



LEO ANGART

DIMENTICA GLI OCCHIALI

Esercizi mirati ed efficaci per
riacquistare la naturale capacità visiva



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Leo Angart

DIMENTICA GLI OCCHIALI

Esercizi mirati ed efficaci per recuperare
la naturale capacità visiva

CON UN TEST PERSONALE DELLA VISTA



Indice

Introduzione.....	9
Come sfruttare al meglio questo libro	11
I principi fondamentali della ginnastica oculare	13
Che cos'è la ginnastica oculare?	14
Breve storia della ginnastica oculare.....	15
Recuperare la vista	21
Fatevi esaminare gli occhi	22
Il controllo della vista	23
Come si legge la prescrizione oculistica	24
Anatomia dell'occhio	26
I muscoli dell'occhio	27
La cornea	29
Il cristallino	30
La retina	33
Le cellule fotosensibili	33
La macula lutea	35
Occhi sani	36
Raccomandazioni nutrizionali	37
L'acuità visiva	40
La frazione di Snellen	40
Individuare piccole variazioni dell'acuità visiva	41
L'acuità visiva in valori decimali	42
L'acuità visiva in valori percentuali	42
Illuminazione e contrasto	43

La visione da vicino	46
La visione notturna.....	46
L'aspetto mentale della visione	47
Il mondo è bello.....	48
Che cosa cattura la vostra attenzione?	50
Esercizio di integrazione sensoriale	50
I principi fondamentali della ginnastica oculare	55
Si può fare, credeteci!	55
Allenate la vostra capacità visiva	63
Far fluire l'energia	70
Rilassamento e visione	74
Verificate la vostra capacità visiva	75
Come testare la visione da lontano.....	78
Come trovare il punto prossimo e il punto remoto.....	79
Come ricavare le diottrie	80
L'importanza del punto prossimo.....	80
La ginnastica oculare in pratica.....	83
Astigmatismo.....	84
Il test dell'astigmatismo	87
Esercizio per sciogliere i muscoli dell'occhio	88
L'esercizio della Ruota Tibetana	90
Esercizio di rilassamento per i muscoli dell'occhio.....	92
Un risultato dimostrabile	93
Miopia.....	94
Come recuperare la vista con una miopia inferiore alle due diottrie	102
Come recuperare la vista con una miopia di due o tre diottrie.....	105
Come recuperare la vista con una miopia che supera le quattro diottrie	111
La presbiopia: tornare a leggere senza occhiali?	120
Il test della presbiopia	125
Guardare caratteri di piccole dimensioni.....	126
Leggere caratteri di piccole dimensioni	126
Esercizio di lettura per persone pigre.....	132
L'esercizio dei cerchi	133

Ipermetropia.....	136
Esercizio di lettura	138
Convergenza	140
Il test della convergenza	142
L'esercizio della convergenza	144
Monovisione	145
Strabismo	146
Il test dello strabismo.....	152
L'esercizio della farfalla	153
L'esercizio di oscillazione ampia ("l'oscillazione dell'elefante")	154
L'esercizio di oscillazione allo specchio	156
L'esercizio di oscillazione bilanciata.....	157
L'esercizio del trombone.....	158
Ambliopia	159
Cataratta.....	163
Raccomandazioni nutrizionali.....	168
La tecnica dei colori riflessi	169
Glaucoma	171
Degenerazione maculare.....	175
La percezione dei colori	182
La teoria dell'opponenza cromatica	182
La distinzione dei colori	184
Disturbi del senso cromatico	184
L'esercizio della conta dei colori	188
Lavorare con i colori	188
I disabili visivi	193
Sviluppare la percezione chiaro/scuro	193
Rilassare gli occhi.....	194
"Tastare" i colori.....	194
Sviluppare la percezione degli oggetti	195
La chirurgia della cornea	196
Vedere più di 20/20.....	201
Esercizio per migliorare la visione da lontano.....	202
Gli occhiali da sole	203

Appendice.....	207
Glossario	209
Bibliografia.....	211
Testi generici	211
Studi sulla ginnastica oculare	212
Studi sull'astigmatismo	214
Studi sulla miopia.....	214
Studi sulla convergenza.....	215
Studi sullo strabismo.....	215
Efficacia della ginnastica oculare senza intervento chirurgico.....	215
Studi sull'ambliopia.....	216
Ringraziamenti	217
Nota sull'autore.....	219

Introduzione

Dei cinque sensi, la vista è forse il più prezioso. Ci permette di ammirare splendidi tramonti, il sorriso di chi amiamo e l'innocenza negli occhi di un bambino.

Madre Natura ha fatto in modo che la capacità visiva si perfezioni mentre diventiamo grandi. Forse vi sorprenderà scoprire che si tratta di una facoltà appresa: alla nascita, infatti, i nostri occhi non sono ancora del tutto sviluppati. Il bambino inizia a riconoscere i colori solo intorno al quarto mese di vita. Dopodiché impara a coordinare le mani con gli occhi, poi gli occhi con il resto del corpo. A circa un anno i bambini cominciano a camminare e la loro facoltà visiva si sviluppa ulteriormente, seguendo i piani della natura.

Ho scritto questo libro per raccontare la mia esperienza personale. Ho portato gli occhiali per più di venticinque anni e, come molti altri, all'inizio ero convinto che la diminuzione della capacità visiva fosse inevitabile: mi sembrava una normale conseguenza degli anni che passano e in realtà mi chiedevo soltanto se avrei perso prima la vista oppure i capelli. Ero miope e avevo lenti da cinque diottrie e mezza. In pratica dovevo mettere gli occhiali per fare quasi tutto, compreso leggere. Anzi, me ne servivano due paia: uno per leggere e uno per guardare lontano.

All'epoca un mio amico stava seguendo un programma di esercizi per migliorare la vista, ma i suoi tentativi duravano da ben tre anni e non era ancora riuscito a liberarsi degli occhiali. No, tempi così lunghi non fanno per me! Io devo cominciare a vedere i primi risultati già dopo una ventina di minuti, altrimenti non mi ci metto nemmeno. Sia chiaro, non mi aspetto di recuperare una vista normale con un unico esercizio, ma ho bisogno di sentire che sta succedendo qualcosa di concreto, di sapere che non me lo sto solo immaginando.

E infatti il mio metodo produce cambiamenti in tempi molto rapidi.

Per poter sviluppare un programma efficace, però, prima di tutto ho dovuto studiare e approfondire la conoscenza della materia. Allora non avevo idea, per esempio, di cosa fosse l'astigmatismo, men che meno di come si potesse contrastarlo. Basandomi sui principi della ginnastica oculare ho elaborato un metodo che, con l'aiuto di test ed esercizi specifici, vi permetterà prima di conoscere meglio i problemi di vista che vi affliggono e le loro cause, poi di affrontarli concretamente e risolverli. La particolarità di questo sistema è che coinvolge sia il livello fisico sia quello psichico.

Già durante il mio primo workshop ottenni successi enormi. Fu una bella iniezione di fiducia e compresi che il programma del seminario aveva aiutato tantissime persone. E poiché i "casi" e i "piccoli miracoli" continuavano a ripetersi, i workshop cominciarono a essere sempre più richiesti.

Dal 1996 ne tengo circa venticinque all'anno in tutto il mondo. A Londra sono già stato quindici volte! Spesso i partecipanti ai workshop mi raccontano di aver dovuto aspettare anni prima di potermi incontrare.

Trovo che i seminari siano preferibili alle sedute singole, perché sono molto più intensivi. In quattordici ore si può scoprire e imparare ben di più sulla vista che in una seduta di sessanta minuti, e poi le dinamiche di gruppo stimolano i partecipanti a impegnarsi e a mettere in pratica veramente quanto hanno appreso.

La ginnastica oculare, però, non è pensata solo come trasmissione di una serie di informazioni. La cosa più importante è farvi comprendere che avete il potere di controllare la vista e insegnarvi in concreto come agire. Il mio obiettivo è che, alla fine, gli iscritti ai workshop e i lettori di questo libro sappiano perfettamente quali esercizi devono svolgere e quali risultati possono ragionevolmente aspettarsi. Non voglio nascondere che bisogna lavorare parecchio, e in certi casi questo significa allenarsi con regolarità per anni. Ma noterete dei progressi, ve lo garantisco! I vostri occhi vi dimostreranno cosa sono capaci di fare. Molti partecipanti ai miei workshop hanno registrato un miglioramento netto, e soprattutto misurabile, della capacità visiva (tra il dieci e il venti per cento) dopo soli due giorni. A Berlino una volta abbiamo chiesto a un ottico di misurare la capacità visiva dei partecipanti prima e dopo il seminario. Una donna aveva riguadagnato due diottrie, e faccio notare che aveva novantadue

anni! I bambini reagiscono alla ginnastica oculare con una velocità ancora più impressionante: spesso recuperano la loro “magica” capacità visiva dopo neanche un’ora di esercizi. Mi viene in mente per esempio Max, un ragazzino di otto anni che soffriva di una forte miopia. Dopo venti minuti era migliorato a tal punto da avere una vista superiore a quella considerata normale per un bambino sotto i dieci anni di età. A distanza di dodici mesi lo incontrai di nuovo e gli feci un controllo, senza rilevare cambiamenti. Quindi o il piccolo Max aveva una memoria straordinaria, oppure con la ginnastica oculare la vista era effettivamente migliorata.

Ho scritto questo libro perché vorrei far sapere a tutti che recuperare la vista è possibile. Desidero condividere con gli altri ciò che ho imparato, nella speranza che sia utile a tanti. Soprattutto ai bambini: perché devono essere condannati a portare gli occhiali per tutta la vita, quando nella maggior parte dei casi grazie alla ginnastica oculare possono recuperare la naturale visione chiara? Se si comincia presto, l’efficacia è massima ed è possibile ottenere successi duraturi in modo naturale. Nel volume sono citate molte ricerche scientifiche che confermano l’utilità del metodo.

Come sfruttare al meglio questo libro

Scommetto che siete tentati di andare subito alla pagina in cui si parla del vostro problema... D’accordo, leggete il capitolo che vi riguarda e fate anche il test per determinare l’acuità visiva. Poi però vi suggerisco di tornare alla prima parte del libro, dove sono spiegati i principi generali. Se vi interessa approfondire le basi scientifiche che provano l’efficacia del metodo, potete consultare la bibliografia finale o il mio sito internet.

Una volta che avrete preso confidenza con l’approccio della ginnastica oculare, potete provare gli esercizi specifici per il vostro problema. I risultati non dovrebbero tardare a farsi vedere. Monitorate i progressi compiuti: un feedback positivo è un enorme aiuto ad andare avanti.

Mi auguro di riuscire a darvi gli stimoli necessari per raggiungere l’obiettivo. Ricordatevi che il successo sarà tutto vostro, io mi limito a spiegarvi come fare.

Nel mio sito, www.vision-training.com, troverete maggiori dettagli sulle

ricerche a cui faccio riferimento e varie altre informazioni, comprese le date dei miei workshop.

Per certi esercizi servono tabelle apposite e le trovate tutte nel libro. Solo che qui, ovviamente, lo spazio è limitato, quindi alcune sono state suddivise in più pagine, altre un po' rimpicciolite. Gli esercizi funzionano lo stesso, ma per praticità sarebbe meglio adoperare le tabelle nelle dimensioni originali. Potete scaricarle dal sito www.vision-training.com, cliccando su "download".

I PRINCIPI
FONDAMENTALI
DELLA
GINNASTICA
OCULARE





Che cos'è la ginnastica oculare?

L'efficacia della ginnastica oculare si fonda su un dato di fatto molto semplice: allenarsi con costanza fa bene alla salute. L'esercizio fisico regolare aiuta a stare meglio, lo sanno tutti. Il medico vi confermerà che bastano trenta minuti al giorno di camminata veloce per sentirsi decisamente più in forma.

Nel 1988 la American Optometric Association ha riconosciuto che “numerosi studi confermano l'efficacia della ginnastica oculare per la guarigione di disturbi oculomotori, accomodativi e della visione binoculare”. Eppure ancor oggi molti oculisti e ottici rifiutano per principio la ginnastica oculare o la terapia visiva, o comunque guardano a questi metodi con sospetto, convinti come sono che non esistano alternative agli occhiali e agli interventi di chirurgia refrattiva.

La maggior parte si accontenta del modello medico che prevede il mero trattamento dei sintomi. E certo lavora in maniera efficace e professionale, ordinando al paziente lenti correttive o interventi con il laser. Ma portare gli occhiali non risolve affatto un problema come per esempio la miopia. Le lenti correggono i difetti di rifrazione, è vero, però voi continuate a essere miopi, con tutto ciò che questo comporta (per esempio il sessanta per cento di probabilità in più di distacco della retina, glaucoma o degenerazione maculare e così via).

La chirurgia laser è l'ultimo metodo sviluppato per risolvere meccanicamente i difetti visivi e in sostanza consiste nell'effettuare piccole incisioni sulla cornea. Ma siccome la cornea è spesso solo mezzo millimetro, è chiaro che qualsiasi operazione comporta un notevole indebolimento dei tessuti. È una conseguenza inevitabile. Le complicanze postoperatorie possono diminuire ulteriormente la capacità visiva, inoltre parecchie persone si ritrovano ad aver bisogno degli occhiali da lettura anche dopo. In sostanza non fanno altro che passare da un paio di occhiali a un altro.

La ginnastica oculare invece considera la vista come processo e vi renderà

consapevoli delle trasformazioni che avverranno dentro di voi. Il metodo consiste in esercizi volti a migliorare la capacità visiva. Ma non conta tanto il singolo esercizio, bensì la relazione fra l'esercizio e il sistema visivo, ossia l'aspetto mentale della visione. La ginnastica oculare mira soprattutto a modificare il meccanismo di controllo neurofisiologico attraverso ripetute e specifiche stimolazioni visive. Il successo del metodo dipende sostanzialmente dalla capacità di sviluppare strategie visive ottimali e di interiorizzarle. Vi invito a svolgere gli esercizi in sessioni brevi (della durata di circa cinque minuti ciascuna), ma frequenti (una decina di volte al giorno): la ripetizione assidua sembra necessaria, se vogliamo che i risultati durino nel tempo.

Perché l'allenamento sia efficace serve poi un metodo chiaro e definito per misurare i progressi compiuti. La maggior parte delle persone, infatti, si stanca presto, se non vede i risultati del proprio lavoro. Quindi bisogna assolutamente registrare e festeggiare come si deve il raggiungimento di ogni traguardo.

Breve storia della ginnastica oculare



L'idea che si possano allenare gli occhi con specifici esercizi risale all'oftalmologo newyorkese William H. Bates. Lavorando alla clinica di oftalmologia e otologia della sua città, il dottor Bates visitava migliaia e migliaia di occhi ogni anno. Col passare del tempo cominciò a dubitare delle teorie scientifiche formulate dagli studiosi di oculistica: "Esaminando 30.000 paia di occhi all'anno [...] ho osservato tanti casi in cui gli errori di rifrazione o ricuperavano spontaneamente o cambiavano di forma, e non riuscivo a ignorare tali fenomeni, né ad accontentarmi delle spiegazioni ortodosse, anche quando tali spiegazioni erano disponibili. Mi sembrava che se una affermazione è una verità deve essere sempre una verità. Non possono esserci eccezioni. Se gli errori di rifrazione sono incurabili, non dovrebbero ricuperare, o cambiare di forma, spontaneamente" (Bates, *Vista perfetta senza occhiali*, pp. 12-14).

Dottor William H. Bates (1860-1931)



Nel 1885 William H. Bates si laureò presso il dipartimento di medicina e chirurgia della Columbia University.

Dal 1886 al 1896 lavorò come assistente nella clinica di oftalmologia e otologia di New York, presso il North-Western Dispensary e lo Harlem Hospital. Fu anche docente di oftalmologia al New York Post-Graduate Medical School and Hospital, nonché un ottimo e affermato chirurgo degli occhi.

Ma poiché insegnava ai suoi studenti esercizi per ridurre la miopia, nel 1891 fu espulso dalla facoltà.

Nel *New York Medical Journal* apparvero molti articoli in cui il dottor Bates illustrava quanto aveva capito, cioè che le compromissioni della facoltà visiva sono apprese e funzionali e che quindi gli occhi reagiscono alle tecniche di rilassamento. Bates sviluppò una serie di facili esercizi per i vari disturbi della vista. Nel 1920 pubblicò un libro in cui descrisse le sue scoperte, intitolato *Vista perfetta senza occhiali*. Si trova in commercio ancora oggi.

William H. Bates è considerato da molti il “pioniere” della ginnastica oculare.

A quel tempo fu introdotto nella pratica clinica un nuovo strumento inventato dallo straordinario scienziato tedesco Hermann Helmholtz, il retinoscopio, che permette di misurare la capacità dell'occhio di mettere a fuoco ciò che vede. Grazie a esso Bates intendeva dimostrare che i difetti di rifrazione non sono permanenti. Una persona con un difetto refrattivo non mette a fuoco le immagini correttamente sulla retina, per cui ciò che la circonda le appare sfocato. Il dottor Bates adoperò il retinoscopio per visitare occhi in condizioni diversissime, convincendosi che le teorie tradizionali sull'accomodazione e la rifrazione erano tutte da rivedere. Si rese conto che in realtà, nel meccanismo

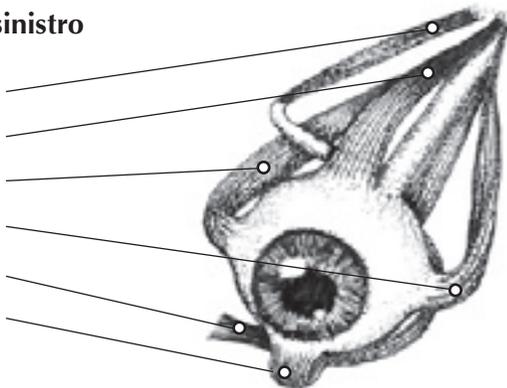
di accomodazione, il ruolo del cristallino non è fondamentale.

“Nei miei esperimenti sui muscoli estrinseci degli occhi di pesci, conigli, gatti, cani e altri animali, sembrava completa la dimostrazione che negli occhi di questi animali l’accomodazione dipende interamente dall’azione dei muscoli estrinseci e per niente dall’azione del cristallino. Manipolando questi muscoli sono stato capace di produrre o prevenire l’accomodazione a volontà, di produrre miopia, ipermetropia e astigmatismo, o di prevenire queste condizioni” (Bates, *Vista perfetta senza occhiali*, p. 39).

Inoltre risultò che le condizioni degli occhi cambiano di continuo. Se si visitasse una persona a intervalli di un’ora, ogni volta si otterrebbero valori leggermente diversi. Le scoperte del dottor Bates sono agli antipodi rispetto alla teoria convenzionale sui meccanismi di messa a fuoco. Donders (1864) e più tardi Helmholtz (1866) erano giunti alla conclusione che il principale responsabile della “messa a fuoco” è il cristallino. Questa teoria è ancor oggi la più diffusa e condiziona fortemente ottici e oculisti.

Muscoli oculari – occhio sinistro

- Muscolo obliquo superiore
- Muscolo retto superiore
- Muscolo retto interno
- Muscolo retto esterno
- Muscolo obliquo inferiore
- Muscolo retto inferiore



A causa della sua scoperta il dottor Bates venne escluso dai circoli scientifici. Senza tanti riguardi fu sollevato dall’incarico di insegnamento presso la clinica di oftalmologia e otologia di New York: per la struttura di potere interna, le sue idee rappresentavano una deviazione troppo radicale dalla norma scientifica universalmente accettata. Ma il dottor Bates non si lasciò scoraggiare. Continuò a sviluppare la sua teoria da solo e aprì una clinica in cui si praticava

la ginnastica oculare. Inoltre pubblicò una rivista intitolata *Better Eyesight* e insegnò le sue tecniche, oggi note come “metodo Bates”, a moltissime persone.

Descrisse dettagliatamente il suo sistema in un libro dato alle stampe nel 1920, *Vista perfetta senza occhiali*. L'interesse nei confronti della ginnastica oculare non è mai cessato e il volume si trova ancor oggi in commercio, a quasi un secolo dalla sua prima apparizione!

Siccome il mondo scientifico, tranne qualche raro caso, ha ignorato del tutto i risultati di Bates, il suo metodo è stato diffuso prevalentemente da coloro che lo hanno adoperato in prima persona, scoprendone le potenzialità.

Fra i tanti ricordiamo Margaret D. Corbett. Negli anni Trenta suo marito riuscì a guarire grazie al metodo Bates, e lei fondò la School of Eye Education [Scuola di educazione visiva, N.d.T.] a Los Angeles, insegnando a molti altri le tecniche di ginnastica oculare. Nel libro *Vedere meglio senza occhiali* riporta parecchi casi in cui il suo lavoro ha aiutato uomini dell'esercito a fare carriera. Racconta per esempio di un giovane che era stato rifiutato più volte dall'aviazione a causa dell'insufficiente acuità visiva. Grazie al metodo Bates riuscì a recuperare una vista normale, superò tutti i test di ammissione e si unì alle “Tigri Volanti” in Birmania, dove divenne comandante di una squadriglia. Al suo ritorno poteva vantarsi di aver abbattuto ben dieci aerei giapponesi. Fece centro molte altre volte e in parallelo salì anche nella gerarchia militare. Alla fine fu promosso tenente colonnello.

Nel 1943, forse proprio a causa del successo, Margaret Corbett fu citata in giudizio per “esercizio dell'optometria senza licenza”.

Nell'agosto di quell'anno, in un articolo apparso sulla rivista *SIR!* e intitolato “Are Eyeglasses a Racket...?” [Gli occhiali sono una truffa...?, N.d.T.], un indignato George A. Posner raccontò del processo: “Trecento testimoni chiedevano a gran voce di accedere alle aule del tribunale per poter deporre. Una volta entrati raccontarono di essere guariti da praticamente tutte le malattie conosciute nell'ambito oculistico (...) senza assumere farmaci e senza lenti correttive! I pazienti guariti avevano dai quattro agli ottantaquattro anni... [Destò scalpore soprattutto la testimonianza di Aldous Huxley, il quale fu in grado di dimostrare che era capace di leggere senza occhiali benché, prima del *training* con la signora Corbett, fosse stato completamente cieco da un occhio e avesse perso l'ottanta per cento della vista nell'altro]. Da più di trent'anni la medicina

ufficiale cerca con ogni mezzo di impedire che il mondo venga a conoscenza di questa scoperta rivoluzionaria!”.

La diffusione di storie non sempre rispondenti al vero ha spesso danneggiato il lavoro del dottor Bates. Ma finora nessuno è mai stato condannato da un tribunale per aver aiutato altre persone a recuperare la vista.

Nel 1955 Clara Hackett pubblicò un libro dal titolo *Relax and See. A Daily Guide to Better Vision* [Rilassati e guarda. Guida quotidiana per vedere meglio, N.d.T.]; il manuale contiene un programma di esercizi che dura dodici settimane, finalizzato a guarire vari disturbi della vista, compresi quelli più diffusi come la miopia, la presbiopia, lo strabismo, il daltonismo, la cataratta, il glaucoma e altre patologie gravi. C'è poi una sezione per chi necessita di lenti bifocali. L'autrice, che aveva portato gli occhiali per quasi vent'anni, insegnò ginnastica oculare a Seattle per cinque anni, formando istruttori anche nell'esercito. Nel 1949 e 1950 tenne seminari all'università di Seattle, dove era *visiting professor*. Trasferitasi a New York, fu arrestata per esercizio dell'optometria senza licenza e nel 1951 venne citata in tribunale. Alla giuria non bastò che qualche minuto per emettere il verdetto: la ginnastica oculare non è un reato.

Nel suo libro *Natural Vision Improvement* [Migliorare la vista in modo naturale, N.d.T.], uscito nel 1985, la dottoressa Janet Goodrich si chiedeva come mai, almeno fino a quel momento, così poche persone avessero scritto e sentito parlare del metodo Bates: “... agli ottici e oculisti professionisti, di formazione tecnica, (...) è stato insegnato che il metodo Bates non funziona e quindi va rigettato. Margaret Corbett aveva messo in guardia le centinaia di persone da lei istruite negli anni Quaranta e Cinquanta dal pubblicizzare il metodo e dallo scrivere articoli al riguardo. (...) Penso sia comprensibile, se si considera che fu arrestata (e rilasciata) due volte per ‘esercizio dell'optometria senza licenza’. (...) Nel 1974 una mia collega di San Francisco, Anna Kaye, che senza dare troppo nell'occhio aveva trasmesso per decenni i principi del metodo Bates, ricevette diverse visite di funzionari di polizia in borghese. Le dissero che aveva infranto la legge in sedici punti. (...) Forse è per avvenimenti come questi che ci sono così pochi studi obiettivi sul metodo”.

Grazie ai suoi libri (*Natural Vision Improvement* e *La vista dei bambini. Aiutarli a vedere meglio senza occhiali*, uscito in originale nel 1996), alle conferenze e ai workshop tenuti in tutto il mondo, Janet Goodrich ha dato un grande

contribuito alla diffusione della ginnastica oculare.

Nel 1997 Thomas R. Quackenbush pubblicò *Relearning to See* [Imparare di nuovo a vedere, N.d.T.], a tutt'oggi forse il volume più completo sul metodo Bates. Il libro è saldamente ancorato al lavoro originario del dottor Bates, di cui l'autore cita spesso ampi stralci. Quackenbush oggi vive a San Francisco, in California.

L'oculista indiano R. S. Agarwal cominciò a interessarsi al metodo Bates nel 1930 e da allora lo insegna a Pondicherry, in India. Negli anni il dottor Agarwal ha pubblicato molti articoli in *Mother India*, una rivista mensile dell'ashram Sri Aurobindo, e ha sviluppato un metodo che integra elementi dell'oftalmologia tradizionale e il metodo Bates, in una sintesi illustrata nel libro *Mind and Vision and Secrets of Indian Medicine* [Mente e visione e segreti della medicina indiana, N.d.T.] (1953). Nel 1971 uscì un suo volume di successo intitolato *Yoga of Perfect Eyesight* [Lo yoga della vista perfetta, N.d.T.], ancora in commercio. Contiene molte storie strabilianti di persone che hanno risolto i loro problemi di vista.

In Gran Bretagna, dove il metodo è ormai consolidato, esiste un'associazione ufficiale, la Bates Association of Great Britain. Le tecniche di ginnastica oculare sono descritte dettagliatamente anche nel libro *The Bates Method* [Il metodo Bates, N.d.T.] di Peter Mansfield (1997).

Negli anni Novanta emerse una forte tendenza a trattare i problemi di salute anche con metodi alternativi, oltre che con le terapie di medicina tradizionale. Fu così che, per esempio, si riconobbe l'efficacia dell'agopuntura, oggi insegnata in alcuni corsi universitari.

Ma naturalmente si guadagnano molti più soldi prescrivendo farmaci o cure mediche, che non consigliando al paziente di allenare gli occhi per riconquistare la normale capacità visiva. Ancora meglio è far ricorso a interventi di chirurgia refrattiva, che possono fruttare migliaia di euro. Per il paziente, tuttavia, non sempre il trattamento più efficace coincide con il più costoso. C'è da sperare che in futuro l'interesse per i metodi alternativi cresca sia da parte della popolazione in generale sia, e soprattutto, all'interno del mondo scientifico. Da noi sempre più persone portano gli occhiali e in Asia ormai li indossa l'ottanta per cento della popolazione. È ora di fare qualcosa! Se si comincia presto, la ginnastica oculare è una soluzione semplice per conservare una buona vista.

Recuperare la vista



La maggior parte della gente è convinta che non si possa fare nulla per contrastare la diminuzione della vista. Sembra inevitabile che, con l'età, gli organi di senso si indeboliscano, e gli occhi cominciano a dare segni di cedimento molto presto.

La scienza ci spiega che, a livello statistico, nel mondo i bambini di sei anni sono dotati di un'ottima vista. Uno studio sulla miopia commissionato dall'esercito degli Stati Uniti ha preso in esame la capacità visiva della popolazione nell'ultimo secolo, per scoprire che circa il sessanta per cento degli americani ha qualche problema legato agli occhi.

Ma nelle facoltà di medicina la ginnastica oculare viene praticamente ignorata. Ci si concentra sulla prescrizione di farmaci e sugli interventi chirurgici. E senz'altro la chirurgia è la soluzione corretta per molti problemi gravi. In caso di miopia di solito gli oculisti consigliano di portare occhiali o lenti a contatto e, se il difetto rimane stabile per tre anni, propongono la chirurgia laser. È importante avere ben chiaro che le lenti correttive non contribuiscono in nessun modo a guarire dalla miopia. Gli occhiali sono un rimedio rapido, certo, ma non eliminano le cause del problema.

Oggi va di moda la chirurgia laser e gli oftalmologi la consigliano caldamente. Incidere la cornea con il laser modifica la vista per sempre. Anche se si tratta di rimuovere frazioni di millimetro, è un'operazione delicatissima: il minimo errore avrà conseguenze irreversibili. Quindi è meglio pensarci bene: vale davvero la pena di correre un rischio simile? A me personalmente non va che si facciano esperimenti sui miei occhi, soprattutto considerando che esistono metodi naturali per recuperare la vista.

Gli ottici optometristi sono formati e autorizzati a misurare l'acuità visiva e a prescrivere le lenti correttive adatte. Tutto ciò che hanno imparato ruota intorno alla correzione dei difetti visivi e alla vendita di occhiali. Quindi non c'è da stupirsi se non fanno salti di gioia all'idea che si possa rinunciare alle lenti grazie a semplici esercizi per gli occhi!

Gli optometristi comportamentali, invece, pensano che la ginnastica visiva possa frenare il progredire della miopia. In genere hanno un atteggiamento aperto nei confronti di questo metodo e sono felici di prescrivere lenti che

non correggono il difetto al cento per cento. Ma se andate dal vostro ottico o oculista e gli dite che avete intenzione di ricorrere alla ginnastica oculare per liberarvi degli occhiali, vi spiegherà forse con molta pazienza che sfortunatamente non è possibile e vi chiederà di continuare a usarli.

Di tutti gli ottici attivi in Europa, solo duemila circa sono membri delle associazioni d'optometria. Gli optometristi si occupano soprattutto di fenomeni come l'ambliopia, lo strabismo e i disturbi che riguardano la coordinazione degli occhi, come pure di problemi diffusissimi come l'astigmatismo, la miopia e l'ipermetropia. Il trattamento di solito comincia con un esame approfondito degli occhi, che serve a stabilire la capacità visiva. Poi lo specialista prescrive occhiali con una gradazione ridotta ed esercizi per gli occhi. Da qualche tempo circolano anche programmi interattivi e video di allenamento. Sono un po' scettico nei confronti di questo approccio, perché il lavoro al computer è una delle cause della miopia, quindi mi sembra un controsenso usare proprio il computer per eliminarla. Gli optometristi comportamentali spesso hanno a disposizione un vero e proprio arsenale di strumenti tecnici per misurare e rieducare gli occhi.

Il mio approccio non prevede macchinari o attrezzature. Non dovrete comprare niente, né prendere medicine, né tantomeno pagare grosse cifre per sottoporvi a sedute terapeutiche. Non serve nulla, se non la vostra attiva partecipazione: dovete, cioè, svolgere gli esercizi che fanno al caso vostro. Allora migliorerete giorno dopo giorno, avvicinandovi sempre più all'obiettivo: il pieno recupero della vista.



Fatevi esaminare gli occhi

Ci sono due tipi di test per trovare la gradazione delle lenti necessaria a compensare il difetto di rifrazione e a darvi una capacità visiva ottimale. Nel primo l'ottico optometrista utilizza uno strumento tecnico per avere un risultato obiettivo. L'apparecchio però lavora con valori medi.

Il secondo sistema è soggettivo e prevede che chi si sottopone al test guardi attraverso varie lenti, per stabilire con quali vede meglio. Di solito la prova si