



Intervista a Laura Canepa, Specialista di Educazione Visiva (Metodo Bates), docente AIEV

Come funziona il metodo Bates?

Il Metodo Bates si basa sui principi di rilassamento, movimento e visione centrale, che caratterizzano una buona funzione visiva. All'inizio del '900 gli studi del dottor William H.

Bates sul funzionamento degli occhi lo portarono alla conclusione che i difetti visivi dipendono in gran parte dal mal funzionamento dei muscoli oculari, a sua volta dovuto ad un atteggiamento mentale in tensione. Questo metodo si basa su alcuni semplici principi per cui l'occhio, per vederci bene, deve potersi muovere agilmente e frequentemente. La funzione visiva è un fatto mentale. Di solito sono necessarie almeno dieci sedute per trasferire la consapevolezza di poter adottare buone abitudini al posto di quelle sbagliate.

Quando bisognerebbe fare la prima visita dall'oculista?

I bambini devono essere controllati fin dai primi mesi di vita. La funzione visiva si evolve fino ai sei anni, ma è importante non aspettare l'inizio della scuola per fare il primo controllo. Inoltre, è bene che la visita sia fatta in maniera particolare, con dolcezza e mettendo a proprio agio il bambino, perché spesso accade che, solo per la paura di sbagliare, il bambino inizi inconsciamente a commettere errori durante la visita.

Quali fattori influiscono sull'insorgenza di problemi di vista?

Non solo tanta televisione, computer e giochi elettronici costringono il bambino a una visione troppo ristretta per cui l'occhio non è più libero di muoversi ad ampio raggio, ma oltremodo, causano una sollecitazione negativa e una sedentarietà tale da limitare eccessivamente le potenzialità ludiche e comportamentali del bambino.

Cosa si può fare per prevenirne l'insorgenza?

Innanzitutto è importante valutare qualsiasi manifestazione di stress visivo nell'occhio del bambino, che in verità potrebbe nascondere un piccolo disagio soggettivo; infatti, solitamente dietro queste manifestazioni si nasconde una componente emotiva. Il bambino deve essere sollecitato nel movimento, nell'attenzione, nell'abbandonare atteggiamenti rigidi, nello sviluppare un rapporto con il proprio corpo e con l'equilibrio in rapporto alla vista. Nel momento in cui il bambino viene indirizzato in un percorso educativo di consapevolezza al movimento, per cui si trova a riacquistarlo tramite varie e specifiche attività ludiche, questo è il primo passo verso una prevenzione mirata. Il bambino deve apprendere movimenti speciali per sciogliere le contrazioni alla base del sistema visivo.

Principi Metodo Bates

Dal Sito internet www.vistabates.it

MOVIMENTO

Il sistema visivo sano è dotato di un occhio che si muove naturalmente ed in continuazione ed il cercare di limitare, o peggio di bloccare, tale naturale movimento crea ciò che Bates definiva come STRAIN, ovvero tensione da sforzo. Insegniamo ai nostri occhi il movimento dimenticato per eccessiva tensione o per uso continuo degli occhiali, insegniamo al nostro corpo a decontrarsi. Il movimento è il contrario della fissità, della rigidità.

RILASSAMENTO

Totale assenza di tensione durante le fasi dinamiche del vedere; non si tratta di un riposare la vista, ma di una condizione raggiungibile di rilassamento dinamico, durante l'azione stessa del vedere. Questo rilassamento si ottiene attraverso vari percorsi che prevedono anche esercizi di ortottica e che si basano sempre sul movimento e sul respiro, tale metodica raggiunge lo scopo di sciogliere le tensioni con effetti straordinariamente positivi sulla funzione visiva.

VISIONE CENTRALIZZATA

La funzione visiva si esplica naturalmente e nel miglior modo possibile solo quando esiste la capacità dell'intero sistema di utilizzare gli occhi in maniera "centralizzata", ovvero quando gli occhi sono in grado, muovendosi e rimanendo rilassati, di ottenere la massima nitidezza possibile nella parte centrale della retina, in un punto specifico denominato fovea centralis, mantenendo al contempo la percezione delle immagini più esterne che completano la visione stessa.

IMMAGINAZIONE E MEMORIA

Memoria ed Immaginazione: il processo visivo si realizza attraverso queste naturali funzioni che integrano le precedenti e ottimizzano la qualità della vista.

Dottoressa Laura Canepa Cell. 347/9311720 - Tel. 010/317084