

Presbiopia addio, miopia anche

Il rivoluzionario lavoro di Ray Gottlieb

Lon riesco a rassegnarmi all'idea di mettere gli occhiali, ma i miei occhi non sono più quelli di una volta". La presbiopia è legata al tempo che passa, poiché è l'espressione fisiologica di un irrigidimento del cristallino che si struttura, appunto, via via che avanzano gli anni.

In questo disturbo, gli occhi perdono l'elasticità di accomodare per mettere a fuoco ciò che è vicino; allo stesso modo la personalità del presbite si fa sempre meno "accomodante" verso una realtà che non lo trova più disponibile come un tempo.

Incrocia gli occhi per diventare elastico!

La presbiopia può essere ridotta o ritardata imparando a incrociare gli occhi mentre si guarda la tabella per la riduzione della presbiopia (quella riprodotta in dimensioni ridotte nel titolo del seminario di formazione). Ray Gottlieb ha usato questa tabella per la prima volta nel 1976 con un uomo di 52 anni che presentava un difetto di 20/200 (un decimo) da vicino e 20/40 (otto/nove decimi) da lontano. Era in una tipica condizione da mezza età, leggermente ipermetrope e aveva portato continuamente gli occhiali da quando aveva 40 anni.

Dopo avergli insegnato a rilassare mente e occhi con il palming, il sunning e le attività che stimolano la centralizzazione (metodo Bates) gli ha insegnato a incrociare gli occhi (convergere) e renderli paralleli (divergere), usando una semplice tabella con due oggetti identici separati da un paio di centimetri. Due settimane dopo la sua acutezza visiva raggiungeva 20/40 da vicino e 20/20 da lontano. Come aveva fatto? Gli piacevano gli esercizi di convergenza ed ogni volta che ne aveva la possibilità si esercitava, mangiando, in bagno, a letto, persino

sul lavoro: si dondolava nella sua poltroncina da manager, mentre convergeva e divergeva gli occhi sugli obiettivi.

Miglioramento duraturo? Sì, tre anni dopo ci vedeva ancora meglio.

Io stesso all'età di oltre sessant'anni, posso leggere lettere piccolissime senza sforzo. Quando cominciai a avere "bisogno di occhiali", verso i quaranta, mi misi a fare gli stessi esercizi e un paio di settimane dopo ci vedevo benissimo da vicino senza alcuno sforzo. Dopo tutti questi anni leggo facilmente le lettere minuscole e non ho bisogno di occhiali. Non è che faccia pratica tutti i giorni, anzi. Dopo tre o quattro mesi di mancanza di esercizio, in genere mi rendo conto che la visione da vicino comincia ad annebbiarsi. Quando questo succede aspetto che se ne vada da se, ma, se non succede, mi metto a fare gli esercizi e, dopo quattro o cinque giorni il problema è risolto.

Il primo giorno mi applico per quindici minuti e nei giorni successivi aumento gradualmente, sempre in blocchi di quindici minuti per volta fino ad arrivare ad un'ora l'ultimo giorno.

Seguo la procedura descritta qui sotto, che è quella che verrà insegnata nel seminario, assicurandomi di rilassarmi, particolarmente quando uso poca luce o leggo a distanza ravvicinata. Presto la mia capacità di accomodare ritorna e smetto di esercitarmi fino alla prossima volta che ne sento la necessità, in genere parecchi mesi più tardi.

Non so se esista un limite di età. Recentemente mi sono sentito molto incoraggiato quando un optometrista di 75 anni, che aveva portato una correzione di 2,5 per oltre vent'anni, dopo un allenamento di quattro mesi è stato in grado di leggere le lettere minuscole senza sforzo.

Altri operatori riportano casi analoghi.

Molti dei miei clienti migliorano l'acutezza e il benessere degli occhi grazie a questo procedimento. Alcuni imparano molto in fretta, altri devono combattere all'inizio con disagio e frustrazione, ma alla fine tutti apprezzano l'esercizio perché li fa sentire bene. Io raccomando che eseguano anche le altre pratiche del metodo Bates, ma non tutti le seguono.

Non è neanche detto che questo procedimento funzioni davvero per tutti; in ogni caso, se funziona o no per voi dovrebbe essere chiaro in un mese, beninteso di pratica costante.

Negli ultimi anni ho applicato questo metodo anche per diversi problemi visivi, come ad esempio la miopia, ed ho riportato risposte spesso entusiaste. Mi sono fatto l'idea che questo metodo è un'eccellente risorsa quando sembra che gli approcci che uso di solito non funzionino:

In teoria per poterlo praticare si dovrebbe avere occhi più o meno simili, niente strabismo o altri disturbi della binocularità. Di fatto ho visto alcune persone a cui si è improvvisamente risvegliato l'occhio "pigro". Se questi esercizi generano fastidio, limitate il tempo di applicazione: praticate parecchie volte al giorno per un tempo più limitato, anche solo per un minuto per volta. Man mano che la cosa migliora aumentate gradualmente fino a compiere 15 minuti in una seduta. Inserite un rilassamento (magari con il palming) degli occhi prima di cominciare, alla fine e in qualsiasi momento si avverta tensione.

Come usare la tabella

Non tutti possono incrociare gli occhi volontariamente. Prima di affrontare la tabella principale ci eserciteremo con esercizi di fusione più semplici e gradualmente. Quando sarete in grado di farlo, cominciate con il tenere la tabella a circa 40 cm dagli occhi.

Notate i due grandi punti neri nella parte alta del foglio. Incrociando gli occhi dovrete vedere quattro o tre punti: vedere tre punti è il nostro obiettivo: avvicinate o allontanate il foglio, incrociate più o meno gli occhi fino a quanto vedrete tre punti. Tenete il foglio ben dritto e perpendicolare rispetto agli occhi.

Se non siete in grado di incrociare gli occhi volontariamente, tenete il foglio a 40 cm dagli occhi e mettete la punta di una penna appena sotto ai due punti, esattamente in mezzo. Concentrate l'attenzione sulla punta della penna e cominciate lentamente ad avvicinarla in direzione dei vostri occhi. Mentre fate ciò notate che i punti dietro la penna cominciano a sdoppiarsi e diventano quattro. Ma quando la penna è a circa metà strada tra il foglio e il vostro naso, i due punti centrali si sovrapporranno e ci saranno quindi tre punti, di cui quello centrale particolarmente nitido. L'eccitazione è spesso tale che si perde la messa a fuoco della penna e si ritorna a vedere solo i due punti originali. Esercitatevi di nuovo con la penna fino a ritrovare i tre punti; accorgetevi se la penna si sdoppia.

Per acquisire sicurezza, una volta trovati i tre punti, cominceremo a praticare variazioni di distanza, battito delle palpebre, respiro, camminare etc sempre mantenendo i tre punti.

Il prossimo stadio consiste nel continuare a vedere i tre punti anche dopo avere rimosso la penna.

Dovrete anche essere in grado di battere le palpebre, sia rapidamente, sia lentamente.

Presto sarete in grado di mantenere facilmente la visione senza bisogno della penna.

A questo punto considerate le **parole** nel paragrafo intorno al punto centrale.

Si questo è il dettaglio geniale di questo lavoro. Partite dalla lettera più grande e poi passate a leggere quelle più piccole. Se avete difficoltà, aiutatevi con la penna. Rilassatevi per potere leggere le lettere più piccole. Dovreste notare che in convergenza la visione diventa più chiara. Con l'esercizio diventerà ancora più chiara e comincerete a notare miglioramenti nella vostra vista da vicino.

Cambiare luminosità, vicinanza e grandezza delle lettere

Una luce intensa permette maggiore

chiarezza. Per migliorare la vista da vicino cominciate con una luce intensa. Man mano che la chiarezza aumenta con l'esercizio, riducete la luce, per imparare a rilassarvi anche con la semioscurità, o persino con la luce di una candela.

L'effetto di questo è che in condizioni di luce intensa diventerete capaci di distinguere anche le lettere più piccole. Trovate il vostro limite di chiarezza in luce intensa; rilassatevi e vedete se potete raggiungerlo anche con luce meno intensa.

Usate la stessa tecnica tenendo la tabella a diverse distanze. Prima rendete nitide le lettere grandi a distanze gradualmente minori. Poi ripetete il processo con lettere un po' più piccole. Trovate il limite, quando comincia ad apparire un leggero annebbiamento; restate lì e rilassatevi (può darsi che ci voglia qualche minuto) fino a che le lettere diventino nitide e poi muovetevi verso obiettivi più impegnativi.

Imparate a rilassarvi seguendo le istruzioni contenute nell'ultimo paragrafo (sì, ci arriverete!). Lasciate che gli occhi si mettano a fuoco senza sforzo. La convergenza stimola e rafforza l'accomodazione, fino a che si diventa in grado di mettere a fuoco anche a distanza di lettura senza occhiali e anche senza convergere.

Usare la tabella in divergenza

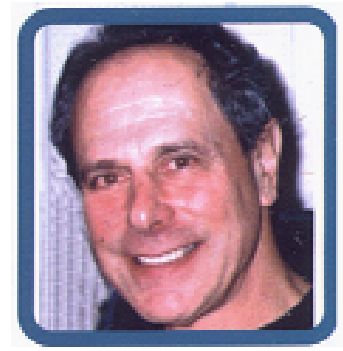
Nel testo si parla solo di convergenza, ma in realtà anche la divergenza è importante.

Partite con il naso appoggiato al foglio, proprio sotto il livello dei due punti neri, di modo che c'è un punto proprio davanti a ciascun occhio. Immaginate di guardare attraverso i punti e il foglio, fino a che vedrete un solo grande punto nero, molto annebbiato. Allontanate lentamente la pagina e a un certo punto vedrete apparire altri due punti, uno a destra e uno a sinistra di quello che state osservando. Non concentrate lo sguardo sul foglio ma mantenete la visione soffice, con la consapevolezza periferica del resto della stanza.

Se questo metodo non funziona, vi suggeriremo trucchi per arrivare lo stesso.

Esercitatevi a camminare, avvicinare e allontanare, come per la convergenza.

Quando sarete in grado di vedere anche le lettere piccole in divergenza,



Ray Gottlieb

non siete più presbiti!.

Durante una stessa seduta convergete e divergete varie volte. Insistete nelle cose difficili fino a che diventano facili. Esercitatevi senza occhiali (ma occasionalmente anche con). Abituatevi ad alternare divergenza e convergenza con sempre maggiore facilità. Questo è uno stretching di accomodazione e convergenza e può aumentare indefinitamente il loro raggio d'azione.

Respirate e battete le palpebre.

E le altre tabelle?

Ray Gottlieb ha fornito a tutti i partecipanti al suo seminario al convegno di Parigi una serie di interessanti tabelle ortottiche, che verranno fornite ai partecipanti.

Alcune sono adatte per il lavoro in divergenza e convergenza, altre solo in una modalità.

E poi?

Il seminario si articola anche su tecniche Batesiane conosciute, come il sunning e il palming e i microcaratteri.

Un riquadro è dedicato anche all'uso più vantaggioso dei rasterbrille, quando necessario.

Il tutto alternando anche movimento fisico e momenti di rilassamento profondo.