

## **MANIFESTO PER LA VISTA**

**Di *Laura Canepa* per A.i.e.v.**

***All'ultimo convegno Aiev di fine Aprile 2017 ho sottolineato fortemente la necessità di diffondere la nostra cultura per attuare un piano di prevenzione per il mantenimento delle capacità visive pur utilizzando i moderni mezzi digitali.***

***In tutto il mondo è crescente l'allarme legato all'aumento esponenziale della miopia.***

***Come ben sappiamo i mezzi digitali ci offrono infinite possibilità di cultura e conoscenza ed è nostro dovere di Educatori Visivi dare tutte le informazioni indispensabili per mitigare gli effetti collaterali negativi***

***BUONA LETTURA!!***



***La vista ha bisogno di movimento in senso lato***

***a) movimento del corpo***

***b) movimento dello sguardo vista ha bisogno di spazio***

***la vista ha bisogno di luce***

***la vista ha bisogno dell'alternanza luce - buio***

***la vista ha bisogno di respiro***

***la vista ha bisogno di acqua***

***la vista ha bisogno di cibi freschi***

***la vista ha bisogno di rilassamento***

***la vista ha bisogno di memoria e immaginazione***

***la vista ha bisogno di gioco***

***la vista ha bisogno di realizzare il "qui e ora" con la visione centralizzata***

***La Vista è una metafora di come viviamo la nostra vita***

***Il movimento del corpo aiuta, consente e suggerisce agli occhi fissi e bloccati di riprendere agilità e fluidità, occhi e corpo sono connessi, la rigidità degli occhi riflette e ripete la rigidità del corpo e dell'atteggiamento mentale.***

***La visione dello spazio è indispensabile per mantenere la capacità di avere una visione rilassata all'infinito e di percepire la realtà che è tridimensionale***

***Il respiro è alla base della vita e della vista. Il respiro bloccato favorisce la rigidità e il blocco totale del movimento.***

***Chi non respira, vede male***

***La luce è l'indispensabile compagna della nostra vita, senza luce non c'è vita e l'alternanza con il buio***

**migliora la nostra percezione del contrasto e del dettaglio.**

**L'acqua : Il nostro corpo è fatto per l'80% circa di acqua, i nostri occhi per il 90% di acqua che va reintegrata continuamente. Inoltre i mezzi digitali, provocando la fissità dell'occhio sbarrato per l'elevata attenzione, causano secchezza oculare, con effetti anche molto gravi. Il film lacrimale si altera aprendo la strada ad altre complicazioni.**

**L'alimentazione naturale a base di cibi freschi con verdure a foglia verde in abbondanza, frutti rossi e viola, gialli e arancioni, garantisce l'apporto dei nutrienti utili alla prevenzione per le più importanti patologie oculari**

**Rilassamento : Tutti abbiamo bisogno di rilassamento per compensare lo stress della vita moderna, chi ha un problema visivo ha bisogno di dedicare maggiore attenzione alla possibilità di rilassare il sistema nervoso.**

**Chi ha problemi visivi deve pensare seriamente a scegliere un'attività per il tempo libero che gli sia congeniale e attraverso la quale possa imparare a "lasciar andare" le tensioni di cui spesso non è consapevole.**

**E' necessario capire che ciascuno di noi ha preferenze diverse e va bene "qualunque" attività che consenta di occupare la mente in un'attività piacevole e piacevolmente "pervasiva" dei propri pensieri.**

**Se pensate di non essere capaci di fare "meditazione" potreste ottenere migliori risultati attraverso il**

**giardinaggio o il ricamo o l'ascolto di musica rilassante. C'è chi trae beneficio dalla corsa o dalla bicicletta. Scegliete quella che vi è più congeniale, che sia piacevole e che possa assorbire tutta la vostra attenzione ovviamente in sicurezza.**

**La memoria e l'immaginazione sono parte integrante del vedere ed è incredibile come chi ha problemi di vista abbia così tanta difficoltà a "immaginare"**

**Immaginare può essere un gioco da svolgere in famiglia, si possono coinvolgere anziani e bambini portando a tutti uno straordinario nutrimento per la mente.**

**Il gioco è parte irrinunciabile della nostra Vita e della nostra Vista .**

**Il gioco annulla le distanze fra umani, tra vecchi e bambini e tra i popoli. Il gioco è civiltà in cui si annullano le differenze, in cui si impara il rispetto per chi gioca con noi e anche contro di noi.**

**Il gioco e il rispetto delle regole insegnano l'etica.**

**Il qui e ora si realizza durante le attività di rilassamento per comprendere meglio l'importante concetto della "visione centrale".**

**E' importante realizzare la capacità di prestare attenzione momento per momento a quanto e cosa si sta facendo. L'ansia priva le persone di questa capacità spingendo l'individuo a proiettarsi sempre in avanti perdendo il valore e la gioia di vivere pienamente la vita e la vista momento per momento.....**

***Le basi del Metodo Bates sono alla base della nostra Vista e della nostra Vita.***

***Bisogna essere consapevoli che il cambiamento fa parte della nostra vita, noi cambiamo in continuazione anche senza la nostra volontà e la consapevolezza ci consente di accettare e favorire il cambiamento che significa evoluzione.***

***Infine qualche importantissimo consiglio tecnico riguardo al corretto comportamento davanti al PC e dell'utilizzo delle lenti eventualmente in uso .***

***In particolare ricordare :***

***Nel caso di “miopia semplice iniziale” usare gli occhiali solo per lontano e lasciare lo sguardo libero per vicino***

***Nel caso la correzione sia indispensabile farsi prescrivere le lenti dedicate alla distanza di lavoro abituale***

***Nel caso di necessità assoluta di occhiali scegliere lenti con trattamenti specifici per attenuare gli effetti nefasti della luce blu***

***Nel caso di lunga permanenza davanti a schermi imparare ad abbassare la luminosità e a cambiare la grandezza del carattere***

***Quando possibile, utilizzate occhiali a foro stenopeico, inizialmente per brevi periodi di tempo da aumentare gradualmente***

***Ricordatevi di “ammiccare” per consentire alla lacrima di spargersi sulla superficie oculare, evitate l’atteggiamento di “occhio sbarrato”***

***Alzate lo sguardo dallo schermo e guardate lontano***

***Muovete lo sguardo in tutte le direzioni***

***Con le dita massaggiate dolcemente lo spazio tra le sopracciglia***

***Con le dita massaggiate dolcemente il canto esterno dell’occhio***

***Ogni tanto stiracchiate le braccia e le spalle***

***Sbadigliate per sollecitare la produzione di lacrime***

***Ricordatevi di fare palming più volte al giorno***

***Ricordatevi di bere***

***Quando possibile esponete gli occhi chiusi alla luce del sole o di una grossa lampada e alternate con il palming proprio per favorire quell’alternanza di luce e buio, salutare per le vostre cellule retiniche.***

**Evitare il più possibile di indossare le lenti a contatto a lungo davanti al PC**

**Infine cercate e trovate dentro di voi ogni giorno un “*pensiero felice*”, scrivetelo e fatene una bella collezione da rileggere di tanto in tanto ....ma anche spesso !**

***Qualità della vista, qualità della vita***

**Laura Canepa**

**Ortottista**

**Docente Metodo Bates**

**Socio Fondatore A.i.e.v. ( ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE VISIVA )**

