



PROGRAMMA
INTERNAZIONALE
DI SVILUPPO
OPTOMETRICO



Rieducazione Visiva

- Metodo Bates

- Locus: tempo

- Azione: ▽

Pranopalming

Scopo: ottenere un rilassamento e miglioramento della visione.

Procedura: sedersi, appoggiando i gomiti sul tavolo, stando quanto più possibile comodi.

Modalità:

Base [] (a, b, c, d.) _____ gg. _____

Base più α [] _____ gg. _____

Base più α , β [] _____ gg. _____

a) Sfregare energicamente i palmi delle mani tra loro, fino a sentirli ben caldi; chiudere gli occhi e coprirli con le mani incrociando leggermente le dita, in modo che il palmo sinistro sia di fronte all'occhio sinistro, ed il palmo destro all'occhio destro. Tenere le mani leggermente a "coppa", lasciando spazio sufficiente affinché il naso sia libero. Non fare pressione sugli occhi. Si dovrebbe sentire l'energia (calore) che parte dalle mani ed attraverso le palpebre chiuse raggiunge gli occhi, rilassandoli piacevolmente.

b) Osservare se il campo visivo è completamente ed uniformemente nero, o se vi sono zone diverse tra loro rappresentate da nubi grigie in movimento, macchie colorate, strie di luci, lampi ecc. queste zone indicano tensioni dei muscoli oculari ed annessi.

$\alphaRespirazione addominale: durante l'esercizio, la respirazione deve essere leggera e naturale, inspirare con il naso, gonfiando la pancia (torace immobile) associando all'idea dell'energia vitale, che con l'aria entra nel corpo, un miglioramento della propria visione. Espirare con la bocca, facendo uscire l'aria spontaneamente e sgonfiando quindi la pancia (torace immobile), immaginando così l'espulsione di stress e stanchezza. Successivamente immaginare di inviare l'aria espirata agli occhi, prima il destro, poi il sinistro.$

$\betaVisualizzare con la mente una scena all'aria aperta, in un luogo noto e particolarmente piacevole (mare, montagna, lago), iniziare visualizzando immagini vicine, poi arricchire la scena con particolari sempre più lontani fino a riempire il proprio campo visivo con più dettagli possibili. Si devono visualizzare le scene in modo nitido e con tutti i colori che si ricordano, supponendo di vedere bene senza lenti. Tutti i cinque sensi devono essere coinvolti nella visualizzazione, quindi provare a percepire il vento tra i capelli, o il profumo del mare, o la sensazione della sabbia tra le dita ecc. Per soggetti presbiti o ipermetropi, una variante possibile prevede di iniziare dai particolari lontani per poi avvicinare lo sguardo della mente su oggetti sempre più vicini al proprio punto di osservazione, fino ad immaginare di poter leggere facilmente senza lenti.$

c) A questo punto controllare il campo visivo: dovrebbe essere migliorato, assumendo un colore uniforme più scuro e più cupo rispetto all'inizio dell'esercizio. Questo indica un avvenuto rilassamento fisico e mentale.

d) Infine aprire lentamente gli occhi, si dovrebbero sentire più freschi e riposati da una magica sensazione di benessere.