

Metodo Bates: il palming per gli occhi

I Metodo Bates per Vedere Senza Sforzo (e possibilmente...senza occhiali)

Anche se questo metodo tiene conto dei difetti visivi minori, può essere utile in qualsiasi tipo di problema che riguarda la vista, perché in qualunque caso, una vista più rilassata ci avvicina al modo giusto di utilizzare il sistema visivo. Può trarne beneficio chi ha problemi di rifrazione (**miopia, astigmatismo, ipermetropia, presbiopia**), chi soffre di tensioni a collo e spalle o fatica visiva (secchezza, affaticamento da computer, bruciore), chi ha una buona vista ma vuole lavorare su consapevolezza, presenza, memoria, o chi ha qualunque problema visivo. **Il metodo Bates non vuole sostituirsi a visite oculistiche, che non devono essere trascurate, nel caso di problemi visivi; ma sostenere il lavoro dei propri occhi con rilassamento e consapevolezza, per farli funzionare al meglio.**

Cos'è il Metodo Bates?

Il metodo Bates è una tecnica olistica, naturale che lavora sulla corretta funzione visiva, per arrivare, nei casi in cui sia possibile, a vedere meglio senza occhiali. Il dottor William H. Bates era un oculista vissuto in Usa agli inizi del secolo scorso, che non si accontentava di risolvere provvisoriamente i difetti visivi con un paio di occhiali (che lui paragonava a delle stampelle). Con spirito scientifico, curiosità e genialità, ha osservato che molti dei problemi visivi derivano da sforzo e tensione. Ha quindi messo a punto un sistema per andare più a fondo e ri-apprendere le corrette abitudini visive, attraverso rilassamento, movimento e centralizzazione visiva (concetti che verranno spiegati nei seminari) lavorando anche su memoria, concentrazione e immaginazione. Vedi [Associazione Italiana per l'Educazione Visiva](#)

Miopia	Bulbo oculare allungato e eccessiva tensione del cristallino. Si vede male da lontano.
Ipermetropia	Bulbo oculare schiacciato e insufficiente tensione del cristallino. Si vede male da vicino.
Astigmatismo	Irregolare curvatura della cornea. Si vede confuso a qualsiasi distanza.
Presbiopia	Rigidità del cristallino. Si vede male da vicino..
Strabismo	Un occhio non si allinea con l'altro. C'è visione sdoppiata o monoculare.

Il metodo Bates comprende svariati esercizi, noi in questa sede prenderemo in considerazione il palming. Forse è il più semplice di tutte le tecniche, ma il palming è anche considerato **la base per imparare a rilassare gli occhi e la mente.**

Dedicare un po' di tempo ogni giorno al palming

Questo massaggio consiste nel coprire gli occhi chiusi con le mani, in modo tale che **non vi sia alcuna pressione sui vostri bulbi oculari**. I palmi delle mani sono leggermente a coppa sopra ogni occhio (sinistra su destra o sinistra sopra a destra), e di solito le dita sono parzialmente incrociate sulla fronte.

Foto 1) Primo piano di uno studentessa che utilizza il metodo Bates, usando i cuscini per sostenere le braccia.

Non ci dovrebbe essere luce, oppure il meno possibile, in modo da non permettere di entrare nell'occhio. Una volta che siete in posizione, aprite gli occhi e guardatevi intorno per vedere se è possibile regolare le mani in modo tale da escludere il più possibile la luce. Quindi chiudere gli occhi.

Note: la pratica del palming dovrebbe essere rilassante, ma a volte, nel tentativo di escludere la luce, si

Tu con i miei occhi

~~Vedere il mondo in bassa risoluzione~~

può rischiare di stringere troppo le mani e le braccia. E' bene non esagerare, ed è necessario un compromesso. La volta seguente si può trovare una posizione migliore per le mani. Fare questa pratica in una stanza buia può essere utile a questo scopo.

Posizioni

La **Foto 2**: mostra l'utilizzo dei cuscini e la postura del corpo intero. Notare che il torso è ben sostenuto, i piedi appoggiati sul pavimento e l'altezza per le mani deve essere idonea per appoggiarle agli occhi. Sedetevi su una sedia, tipo da pranzo, di fronte a un tavolo con una pila di cuscini, (o cuscini in gommapiuma) su di esso. I cuscini sono per far riposare i gomiti: Ci dovrebbero essere abbastanza cuscini in modo che siano in grado di sostenere facilmente i palmi delle mani sugli occhi, senza chinarsi in avanti (succede se i cuscini sono insufficienti), o di dover cercare in alto (troppi cuscini).

- Appoggiare i gomiti sui cuscini e portare le mani sui vostri occhi. Chiudete gli occhi, rimanere al buio, non premere sui bulbi oculari e lasciare libero il naso... non dimenticare di respirare!
- Una volta raggiunto un buon equilibrio fisico, con una posizione ottimale e badando a che non filtri la luce, visualizzate il colore nero perfetto ed uniforme, senza sforzarvi in alcun modo.
- Per agevolare la spontaneità di questa visualizzazione potete ricordare oggetti neri, scelti tra quelli che ricordate meglio (una scarpa, un pantalone, un abito, il velluto, una stampa di una lettera dell'alfabeto, della vernice o qualsiasi altro oggetto nero di cui sia facile il ricordo).
- Potete anche visualizzare mentalmente questi oggetti neri, in rapida successione, soffermandovi.

Sdraiati sulla schiena, con un cuscino sotto la testa, le ginocchia su e i piedi appoggiati sul pavimento, portare le mani agli occhi, e iniziate la pratica del palming. Lo svantaggio di questa posizione è che si deve tenere le braccia in alto, il che può essere stancante se si vuole farlo per un lungo periodo.

Quanto tempo deve durare questo tipo di esercizio?

Non c'è una regola fissa. Alcune persone trovano sollievo e beneficio appena lo provano per la prima volta, mentre alcune persone non lo trovano utile. Di conseguenza vi è una risposta diversa per ogni persona, e può variare da un giorno all'altro anche per la stessa persona - sarebbe controproducente forzare con regole rigorose: perché non si avrebbe vantaggio per il nostro obiettivo.

Per la prima volta, si può provare a impostare una sveglia o un timer per cinque o dieci minuti. Eseguire il palming, e dopo il suono della sveglia, provare a chiedersi se al suonare della sveglia, ci si è sentiti sollevati o infastiditi! Se ti sei sentito sollevato, la prossima volta esegui per meno tempo; è possibile beneficiare del palming per soli quindici respiri alla volta. Se ti sei sentito infastidito, quindiè meglio gettare la sveglia dalla finestra!

Se un giorno invece ti ritrovi con la voglia di continuare, puoi farlo: **per fare il palming bisogna essere innanzitutto ben disposti.**

Quanto spesso bisogna praticare il palming?

Trovare del tempo almeno una volta ogni giorno. Prendere nota mentale dei sentimenti che vi suscita (per esempio felicità, tristezza, confusione, disagio ...) e notare inoltre che cosa gli altri sensi stanno ricevendo: l'ascolto, l'esserci, se si sente il sostegno della sedia e dei piedi a terra, il respiro.

Durante la giornata prendersi delle brevi pause regolari per dei mini palming veloci. Non è necessario posizionarsi come sopra descritto, basta iniziare il palming non appena lo si pensa, si noti come il respiro sale e scende. Contare ogni ciclo di respiri fino ad arrivare a farne una quindicina, e poi fermarsi.

Alcune domande da porsi:

Vedete nulla, oppure forme, luci e colori?

Come ti senti quando fai il palming?

Ti senti rilassato dopo palming, o ti senti in ansia? ...

Ci sono così tante cose che si potrebbero notare - il palming ti dà informazioni preziose per proseguire i

Tu con i miei occhi

~~Vedere il mondo in bassa risoluzione~~

lavori. Le uniche regole da seguire sono quelle che vanno bene per noi stessi!

Inizia il palming oggi, e fallo ogni giorno per una settimana. Se ti piace, potete andare avanti e renderlo una parte normale della vostra routine di ogni giorno.