

STEFANIA POLATO

Educatrice visiva del Metodo Bates, insegnante del Metodo Feldenkrais®

**METODO BATES E METODO FELDENKRAIS®
PER UNA VISIONE CONSAPEVOLE**

Prima lezione di CAM

Per un maggiore beneficio di queste lezioni, togliete occhiali e lenti a contatto.

1. Camminate pure per la stanza e portate l'attenzione al corpo: notando la sensazione dell'appoggio dei piedi a terra, di gambe, bacino, schiena, braccia. Notate che sensazioni avete dello sguardo... Osservate l'ambiente intorno a voi, i colori, i dettagli, il grado di nitidezza della visione.
2. Sdraiatevi, mettetevi sulla schiena e osservate il contatto in generale. Portate l'attenzione al punto della testa che poggia a terra, e fate un movimento di rotazione con la testa: comodo e piacevole.

Sentite il cambiamento di pressione della testa a terra. Lentamente. Osservate se c'è una direzione più facile, in cui la testa gira più volentieri. Notate cosa fanno gli occhi, che sensazioni arrivano.

Teneteli chiusi. L'attenzione va più verso un occhio? E se sì, a quale? Gli occhi in questo momento non hanno nulla da fare, sono dei passeggeri della testa, sono passivi.

2a. Continuate a fare il movimento di rotazione del capo ma ora fatelo a partire dagli occhi, ovvero gli occhi non sono più dei passeggeri, ma guidano il movimento di rotazione.

Muoveteli come se voleste andare a vedere qualcosa che c'è leggermente a destra e a sinistra, anche se gli occhi sono chiusi sotto le palpebre. Potete percepirne il movimento? Cambia la qualità del movimento se sono gli occhi a guidarlo?

2b. E ora, continuate a ruotare la testa lasciando che gli occhi siano dei passeggeri che si fanno trasportare e notate eventuali cambiamenti e sensazioni.

Lasciate andare e riposare.

Portate l'attenzione al respiro, sentite che cosa si muove ogni volta che ispirate ed espirate. Notate le sensazioni nella mandibola e sentite se potete lasciare andare eventuali tensioni.

3. Piegate le gambe e mettete le piante dei piedi in appoggio sul pavimento. Sfregate una mano sull'altra, come per scaldarle. Iniziamo con una delle pratiche Bates base del metodo, utilizzata

anche da Moshé in diverse Alexander Yanai, si tratta della pratica del palming. Sfregate le mani

l'una sull'altra, scaldatele, soprattutto nella parte dei palmi, in modo da creare calore in questa zona

delle mani. A questo punto arrotondate le mani un po' a cucchiaio e mettete la parte dei palmi

sugli occhi, ogni palmo copre un occhio. I palmi non premono mai sugli occhi, bensì creano

un'ulteriore protezione per gli occhi, oltre a quella creata dalle palpebre. La base delle mani poggia

sulla parte scheletrica, sulla parte bassa delle ossa orbitali, i palmi coprono gli occhi e le dita sono

sulla fronte. Le dita di una mano poggiano sopra le dita dell'altra. Non intrecciate le dita, le dita di

una mano sono sotto, poggiate direttamente sulla fronte e quelle dell'altra sopra. È chiaro?

Istintivamente non appena si coprono gli occhi, gli stessi si chiudono. Vedete invece se vi riesce di

tenerli aperti solo per un attimo, in modo da notare se ci sono delle zone in cui filtra la luce e

aggiustate quindi le mani in modo da far filtrare meno luce possibile. Il tutto senza mettere una

maggiore pressione o tensione nelle mani o spalle e senza chiudere le narici perché volete poter

respirare liberamente. Quando avete trovato una buona posizione delle mani, chiudete gli occhi, e

rimanete per favore con gli occhi chiusi.

Cominciate a portare l'attenzione al respiro. Non cercate di controllarlo o modificarlo, lasciate che

fluisca in modo spontaneo. Poi portate l'attenzione agli occhi e notate il grado di oscurità che

potete percepire davanti a voi, osservate com'è quest'oscurità. Ci potrebbe essere una sensazione

di nero, o di grigio o di blu, potrebbero comparire strisce di colore, ci potrebbe essere una

sensazione diversa di oscurità davanti a un occhio rispetto all'altro. Accogliete quello che percepite senza giudizio.

Ora, cominciate a visualizzare i vostri occhi, in particolare immaginate i bulbi oculari. Immaginateli

grandi più o meno come una pallina da ping-pong, però più morbidi ed elastici.

All'interno di ogni

bulbo c'è un liquido molto denso, l'umor vitreo, che potete figurarvi un po' come del miele, di un

uniforme densità.

3a. Portate ora l'attenzione all'occhio destro e immaginate questo bulbo destro perfettamente

sferico, morbido, elastico. Nella parte posteriore di questo bulbo c'è una membrana che

lo sostiene e che potete immaginare un po' come fosse un'amaca. Potete cominciare a

pensare che il vostro bulbo destro può, ogni volta che espirate, lasciarsi andare completamente e sprofondare su questa amaca.

superiore e
debba
sulla sua
di più.

Respirate. Immaginatelo perfettamente al sicuro, coperto dalle palpebre, la
l'inferiore e dalla mano destra, al buio. Non c'è niente che questo occhio destro
fare in questo momento, può tranquillamente mollare le tensioni e sprofondare
amaca. Immaginate i muscoli extra oculari allentarsi, a ogni espirazione sempre

3b. Adesso, spostate l'attenzione al bulbo sinistro. Lasciatelo andare, sprofondare.
Anche questo bulbo è perfettamente al sicuro, coperto, sferico ed elastico.
probabilmente comincerete a percepire una sensazione di calore che arriva dalle
vostre
che
mandibola,
fronte, collo.

mani agli occhi. Sentite se il bulbo sinistro può percepire questo calore e lasciate
anche lui a ogni espirazione possa sprofondare sulla sua amaca. Respirate
tranquillamente, notate se c'è qualcosa che potete lasciare andare a livello di

3c. Adesso portate l'attenzione a tutte e due gli occhi contemporaneamente e
visualizzateli
si
cominciate a
palming.
piccolo,
comodo, facile. Respirando liberamente.

perfettamente sferici, al sicuro, in salute. Siete arrivati qui grazie ai vostri occhi,
possono quindi considerare relativamente sani... e tenendo gli occhi chiusi,
fare un piccolissimo movimento della testa con le mani nella posizione del
Sentite se è possibile mettere insieme il palming e la rotazione del capo, fatelo

Fermatevi. Lentamente, tenendo gli occhi chiusi, allontanate le mani dal viso. Fatelo molto
lentamente in modo da notare la luce che filtra e si fa sempre più intensa, allontanate e
portate le braccia a terra. Osservate i colori, dopo tutta l'oscurità che avete percepito.
Percepите dei rossi, arancioni, gialli?

Allungate le gambe e riposare. Sentite se potete avere la sensazione che i vostri occhi hanno
trovato un altro modo di riposare.

4. Piegate di nuovo le gambe, mettete le piante dei piedi in appoggio sul pavimento e portate
l'indice e
il medio della mano che preferite, al centro della vostra fronte, appena sopra la zona tra le
sopracciglia. Poggiate con un contatto leggero e delicato, cominciate con le dita, a far
scivolare
questa zona della fronte in varie direzioni.

Come se voleste farvi un massaggio nel centro della fronte. Osservate se c'è una direzione
in cui
questa porzione di fronte si sposta più volentieri. Attenzione, le dita non scivolano sulla
fronte, le
dita poggiano al centro della fronte e fanno spostare quella parte della fronte a destra, a
sinistra,

verso l'alto, verso il basso, in diagonale. Esplorate le direzioni possibili e sentite se ce n'è una che

è più facile. Proseguite solo in quella direzione e tornate al centro.

Questi movimenti arrivano a creare delle sensazioni negli occhi? Sentite più un occhio dell'altro?

Lasciate andare e riposare.

5. Portate l'attenzione al solo occhio destro. Nell'occhio avete due angoli: un angolo interno, per intenderci, quello da cui esce la lacrima; esattamente dall'altro lato si trova l'angolo esterno. Immaginate di unire questi due angoli, con un tocco molto delicato e leggero del polpastrello dell'indice destro.

Ovvero, immaginate, ancora non lo fate. Immaginate soltanto, di poggiare il polpastrello in quell'angolo interno e di far scivolare il dito verso l'angolo esterno, arrivati lì, immaginate di sollevare il dito e di poggiarlo di nuovo sull'angolo interno e da lì riprendete. Disegnate, con

l'occhio della mente, una linea che è appena sopra le ciglia, sulla palpebra superiore, là dove ci si

trucca passando la matita per gli occhi. Lo immaginate qualche volta.

5a. E ora, poggiate veramente il dito, iniziando dall'angolo interno e fatelo scivolare lungo

quella linea appena sopra le ciglia. Dall'interno verso l'esterno. Senza premere, con un tocco delicato.

Potete percepire che state disegnando una linea curva? State disegnando la curva della parte esterna del vostro bulbo. Il bulbo è sferico, e ne state disegnando una parte, la

parte che viene in fuori. Lo potete percepire?

5b. Lasciate andare e tornate a immaginare di far scivolare il dito, ma senza farlo, e sentite se

ora è più chiaro. Cosa fanno gli occhi mentre immaginate di tracciare questa linea?

Riposate.

6. Ora, accarezzate la palpebra superiore destra, la palpebra in tutta la sua ampiezza, sempre con un movimento che va dall'interno verso l'esterno. Provate a coordinare questo movimento con il respiro, iniziate a far scivolare le dita espirando.

E osservate se c'è qualcosa che potete lasciare andare nella fronte, nella mandibola, nel collo,

bocca, lingua, una bella carezza... state imparando a prendervi cura dei vostri occhi. Poi passate

ad accarezzare, sempre a destra, la palpebra inferiore. E sentite com'è, c'è una diversa familiarità

con questa palpebra? Tornate ancora una volta alla palpebra superiore, due o tre volte.

Vi fermate e riposare.

E sentite cosa ha creato il carezzare, il pensare a un solo occhio, a percepirne la forma. Si tratta di movimenti molto semplici, che si potrebbero fare quotidianamente per il benessere e la consapevolezza degli occhi. La cura degli occhi difficilmente viene insegnata. Ci si prende cura delle varie parti del corpo, si fa sport, ci si spazzola i denti più volte al giorno, si passa il filo interdentale, ma la cura degli occhi difficilmente fa parte della nostra educazione. Che sensazione avete del lato destro del corpo? È cambiato il contatto, l'appoggio, il volume o semplicemente questo lato è più presente rispetto all'altro?

7. Per cortesia ripiegate le gambe e mettete i piedi in appoggio. Riportate l'indice destro in quell'angolo da cui esce la lacrima, a destra. Cominciate questa volta a disegnare il contorno della vostra orbita, quindi cercate di rimanere sulla parte scheletrica, esplorate. L'orbita è tutta intorno al bulbo, passate sull'orbita nella zona del sopracciglio, della tempia, la parte inferiore dell'occhio e risalendo vi ritrovate lì e proseguite nel disegnare il contorno della vostra orbita. Potete sentire dove inizia la parte scheletrica e dove inizia la parte molle, rimanete sulla parte scheletrica questa volta. Qualcuno ha cambiato la direzione del cerchio, va bene, provatelo tutti, anche se, come movimento principale è meglio andare verso l'alto e verso destra.

Riposate.

7a. E ora immaginate di fare quello che avete appena fatto, immaginate di disegnare il contorno di questa orbita, tutto intorno. E notate, nell'immaginarlo, l'occhio destro fa qualcosa? Sentite se sta tranquillo o se per caso l'occhio partecipa e segue in un movimento circolare quel dito, che state immaginando muoversi intorno all'orbita. Invitate l'occhio a partecipare, con un movimento semplice, comodo, facile, fluido come avete imparato a fare, un movimento di qualità.

Lasciate andare e riposate.

8. E ora e disegnate un altro cerchio intorno a questo occhio, si tratta di un cerchio più grande che chiameremo: grande occhio. Stiamo lavorando ancora con l'occhio destro. Poggiate il dito in quel punto da cui esce la lacrima, l'angolo interno, e da lì risalite in su e portate il dito al centro della fronte, e andate a destra e scendete in giù lungo la tempia destra e ancora in giù fino a dove si articola la mandibola a destra e da lì tornate verso il centro del viso e in su, il dito sfiora l'angolo destro delle labbra e la narice destra, fino a raggiungere l'angolo interno dell'occhio.

State disegnando un cerchio ben più grande intorno a quest'occhio che coinvolge buona parte del lato destro del viso. Proseguite, il dito passa sul centro della fronte, la tempia, mandibola, sfiora le labbra, il naso e continua così. Il cerchio così è completo. Lo chiameremo il grande occhio... Sentite se potete immaginare il vostro occhio così grande.

8a. Smettete di fare il movimento ma sentite se potete immaginarlo. Immaginate di disegnare questo stesso cerchio: il grande occhio. E sentite se l'occhio può seguire il

movimento immaginato. Notate il movimento dell'occhio destro sotto le palpebre.

Riposate.

9. Mettetevi per favore sul fianco sinistro, con le gambe piegate, appoggiate la mano destra sulla fronte come se doveste misurarvi la febbre. Il gomito destro orientato verso soffitto. Cominciate a portare il vostro gomito e braccio verso destra, fate un movimento di rotazione a destra, andate e tornate. Mantenete questa relazione tra la mano e la fronte, andate a ruotare con la parte alta del corpo verso destra fino a dove il movimento è comodo e facile.

E ora, mentre ruotate a destra, notate la sensazione del grande occhio destro. Andate a guardare a

destra con il grande occhio (chiuso). Non andate al massimo. Notate se portando l'attenzione al grande occhio cambia la qualità o l'ampiezza del movimento. Ruotate accertandovi di respirare e lasciate andare la mandibola.

Riposate sulla schiena.

Prestate l'attenzione a come riposa a terra il lato destro del corpo, il lato destro della schiena, del bacino, la gamba, il braccio, il viso. Sentite se c'è qualcosa di più presente, grande, voluminoso, una sensazione un po' picassiana del viso...

10. Adesso sollevate un pochino il braccio destro dal pavimento e lasciatelo cadere, lasciate che ceda il peso alla forza di gravità. Sollevate un pochino e lasciate cadere. Lanciate, sollevando poco, il braccio e lasciatelo cadere, non solo l'avambraccio, ma anche il gomito e il braccio si staccano da terra, anche se di pochissimo, e ricadono a terra.

10a. Osservate se nel cadere, atterra il palmo o il dorso della mano. Potete cambiare e far cadere l'altro lato della mano? E alternate, una volta lasciate cadere un lato e poi l'altro, il palmo e poi il dorso.

Fermatevi e riposate. Osservate le differenze tra i due lati del corpo.

11. E ora provate a far cadere la gamba destra. La lanciate, di pochissimo la sollevate da terra e la lasciate cadere sul pavimento. Sentite che lanciare la gamba è un po' più difficile rispetto al braccio.

Di nuovo riposate e tornate a osservare le differenze importanti che si sono create.

12. Quindi tornate a sfregare le mani l'una sull'altra, e fate un breve palming, coprite con i palmi delle mani gli occhi. Questa azione di coprire gli occhi, definita palming dal dott. Bates, è una pratica di rilassamento. Prestate attenzione a non premere con i palmi sugli occhi. Create una protezione, ma senza pressione, create l'oscurità. E a proposito di oscurità, notate com'è in questo momento. Potrebbe esserci una maggiore oscurità davanti al campo visivo a destra. Vi corrisponde? Sì?...

12a. Poco fa avete lasciato cadere a terra gli arti di destra, sentite ora se è possibile fare qualcosa di analogo nell'occhio destro.

Non siamo capaci, non possiamo lanciare in avanti un occhio e farlo cadere, questo no, ma la sensazione, l'immagine, forse la possiamo trovare. Immaginate di avere davanti a voi una piccola perla bianca che si allontana da voi e se ne va verso il soffitto e verso il cielo. Seguitela mentre si allontana e si fa sempre più piccola, diventa un puntino lontano, lontano... e a un certo punto non la vedete più. A quel punto, vedete se potete trovare la sensazione, espirando, come di lasciar cadere, sprofondare l'occhio. In modo che possa cadere, come per cedere, diciamo, completamente il suo peso alla forza di gravità e sprofondare nella sua amaca.

E poi di nuovo, riprovate: mettete quella perla davanti a voi, seguitela senza forzare mentre si allontana e quindi, espirando, sentite se potete avvicinarvi a quella sensazione del vostro occhio destro che cede il peso alla forza di gravità, come per sprofondare. È strano, non è facile, è molto diverso rispetto al farlo con gli arti, ma provateci, usate la vostra immaginazione. Fatelo qualche volta.

Dopo averlo fatto qualche volta, lasciate andare, riposare e notate la differenza tra i due occhi che a questo punto potrebbe essere piuttosto importante.

Allontanate lentamente, in modo graduale le mani dal viso e notate il contrasto, la luce che arriva, rispetto all'oscurità che avete percepito. Cercate di non mettere tensioni nel viso e negli occhi quando arriva la luce, tenete rilassata la zona allontanando le mani. Osservate i colori, i gialli, arancioni, rossi... Ruotate un paio di volte la testa da un lato e dall'altro, sentite com'è.

Riposate.

E prima di passare all'altro occhio, rotolate su un fianco, mettetevi seduti e in piedi.

State in piedi tenendo gli occhi chiusi. Lasciate le braccia lungo i fianchi e notate le sensazioni che arrivano. Notate se c'è un piede su cui tendete a portare di più il peso. Spostate il peso più a destra e osservate il contatto del piede destro e l'allineamento dello stesso con il resto del corpo. Notate tutto il lato destro, dal piede all'occhio destro, attraverso la gamba, l'anca, al lato destro del bacino, alla schiena su, fino alla spalla e alla testa, all'occhio destro. Sentite se per caso l'occhio destro, l'immagine è un po' strana, può percepire il sostegno del piede destro. Come se l'occhio possa poggiare e percepire il sostegno da parte del piede destro, notate il collegamento occhio/piede. Sentite questo grande occhio destro, come se aveste un solo occhio. Camminate con questa sensazione del grande occhio destro, quel grande cerchio che avete disegnato intorno al vostro occhio destro e coinvolge quasi tutto il lato destro del viso. Potete notare altre differenze, altrove?

Qualcuno percepisce qualcosa a livello di visione? Più luce, più campo visivo a destra, una maggiore ampiezza lì a destra, maggiore visione periferica? La testa per alcuni rimane ruotata perché ora questo occhio destro ha una forte dominanza, mentre l'altro occhio è stato messo a riposo.

Una persona mi ha appena riportato di poter vedere finalmente con il suo occhio destro, che è ambliope, ovvero pigro. Il suo occhio si è risvegliato, è più consapevole di poter vedere.

13. Tornate a terra. Sistematevi sulla schiena e cominciate a portare l'attenzione all'occhio sinistro.

Sentite i due angoli dell'occhio sinistro, quello da cui esce la lacrima e l'angolo esterno. È un movimento che avete già fatto prima, sull'occhio destro, quindi ora immaginate, immaginate soltanto, di tracciare quella linea che va dall'angolo interno a quello esterno, appena sopra la palpebra superiore, al confine con le ciglia superiori.

Lo immaginate qualche volta, osservando se state respirando tranquillamente, se la mandibola è morbida e rilassata, sentendo se ci sono delle resistenze da qualche parte che potete lasciare andare, nella fronte, nel collo, nelle spalle. Sentite la curva del bulbo oculare sinistro, sentite che viene in fuori.

13a. Ora poggiate il dito lì e passate all'azione, fate scivolare il dito sinistro, dall'angolo

interno all'esterno.

Com'è fare questo movimento con questa mano? E com'è la sensazione di questo

collegato al

cervello, lo sentiamo di più, abbiamo un rapporto più familiare.

Riposate un minuto.

14. Provate ora ad accarezzarvi la palpebra superiore sinistra, qualche volta, nel modo più semplice

Possibile. Respirando.

Accarezzatevi la palpebra sentendo che ora vi state prendendo cura anche di quest'occhio. Magari

per qualcuno questo è l'occhio che ha bisogno di più cure, magari è il più miope, l'ambliope, quello

che si stanca facilmente. O forse è l'occhio più "facile", quello che non dà problemi. In ogni

caso, prendetevi cura anche di lui. Passate alla palpebra inferiore. Lasciate andare e sentite che

quest'occhio inizia a essere un po' più simile all'altro.

15. Potete ora immaginare, solo immaginare, di disegnare il contorno dell'orbita sinistra?

Immaginate di far scivolare il dito sulla parte scheletrica, a partire dall'angolo interno da cui esce la

lacrima in su, nella zona del sopracciglio, tutto in tondo sull'orbita. Lo immaginate qualche volta e

sentite cosa fanno gli occhi. E ora, poggiate il dito e disegnate il contorno dell'orbita, rimanendo

sulla parte scheletrica e osservate la partecipazione degli occhi.

Riposate.

16. E di nuovo, immaginate. Immaginate di disegnare il grande occhio intorno all'occhio sinistro.

Poggiate il dito sul lato interno dell'orbita e da lì, con il pensiero, risalite in su verso la fronte e

proseguite a sinistra, verso la tempia e scendete in giù verso la mandibola, per risalire sfiorando il

lato sinistro delle labbra, del naso. Completate il cerchio e proseguite. Lasciate che l'occhio sinistro segua il movimento, notate se il movimento dell'occhio è fluido o a scatti in alcuni momenti. Riducete lo sforzo, rendetelo più semplice.

16a. Ora fate il movimento con il dito, cercando di colmare quella parte di immagine che

non era chiara, sentite più chiaramente quelle parti che con l'immaginazione non siete

riusciti a percepire così nitidamente.

Fatelo, giusto qualche volta, disegnate con il dito questo grande occhio sinistro: il dito

passa sulla fronte, la tempia, la mandibola, tornando passa vicino all'angolo delle labbra

e narice e su. Lento, semplice, respirando.

Lasciate andare, riposate.

17. Bene, rotolate sul fianco destro. Mettete la mano sinistra sulla fronte e ruotate a sinistra fino a dove

il movimento è comodo e piacevole, andate e tornate.

Sentite, con gli occhi chiusi, con la sensazione di guardare con il grande occhio sinistro, con quasi

tutto il lato sinistro del viso. Sentite com'è ruotare a sinistra e guardare con quest'occhio.

Rotolate sulla schiena e riposate...

Notate le sensazioni, il contatto del lato sinistro del corpo: la spalla, la scapola, il bacino, gli arti...

18. Ora provate a lanciare il braccio sinistro in aria e lasciatelo cadere a terra, lasciate che ceda completamente il peso alla forza di gravità. Qualche volta, così...

18a. Provate a ruotarlo, in modo da far cadere l'altra parte della mano e del braccio, rendetelo comodo, facile.

18b. E provate a far cadere la gamba ora. Lanciate e lasciate cadere. Come cade questa

gamba rispetto all'altra? Ora lasciateli cadere insieme, gamba e braccio. Più facile, fatelo

in modo semplice, un po' da burattino...

Fermatevi pure e riposare.

19. Sfregate una mano sull'altra e poggiate le mani sugli occhi, fate un altro breve palming.

Notate

com'è il livello di oscurità rispetto all'inizio. Anche a sinistra è più buio?

Adesso, cominciate a immaginare di poter lasciare cadere, sprofondare quest'occhio sinistro, sulla

sua amaca, oppure su una poltrona, o su un cuscino di morbida ovatta accogliente.

L'occhio sprofonda a ogni espirazione... Immaginate ora la perla bianca, davanti al vostro occhio

sinistro, che si allontana, si fa più piccola fino a scomparire nel cielo. E a quel punto espirando

“lasciate cadere” l'occhio sinistro, guardate lontano lontano davanti a voi e poi di smettete di

di farlo e lasciate andare completamente l'occhio. Allontanate le mani dagli occhi tenendoli chiusi.

Riposate...

20. Poggiate il dorso della mano destra sulla fronte, formate un pugno morbido e con le nocche della

mano disegnate per cortesia il grande occhio sinistro. Tutto intorno, fate scivolare la mano destra

in modo che disegni il grande occhio sinistro. Fatelo qualche volta.

20a. Ora cambiate mano e lato del viso, poggiate le nocche della mano sinistra sulla fronte e

disegnate il grande occhio destro. Proseguite.

Lasciate andare, riposare.

Ruotate la testa a destra e sinistra, sentite la maggiore fluidità.

E ora fate guidare questo movimento dagli occhi, ora gli occhi si spostano da un lato e dall'altro e guidano il movimento della testa, e sentite come è cambiato rispetto all'inizio.

Rotolate sul fianco e mettetevi seduti e in piedi.

Una volta in piedi, mollate le braccia lungo i fianchi, occhi chiusi, provate a portare il peso a sinistra, e notate se anche questo lato ora si sente sostenuto, sentite l'appoggio del piede. E osservate anche se potete avere la sensazione dell'occhio sinistro che ha mollato un po' di tensioni e lascia cadere il suo peso e trova il sostegno di tutto il lato sinistro del corpo. Osservate la relazione piede sinistro/occhio sinistro. Spostate il peso da un piede all'altro portando l'attenzione alla relazione occhio/piede passando per l'anca, la spalla. Notate come vi sostiene tutto il lato sinistro.

Aprite gli occhi e camminate con questa sensazione. Poi, osservate se potete percepire una diversa nitidezza dei colori, una maggiore periferia. Potete sentire che gli occhi guardano con un minore sforzo? E osservate le sensazioni del corpo, la morbidezza, la fluidità.

Riposate passeggiando.

Seconda lezione di CAM

(In piedi)

Adesso lavorerete con un solo occhio, ocludendo l'altro. Prima però occorre capire qual è il vostro occhio dominante. Ci sono diversi modi per scoprirlo. Innanzitutto, andate alla ricerca di un dettaglio da osservare su una parete, può essere un particolare di una lampada, di un quadro. È da fare velocemente, senza prepararsi troppo. Ma prima di farlo, ascoltatevi e cercate di capire il concetto. Quello che volete fare è allungare le braccia davanti a voi, unire i pollici e gli indici creando un triangolo attraverso cui potete vedere, e con tutte e due gli occhi aperti guardate il dettaglio scelto attraverso questo pertugio. Vi fermate lì e non muovete né le mani né la testa. Chiudete un occhio e notate se l'oggetto in questione rimane più o meno al centro del buco che avete creato con le mani, e poi chiudete l'altro occhio (e guardate attraverso con l'occhio che prima era chiuso) e notate cosa succede. Con uno dei due occhi potete mantenere la visione dell'oggetto, relativamente centrale, con l'altro, l'oggetto potrebbe spostarsi molto lateralmente o uscire completamente dal pertugio creato dalle mani. Chiudendo un occhio, l'occhio che continua a vedere il dettaglio al centro è il vostro occhio dominante.

L'altro modo per scoprire il vostro occhio dominante è quello del pollice. Andate a puntare con il pollice verso un oggetto, vi fermate. Guardando con i due occhi vedrete il pollice sdoppiato, però voi sapete che state puntando verso quel dettaglio e non ve ne preoccupate, tanto è solo per un attimo. A questo punto, chiudete un occhio e notate se l'oggetto scelto si trova dietro al pollice, poi chiudete l'altro occhio e notate cosa accade. In un caso, cioè con un occhio (il dominante), il pollice e l'oggetto che si guarda sono allineati, nell'altro caso, no. L'occhio dominante è quello che tiene l'allineamento tra occhio, pollice e oggetto.

Ora mandiamo in vacanza l'occhio dominante, ocludete con il cartoncino nero e del nastro l'occhio dominante. State ocludendo la visione centralizzata, proprio quella davanti a voi, la visione periferica è aperta, potete vedere sopra, sotto e di lato. Portate l'attenzione ora all'altro occhio, quello non dominante che è scoperto. Lo scotch va messo nel lato interno del sopracciglio e/o nella radice del naso, in modo da ocludere la parte centrale della visione. Il cartoncino nero è di circa 5 x 5cm.

1. Camminate.... Camminate in giro per la stanza e notate come state. Guardate davanti a voi e notate, se agitate la mano al lato dell'occhio coperto, se potete percepire il movimento della mano con la visione periferica. State attivando la visione periferica.

Un'allieva domanda se è possibile che succeda qualcosa allo stomaco.

Sì, possibile. Avete ocluso l'occhio dominante, quello su cui fate affidamento, l'occhio meglio collegato al vostro cervello, per qualcuno potrebbe essere un cambiamento di abitudine importante che crea disagio. Se arrivano sensazioni fastidiose (mandibola, respiro, stomaco, collo ecc.), fate un paio di respiri profondi, battete le palpebre delicatamente. Cercate di accogliere questa nuova situazione rilassandovi. I prossimi movimenti potrebbero aiutarvi a stare meglio.

2. Ruotate con tutto il corpo su voi stessi, rilassate le braccia e ruotate a destra e a sinistra. La testa è in linea con la colonna, non inclinatela lateralmente, spostate il peso da un piede all'altro, notate che i talloni si sollevano, prima uno e poi l'altro, quale si solleva quando ruotate a destra e quale quando ruotate a sinistra? Respirate, battete le palpebre delicatamente.

Può essere che l'aver ocluso l'occhio dominante tenda a bloccare qualcosa a livello di respiro,

cercate di lasciare andare. E sentite il movimento di rotazione nel bacino, nelle gambe, nelle

spalle, osservate come il petto si orienta in una direzione e poi nell'altra. Cosa fanno gli occhi, cosa

fa l'occhio scoperto, il non dominante?

Continuate a guardare tutto attorno a voi, nelle direzioni in cui si orienta il corpo, all'altezza degli occhi, non guardate né il pavimento, né il soffitto. E andate a destra e a sinistra con il corpo e con gli occhi. Battete le palpebre, in modo morbido, delicato. Respirare e battere le palpebre è una sorta di mantra del Bates, due aspetti molto importanti.

Lasciate che il vostro sguardo scivoli lungo le pareti, da un lato e dall'altro, respirando e battendo le palpebre, andate alla ricerca di un movimento fluido degli occhi. Immaginate di disegnare una striscia di colore, del colore che preferite, tutto intorno a voi sulle pareti, all'altezza degli occhi, lasciate che gli occhi come un pennello disegnino questa striscia continua. E notate se questa striscia è omogenea, o se percepite degli stacchi, dei balzi. Il ritmo del movimento è cambiato, avete tutti rallentato... bene, sentite che non è facile far fare un movimento liscio, fluido agli occhi. Tendono a muoversi a scatti?

2a. Ora, allungate un braccio davanti a voi e puntate il pollice verso il soffitto. Guardate il pollice e continuate a ruotare a destra e sinistra respirando e battendo le palpebre. Trovate una posizione comoda per il braccio e la mano, liberatevi di sforzi eccessivi. Guardate questo pollice e notate, cosa accade a tutto quello che è oltre il vostro pollice? Con la visione periferica, percettiva, potete notare che tutta la stanza e le persone qui con voi, si muovono, si spostano nella direzione opposta a quella in cui vi state dirigendo? Potete notare che il tutto scorre, scivola, nella direzione opposta e che accade in modo fluido, senza scatti. È un po' come una sequenza veloce di fotogrammi che si susseguono, uno dopo l'altro, velocemente: tac-tac-tac-tac-tac-tac.... Osservate questa successione di immagini, la fluidità. Memorizzate questa sensazione, memorizzate queste immagini.

2b. Continuate a muovervi così lentamente, ma ora fatelo con gli occhi chiusi. Lasciate andare le braccia. Potete riportare alla memoria le immagini e le sensazioni registrate poco fa? Lo scorrere veloce delle immagini. Cosa fanno gli occhi? Proseguite...

2c. Adesso aprite gli occhi e continuate, ruotando, a fare scivolare il vostro sguardo lungo le pareti e notate se la spennellata che date è più omogenea, più uniforme, con meno scatti.

oscillazioni
lezione, che
degli occhi
Bates per

Questo movimento è una pratica importante del Metodo Bates chiamata
ampie. Molti di voi insegnanti forse conoscono molte variazioni di questa
potete trovare nel libro edito da AIIMF di Jack Heggie che s'intitola "L'uso
nel movimento". La lezione di questa mattina nasce quindi con una pratica
proseguire con delle variazioni di Heggie, ma con un pizzico di Bates in più.

Riposate camminando. Cominciate a sentirvi più a vostro agio con l'occhio coperto?

3. Fermatevi pure e ruotate a destra con il corpo e lì rimanete, leggermente ruotati, comodi.

La
maggior parte del peso è sul piede destro. Il bacino, le spalle, le gambe, la testa ruotati a
destra. Forse il tallone sinistro è sollevato, forse no, in ogni caso c'è meno peso sul piede
sinistro.

3a. Ora fate un movimento di rotazione con la sola testa e con gli occhi da un lato
e
muove a
fate
fatelo
cambiato

dall'altro. Il corpo rimane fermo, ruotato comodamente a destra, e la testa si
destra e a sinistra.
Battendo le palpebre e respirando, la mandibola è morbida, riducete lo sforzo,
meno, piano, ruotate testa e occhi da un lato e dall'altro. Lentamente, facile,
facile, state riorganizzando il movimento del corpo sull'occhio non dominante.
Ora tornate a ruotare con tutto il corpo a destra e a sinistra e notate se è
Qualcosa. Ruotate più facilmente a destra?

3b. Vi fermate con tutto il corpo ruotato a destra e ora solo gli occhi si spostano da
un lato
stati degli

all'altro. Battete le palpebre e respirate, lasciate andare la mandibola, il respiro.
E ruotate di nuovo con tutto il corpo da un lato e dall'altro e notate se ci sono
ulteriori cambiamenti.

4. E adesso ruotate a sinistra e rimanete lì, mettetevi comodi ma sempre ruotati, e girate
solo la testa e gli occhi a destra e sinistra. Sbadigliate pure se vi viene spontaneo, battete le
palpebre, la mandibola libera. Continuate, testa e occhi a destra e sinistra.

E di nuovo con tutto il corpo ruotate da un lato e dall'altro e sentite come e dove si è
modificato il
movimento.

4a. Ruotate a sinistra e rimanete ruotati con tutto il corpo. Adesso solo gli occhi si
fermo.
mandibola.
facile.
aumentato il

Sentite se c'è qualcosa che potete lasciare andare nel collo, nel viso, nella
Proseguite con il movimento degli occhi, fate quel tanto che viene comodo e
Ora, ruotate con tutto il corpo, ancora una volta, da un lato e dall'altro. È

grado di rotazione?

Bene, camminate....

5. Fermatevi per favore, con il peso sulla gamba destra e ruotate da un lato e dall'altro lasciando il peso sempre sulla gamba destra, tutto il tempo. State ruotando intorno alla vostra anca destra. Cosa fa il piede sinistro, partecipa? L'avampiede sinistro scivola, un po' come nel movimento del twist. Osservate cosa fa il lato sinistro del bacino. Lo sentite che va in avanti e all'indietro? Battete le palpebre, respirate.

Riposate.

6. E ora fate la stessa cosa sull'altra gamba. Sentite se è diverso ruotare intorno all'anca sinistra.

Camminate. Sentite cosa è cambiato nel contatto dei piedi, cosa nelle anche, nel passo.

6. Vi fermate e tornate a ruotare con tutto il corpo a destra e a sinistra. Notate che ruotando verso destra si solleva il tallone sinistro e vice versa, ruotando verso sinistra si solleva il tallone destro.

7a. Ma è possibile fare il contrario, cercatelo. Vedete se ruotando verso sinistra si può

sollevare il tallone sinistro e andando a destra sollevare il destro.

Quando ruotate a destra sollevate il tallone destro e il lato destro del bacino va all'indietro. Giusto? Notate anche quanto riuscite ad andare a vedere a destra e

quanto a

sinistra. Fatelo qualche volta ancora.

7b. E quindi tornate all'altra modalità, ovvero ruotando a destra sollevate il tallone sinistro e

vice versa. Può essere che non venga subito così facile ritrovare il vecchio schema,

provate. E sentite se è cambiata di nuovo la qualità e l'ampiezza di questo movimento.

Togliete il cartoncino dall'occhio e riposate camminando.

Battete le palpebre, respirate.

Si dice che l'occhio dominante sia quello legato al "controllo". Com'è la sensazione dopo averlo liberato? Da un lato un occhio ridimensionato e dall'altra parte un occhio che ha trovato il suo spazio, il suo ruolo?

8. Ora mettete a riposo l'altro occhio, ocludete il non dominante e lasciate libero il dominante.

Adesso sì che si vedono dei sorrisi, ci si sente a casa, non ci sono più strette allo stomaco, sensazioni di disagio... Camminate e immaginate che ci sia della musica e muovetevi come per danzare, morbidi, liberi.

9. Tornate a ruotare su voi stessi a destra e a sinistra. Quando si parla di periferia, si pensa al vedere

"lateralmente", ora, mentre ruotate disegnate di nuovo con i vostri occhi quella striscia all'altezza

dei vostri occhi, potete notare quello che vedete in alto e in basso con la visione periferica?
Senza
imbrogliare, lo sguardo è sempre all'altezza degli occhi, ma con la visione che possiamo definire
percettiva, notate che potete vedere colori e forme sul pavimento: coperte, borse, zaini, piedi
colorati. Guardando davanti a voi! Notate in alto e in basso ma con la periferia. La visione periferica
si può ampliare anche verso il basso e verso l'alto, oltre che lateralmente. Anche se il vostro sguardo
è davanti a voi all'altezza degli occhi, potete percepire qualcosa del soffitto e della parte alta delle
pareti di questa sala. Lo sentite?

Ogni tanto ci sono degli sguardi che si spostano e vanno a guardare in alto... tenete lo sguardo
davanti a voi, fidatevi della vostra capacità percettiva, della periferia, allenatela. Sentite se ruotando
più lentamente forse riuscite a percepire di più.

Camminate pure per riposare.

10. Adesso ruotate a destra, vi fermate ruotati in quella direzione e fate il movimento di rotazione della
testa e degli occhi. Rimanete con il corpo ruotato a destra in un punto comodo per voi, sentite il
sostegno della gamba, del piede destro, e solo gli occhi e la testa ruotano a destra e a sinistra. Il
tutto battendo le palpebre, respirando, mandibola e spalle rilasciate...

10a. E ora, tenete ferma la testa a destra, e ruotate solo gli occhi a destra e a sinistra.

E quindi ruotate con tutto il corpo a destra e a sinistra.

Una persona dice di percepire in modo particolare la zona della nuca, nell'occipite. Ci potrebbe essere una sensazione di attivazione o di tensione, beh quella è la zona della corteccia visiva, responsabile del processo degli stimoli visivi. Se avete una sensazione di tensione, fate meno, piano e fate più pause, riducete lo sforzo, respirate.

11. Ruotate a sinistra e rimanete ruotati a sinistra, trovate la posizione comoda, anche per la testa.

Ruotate la testa a destra e a sinistra, gli occhi. Potete fare meno, pretendere meno dai vostri occhi?

Cercate un movimento fluido e di qualità degli occhi, riducete lo sforzo.

11a. Ora fermate la testa a sinistra e muovete i soli occhi a destra e a sinistra in un modo

pigro, pigrissimo, uno sguardo morbido, rilassato.

12. E di nuovo ruotate tutto il corpo da un lato e dall'altro. E sollevate un tallone e poi l'altro. Ruotando a destra sollevate il tallone sinistro e vice versa.

12a. E dopo qualche movimento provate a fare l'opposto con i piedi, ovvero ruotando a

destra sollevate il tallone destro e ruotando a sinistra il tallone sinistro. Sentite il

movimento nel bacino, intorno all'anca, ammorbidite le ginocchia.

E lasciate andare, togliete il cartoncino e camminate notando le sensazioni che arrivano.

Avete riorganizzato il movimento del corpo prima su un occhio, il non dominante, e poi brevemente sull'altro. Sentite come state ora.

Qualcuno ha una sensazione di maggiore simmetria generale del corpo, una maggiore apertura nel torace e anche a livello visivo. Visione periferica ampliata? Osservate se rimane quella sensazione dei due grandi occhi, quella di poter avere una visione più ampia in tutte le direzioni, destra, sinistra, sopra e sotto. Sentite se uno sguardo più ampio, morbido e consapevole cambia il modo di camminare.

Abbiamo ancora qualche minuto e possiamo approfittarne per fare un palming. Potete farlo da coricati oppure da seduti. In generale il palming si fa in queste due posizioni, per brevi palming si può stare anche in piedi. Da seduti, l'ideale è sedersi su una sedia e poggiare i gomiti su un tavolo, in modo che braccia e spalle siano sostenute. Volendo potete sedervi a terra, poggiate la schiena alla parete come sta facendo qualcuno, e con le gambe piegate, poggiate i gomiti sulle ginocchia e i palmi sugli occhi. Da sdraiati, si possono fare dei lunghi palming utilizzando un foulard o qualcosa di analogo che si lega attorno alle braccia, in modo che una volta coperti gli occhi con le mani, si possano rilassare le braccia che verranno sostenute dal foulard, messo più o meno all'altezza dei gomiti. In questo modo, anche a letto, prima di dormire, si possono fare palming di diversi minuti senza creare tensioni in spalle e braccia.

13. Posizionatevi, sfregate le mani tra loro, e coprite gli occhi con i palmi.

Si consiglia un palming di almeno sei minuti. Questo è il tempo necessario perché il nervo ottico trovi uno stato di calma, di non attività, per resettarsi. Questo aiuta a rilassare tutto il sistema visivo, la retina e gli enzimi a rigenerarsi, il che può portare a una visione più nitida dei colori.

Che fare durante un palming?

Si può portare l'attenzione al respiro; all'oscurità, agli occhi che sprofondano nella loro amaca, che mollano le tensioni; al calore che dalle mani arriva agli occhi...

Osservate per esempio qual è lo stato di oscurità attuale. Notate se è cambiato qualcosa rispetto a due ore fa, quando abbiamo iniziato se avete la sensazione di qualcosa di più buio, di più nero, se ci sono meno luci, lampi, colori. Osservate la zona più scura che notate davanti a voi, andate alla ricerca del nero più nero possibile, e immaginate che si possa espandere come una macchia d'inchiostro che viene rovesciato, che si espande in tutto il campo visivo creando una grande macchia nera nera. E ora, immaginate un bel gatto nero, con un pelo lucido lucido, nero nero; e poi un vestito in velluto nero, una lavagna nera, un merlo nero, un paio di scarpe di vernice nere, una notte senza luna in cui il cielo è veramente nero nero nero...

Questo è quello che possiamo fare durante il palming. Lo scopo è quello di calmare la mente che sta dietro agli occhi. Secondo il dott. Bates tutti i problemi di rifrazione vengono da tensioni mentali, che passano ai muscoli extra oculari che lentamente modificano la forma dei bulbi dando problemi di rifrazione, dalla miopia, alla presbiopia, ipermetropia, astigmatismo.

Durante un palming potete portare l'attenzione al calore che dalle mani va agli occhi. Immaginate che il calore che percepite nel palmo destro, possa raggiungere la parte anteriore dell'occhio destro e poi anche il resto dell'occhio, in alto, in basso, lateralmente, fino a

raggiungere la parte posteriore dell'occhio. Immaginate questo calore che avvolge l'occhio completamente, come una copertina calda. Potete visualizzare l'occhio al calduccio? Ora spostate l'attenzione all'occhio sinistro, e lasciate che il calore dalla mano sinistra si trasmetta tutto attorno al bulbo sinistro, sopra, sotto, destra, sinistra. L'intero occhio avvolto in questa copertina calda. Ora avete gli occhi caldi, protetti dalle palpebre e dalle mani, in uno stato di calma, di riposo, non c'è nulla che debbano fare. Lasciateli andare, lasciateli riposare.

Lentamente allontanate le mani dagli occhi ma tenete gli occhi chiusi. Notate il contrasto, dall'oscurità ai colori, dal buio alla luce.

E adesso con gli occhi più rilassati, provate a immaginare un bel panorama davanti a voi, il cielo e il mare. In questo quadro metteteci i colori che più vi piacciono, gli azzurri, blu, turchesi che preferite. Visualizzate cielo e mare, la linea dell'orizzonte e al centro, una barchetta a vela, bianca. Sentite se potete seguire, con un movimento comodo, fluido, piacevole degli occhi, questa barchetta che se ne va a destra e a sinistra... l'ampiezza del movimento della barca e degli occhi la decidete voi, fatelo facile. Andate alla ricerca della fluidità degli occhi e assicuratevi di respirare.

Lasciate perdere l'immagine della barchetta e ora fate un movimento circolare con gli occhi, sempre lentamente e comodo, come se voleste disegnare un cerchio sul soffitto davanti a voi. Gli occhi sono ancora chiusi, rendetelo fluido. Cambiate la direzione del cerchio e sentite com'è andare nell'altra direzione.

E riposare, lasciate andare. Solamente, accarezzatevi gli occhi, il viso, a partire dalla fronte, fate scivolare le mani in giù lungo il viso carezzandovi gli occhi. Di nuovo, ancora. Giù le braccia e osservate il contatto generale di testa, schiena, braccia, bacino, gambe. Ruotate la testa. Sentite come tutto è più comodo, più a contatto e notate il senso di benessere.

Riposate. Quando volete, lentamente vi alzate.

Sentite come state, com'è cambiato il vostro sguardo.

Domande

Una serie di domande nate dall'esperienza.

Qual è il momento migliore per fare il palming?

La sera a letto prima di dormire ci consente di decontrarre non solo a livello di occhi e riposare con occhi più rilassati, ma spesso ha un effetto rilassante anche su schiena, spalle, mente. Quindi sei minuti prima di dormire. Ottimo anche la mattina, per iniziare la giornata con uno sguardo più rilassato e consapevole.

È normale che la visione periferica sia ridotta nella parte alta?

Sì, come è ridotto anche il movimento verso l'alto rispetto a quello verso il basso. Forse anche perché d'abitudine guardiamo più in basso che in alto.

Normalmente si inizia a lavorare con l'occhio più debole?

Spesso l'occhio dominante, spesso, e sottolineo spesso perché non è la regola, corrisponde all'occhio che vede meno, che ha maggiori difficoltà visive. Forse perché dominando è quello che sforza di più, che è sottoposto a maggiori tensioni, che lavora di più e alla fine ne subisce le conseguenze.

L'occhio dominante corrisponde al lato del corpo, mano dominante, vero?

Non necessariamente la dominanza dell'occhio è legata alla dominanza della mano. Ci sono mancini che hanno l'occhio destro dominante e vice versa. Anche se spesso occhio e mano dominante sono dallo stesso lato.

Perché è così importante battere le palpebre?

Immaginate le vostre palpebre un po' come dei tergicristalli sul vetro di una macchina. Ogni volta che si battono le palpebre si fa pulizia, si pulisce la superficie della cornea e inoltre

quello che accade è che in quel brevissimo tempo in cui chiudiamo gli occhi creiamo del buio. Il buio, l'oscurità aiuta la rigenerazione cellulare retinica. Anche per questo è importante fare delle lunghe sessioni di palming. Quindi l'azione di ammiccare, purché venga fatto in modo delicato e leggero, senza strizzare gli occhi, senza che diventi un tic, è altamente benefico per il sistema visivo.