqui che sono responsabili del movimento intermedio: in alto a destra, in basso a sinistra ecc.

Nel complesso l'occhio, con l'azione combinata di tutti questi muscoli, può compiere una rotazione completa.

**FIG. 4 - Muscoli estrinseci**





Riassumendo, nella figura 5 vediamo:

- ~ la tonaca sclerotica esterna, resistente (1);
- ~ la tonaca corioidea che apporta sangue (2);
- ~ la retina (3), in particolare la *macula lutea* (4) e la *fovea centralis* (5).

**FIG. 5 - L'occhio con evidenziazione di alcuni particolari**

