

“ Freedom Bates”

Il **Metodo Bates** integrato con **EFT**
Emotional Freedom Technique

Di
LAURA CANEPA



Vivi la Vista®

Tempo fa ho partecipato a una crociera che si chiamava così:
" Un viaggio con l'Anima e per l'Anima.
Per ridare spazio, ascolto, parola, rispetto, dialogo d'amore.
Perché ci aiuti a ritrovare nel presente l'unione con corpo e spirito"

Tutto questo fa parte della mia quotidianità ed è la base del lavoro che svolgo con i miei pazienti ed allievi, ed è per questo che desidero trasferire strumenti utili da utilizzare in ogni momento del percorso di cambiamento.

Nella mia esperienza di Educatrice Visiva ho sempre tenuto ben presenti gli aspetti emotivi dei disagi visivi e mi è parso naturale coniugare il Metodo Bates con Emotional Freedom Technique che consente di vivere al meglio le proprie emozioni
Qui di seguito, ho preparato delle frasi "salienti" per lavorare ogni giorno sulla tensione visiva utilizzando EFT .
Vi prego comunque di visitare il sito www.eft-italia.it

Il percorso qui sviluppato in " 12 giri" prevede :

- Prima fase di rilassamento attraverso la regolarizzazione del respiro
- Seconda fase , si prende contatto con le tensioni a carico dei propri occhi
- Terza fase in cui si prende contatto con il periodo di insorgenza del disagio visivo e con gli eventi ad esso correlati
- Quarta fase si lavora sulle resistenze e quindi su dubbi e atteggiamenti negativi
- Quinta fase si lavora sulla possibilità di cambiare
- Sesta fase si lavora sulla scelta e la decisione di cambiare gli atteggiamenti
- Settima si lavora sulla gratitudine verso se stessi e il piacere collegato a una buona vista



Laura Canepa
Ortottista e Assistente in Oftalmologia Diplomata presso
l'Università di Genova
Docente ECM Accreditata Ministero della Sanità

EFT, Quick Remap, Logosintesi Practitioner

Insegnante Metodo Bates riconosciuta dall' A.I.E.V.
Trainer visivo e Istruttore in tecniche di rilassamento

Socio fondatore dell'Associazione Per l'Educazione Visiva (A.I.E.V.)
Socio fondatore ed attuale Presidente dell'Associazione
Internazionale Visione Olistica Naturale A.I.V.O.N.

Docente presso il corso professionale per insegnanti
Metodo Bates (Mi)

Il suo lavoro è naturalmente una sintesi della sua esperienza nel
campo della "medicina ufficiale" e quella "integrata"

Collabora con diversi specialisti quali: Oftalmologi, Psicologi,
Dentisti, Ortodontisti, Osteopati, Posturologi.

Organizza conferenze e Seminari di gruppo e lezioni individuali a
Genova ed in altre città

PER INFORMAZIONI visitate il sito
www.vistabates.it, www.vederebene.it

Telefono 010.317084 CELL 3479311720

Email laura-canepa@libero.it
vistabates@gmail.com

Innanzitutto mettetevi comodi e sintonizzatevi con il vostro respiro:

Chiudete gli occhi e ponetevi in ascolto

Ascoltate il respiro che entra , ascoltate il respiro che esce
Valutate da 1 a 10 la scala di valore relativa all'ampiezza del respiro ,
intendendosi 10 il massimo della contrattura respiratoria.
L'obiettivo è ridurre tale valore fino ad una ampiezza confortevole.

Quindi iniziate la procedura di picchiettamento EFT sul respiro :

Punto Karaté:

Anche se ho il respiro bloccato , io mi amo e mi accetto completamente e
profondamente

Ora rimanete in contatto con il disagio del respiro "corto" mormorandolo a
bassa voce e picchiettando i seguenti punti :
1 sopra la testa 2 Sopracciglio ,3 Canto esterno occhi,4 Sotto gli occhi,5
Sotto le narici ,6 Sul mento 7 Sotto le clavicole, 8 Sotto il braccio,9 Punta
delle dita .

Fatelo per **3 volte** e valutate quanto "**sentite**" il vostro respiro
più ampio e profondo

Quando sentirete "fluire" il vostro respiro con facilità sentirete che il
vostro plesso solare è libero dalle tensioni
A questo punto potete iniziare a dedicare attenzione alla tensione
presente nei vostri occhi cui siete abituati da tanto tempo ...e che non
avvertite quasi più

Primo giro :

Punto Karaté sintonizzatevi sui vostri occhi dicendo :

Anche se sento i miei occhi tesi ,io mi amo e mi accetto completamente e
profondamente
Anche se sono abituato a sentirmi gli occhi tesi, io mi amo e mi accetto
completamente e profondamente
Anche se non posso pensare di avere gli occhi soffici e rilassati, io mi amo
e mi accetto completamente e profondamente

Sulla testa :	<i>ho proprio gli occhi in tensione ...</i>
1. Sopracciglio	<i>ho gli occhi in tensione</i>
2. Canto esterno occhi	<i>ho sempre gli occhi tesi</i>
3. Sotto occhi	<i>ho proprio gli occhi rigidi</i>
4. Sotto le narici	<i>mi sento gli occhi tesi</i>
5. Sul taglio del mento	<i>sono abituato ad avere gli occhi in tensione</i>
6. Sotto le clavicole	<i>sento proprio gli occhi in tensione</i>
7. Sotto il braccio	<i>non potrei proprio lasciar andare questa tensione</i>
8. Punta delle dita	<i>non so come mi troverei senza questa tensione</i>

Secondo giro :

Punto Karaté:

Anche se non sono sicuro di voler lasciar andare queste tensioni

Anche se ci sono abituato da tanto tempo

Anche se mi sembra impossibile farne a meno

Sulla testa :	<i>Sento le mie resistenze</i>
1. Sopracciglio	<i>Non so se mi conviene lasciar andare questa tensione</i>
2. Canto esterno occhi	<i>Potrei sentirmi a disagio senza questa tensione</i>
3. Sotto occhi	<i>Sono così abituato a queste tensioni</i>
4. Sotto le narici	<i>Cosa può cambiare nella mia vita se lascio andare queste tensioni?</i>
5. Sul taglio del mento	<i>Cosa potrebbe cambiare nella mia vita se imparassi a migliorare la mia vista?</i>
6. Sotto le clavicole	<i>Cosa potrebbe accadermi?</i>
7. Sotto il braccio	<i>Potrei sentirmi perso</i>
8. Punta delle dita	<i>Mi potrebbe mancare questa tensione!</i>

Terzo giro :

Punto Karaté:

Anche se vedo male perché sono così teso

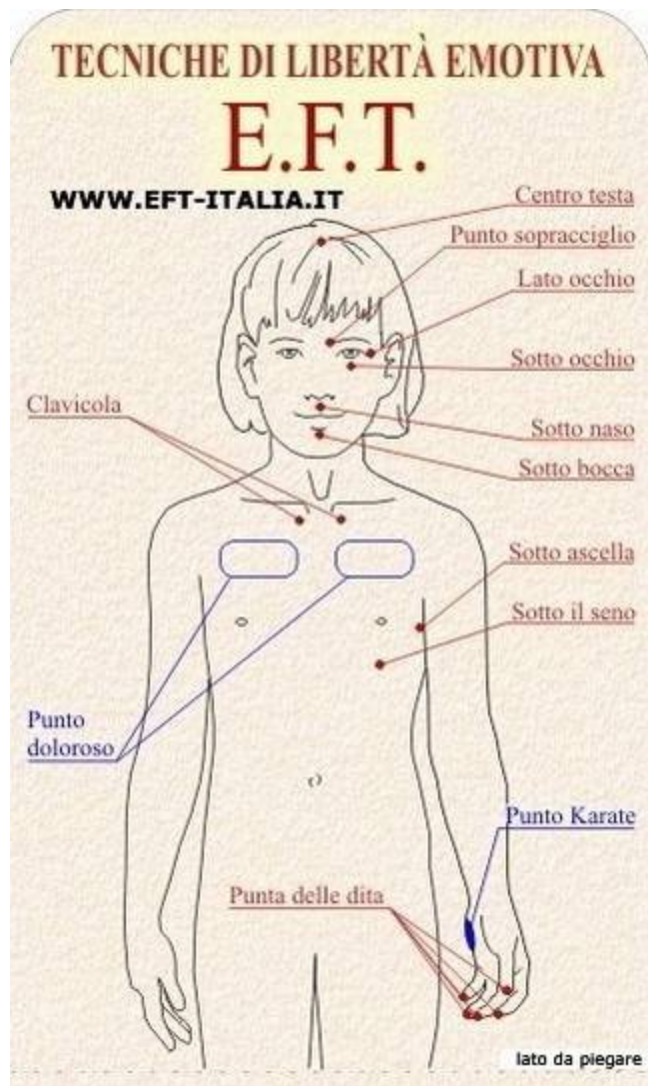
Anche se queste tensioni mi tengono gli occhi bloccati

Anche se ho quasi paura di vedere chiaro , io mi amo e

Sulla testa :	<i>le mie resistenze</i>
1. Sopracciglio	<i>Ci vedo così male con gli occhi così tesi</i>
2. Canto esterno occhi	<i>E' così da tanto tempo</i>
3. Sotto occhi	<i>Sento anche di trattenere il respiro</i>
4. Sotto le narici	<i>Ci sono abituato</i>

PASSI DA SEGUIRE

- 1- Bere acqua ed inspirare profondamente. Attribuire un valore da 0 a 10 al livello emotivo del problema da trattare.
- 2- **AFFERMAZIONE:** Mentre picchiettate con enfasi il punto Karate o massaggiare il punto doloroso, ripetete per 3 volte:
Anche se ho “questo problema”, mi amo e mi accetto completamente e profondamente.
- 3- **SEQUENZA:** picchiettare per 5-7 secondi ciascuno dei punti indicati con il **colore rosso** partendo dalla testa fino per finire alle dita, e ripetere sempre **“questo problema”** per restare focalizzati su di esso.
- 4- Verificare il livello emotivo e ripetere la sequenza se vi è ancora intensità o se emergono altri problemi.
- 5- Persistere con la procedura finché tutti gli aspetti sono risolti.



5. Sul taglio del mento *Sono abituata a trattenere il respiro*
6. Sotto le clavicole *Resto teso e rigido*
7. Sotto il braccio *Mi sembra di "controllare" meglio dentro di me e fuori di me*
8. Punta delle dita *Questa tensione, mi aiuta a controllare tutto, posso tenere tutto sotto controllo*

Quarto giro :

Punto Karatè

Anche se ho queste resistenze ... mi amo e mi accetto

Anche se non riesco a lasciar andare queste resistenze

Anche se faccio fatica a pensare di poter allentare le tensioni

Sulla testa :

1. Sopracciglio
2. Canto esterno occhi
3. Sotto gli occhi
4. Sotto le narici
5. Sul taglio mento
6. Sotto le clavicole
7. Sotto il braccio
8. Punta delle dita

Queste resistenze

Ho queste resistenze da tanto tempo

Sono quasi un po' stanca di queste resistenze

Sono molto stanco di resistere al miglioramento

In effetti potrei pensare di lasciar andare queste resistenze

In effetti mi chiedo come potrei stare se lasciassi andare queste tensioni

Potrebbero mancarmi

Potrei sentirmi rilassato

Potrei rischiare di cambiare il mio modo di sentire e di vedere, potrei perfino vedere meglio !

Quinto giro :

Punto Karatè

Anche se ho queste resistenze ... mi amo e mi accetto

Anche se non riesco a lasciar andare queste resistenze

Anche se faccio fatica a pensare di poter allentare le tensioni

Sulla testa:

1. Sopracciglio
2. Canto esterno occhi
3. Sotto le narici

Ancora ... Queste resistenze

Mi chiedo cosa possa cambiare se miglioro la mia vista

Mi chiedo come potrei accettare di Vedere più chiaro

Mi chiedo se sia possibile lasciar andare le tensioni per vedere meglio

- | | |
|-----------------------|--|
| 4. Sotto gli occhi | <i>Mi chiedo se sia il caso di vedere più chiaro</i> |
| 5. Sul taglio mento | <i>Mi chiedo se non rischio di vedere qualcosa che potrebbe disturbarmi</i> |
| 6. Sotto le clavicole | <i>Forse ho un po' paura di vedere più chiaro</i> |
| 7. Sotto il braccio | <i>In effetti mi sento al sicuro nella mia foschia</i> |
| 8. Punta delle dita | <i>Mi sento troppo al sicuro nella mia foschia, mi ha protetto tante volte ! Non so se mi conviene lasciar andare questa foschia così protettiva !</i> |

Sesto Giro

Punto Karatè

Anche se ho paura di vederci chiaro .io mi amo e

Anche se non sono sicuro di voler vedere meglio ...

Anche se faccio fatica a rilasciare le mie tensioni..io mi amo ...

- | | |
|------------------------|--|
| Sulla testa : | <i>Forse posso pensare di lasciar andare</i> |
| 1. Sopracciglio | Forse posso cominciare a lasciar andare le mie tensioni |
| 2. Canto esterno occhi | <i>Forse posso pensare di lasciar andare la rigidità</i> |
| 3. Sotto occhi | <i>Forse posso pensare di liberare i miei occhi da questa nebbia protettiva</i> |
| 4. Sotto le narici | <i>Forse posso permettermi di vedere meglio e lasciar diradare la foschia</i> |
| 5. Sul mento | <i>Forse posso lasciar andare la paura di vedere chiaro al di là della nebbia !</i> |
| 6. Sotto le clavicole | Penso proprio che potrei permettermi di vedere chiaro |
| 7. Sotto braccio | <i>Penso che sia meraviglioso vedere chiaro</i> |
| 8. Punta delle dita | <i>Io penso di essere pronto per vedere chiaro</i> |

Settimo Giro

Punto Karatè

Anche **se non ricordo** quando ho cominciato a vedere male, io mi amo e mi accetto

Anche se **mi è difficile ricordare** quando ho cominciato a vedere male io mi amo e mi accetto

Anche se **ho capito che c'era qualcosa che non volevo vedere** Io mi amo e mi accetto ...

Il percorso che avete iniziato per ritornare a una buona vista non è che una delle tante tappe che si trovano sulla strada di una nuova visione. So e sento che il lavoro fatto durante i miei seminari va ripetuto poiché non è assimilabile a una esperienza singola dalla quale trarre tutto quanto è possibile sapere....la via della nuova vista è fatta di scoperte continue e di conferme che lentamente donano una nuova consapevolezza sulle proprie capacità e possibilità di vedere meglio !

Questo è il primo stadio per iniziare a "sciogliere " i disagi visivi integrando con tutte le pratiche classiche del Metodo Bates apprese, e in particolare palming sunning e movimento , per favorire un buon rilassamento.

In seguito, quando sarete più esperti e comincerete a notare benefici generali dal picchiettamento quotidiano , potrete approfondire le sensazioni emerse durante questo tipo di esperienza , imparando così a gestire e percepire le vostre emozioni in modo più rilassato.

La scienza ha dimostrato che per abbandonare una vecchia abitudine, per prenderne una nuova è necessario porre attenzione alla volontà di cambiamento per un periodo che va dai 21 ai 27 giorni. Dopo questo lasso di tempo tutto avverrà più naturalmente e istintivamente poiché avrete creato una nuova abitudine, un nuovo percorso nella vostra mente.

Quindi se farete tutti i giorni i vostri "giri" di EFT starete meglio con i vostri occhi ma non solo....

.....e in un periodo di tempo relativamente breve..... rispetto al tempo impiegato per maturare un disagio visivo....

Sulla testa	<i>Ma io voglio lasciar andare queste paure</i>
1. Sopracciglio	<i>Io Voglio considerare di essere aperto al miglioramento della mia vista</i>
2. Canto esterno occhi	<i>Io posso permettermi di vedere chiaro</i>
3. Sotto occhi	<i>Io posso permettermi di lasciar andare questa resistenza</i>
4. Sotto naso	<i>Io scelgo di lasciar andare i dubbi</i>
5. Sul mento	<i>Io scelgo di accettare una vista chiara</i>
6. Sotto clavicole	<i>Io scelgo di lasciar andare le tensioni</i>
7. Sotto braccio	<i>Io scelgo di godere a pieno del piacere della vista</i>
8. Punta dita	<i>Io scelgo di credere ai miei occhi</i>

Dodicesimo giro

Punto Karatè

Anche se non riesco ancora a credere ai miei occhi , Io mi amo e mi accetto completamente e profondamente! ...

Anche se mi sembra ancora impossibile riuscire a vederci meglio, io mi amo e

Anche se mi sembra quasi buffo quello che sto facendo ... Io mi amo e mi accetto completamente e

Sulla testa	<i>Io sono grato per la mia vista chiara</i>
1. Sopracciglio	<i>Io sono felice di lasciar andare i miei dubbi</i>
2. Canto esterno occhi	<i>Io sono grato a me stesso per quanto sono capace di fare</i>
3. Sotto occhi	<i>Io sono fiducioso delle mie capacità e nelle mie possibilità</i>
4. Sotto naso	<i>Io posso scegliere di vedere chiaro con questi miei occhi</i>
5. Sul mento	<i>Io scelgo avere fiducia in me stesso e nelle mie capacità</i>
6. Sotto clavicole	<i>Io Sono grato a me stesso per quanto ho capito</i>
7. Sotto il braccio	<i>Io apprezzo la mia vista e i miei occhi</i>
8. Punta delle dita	<i>Io sono grato per la chiarezza nella mia vista nella mia vita</i>

Anche se c'è **stato un momento in cui avrei voluto essere visto E mi sembrava di non essere visto**, io mi amo e mi accetto

Sulla testa :	Mi è difficile ricordare quando ho cominciato a vedere male
1. Sopracciglio	<i>Forse c'era qualcosa che non volevo vedere</i>
2. Canto occhi	<i>Forse c'era qualcosa che non dovevo vedere</i>
3. Sotto gli occhi	<i>Forse avevo bisogno di essere visto</i>
4. Sotto il naso	<i>Forse c'era qualcuno che non mi vedeva</i>
5. Sul mento	<i>Forse c'era qualcosa che mi faceva paura</i>
6. Sotto le clavicole	<i>Era meglio vedere male</i>
7. Sotto il braccio	<i>In fin dei conti, vedendo poco mi sentivo al sicuro</i>
8. Punta delle dita	<i>Mi sembrava proprio di essere al sicuro</i>

Ora si comincia la fase dei giri di EFT positivi

Ottavo Giro

Punto Karatè

Anche se non vedo ancora chiaro Io mi amo e mi accetto completamente e profondamente !

Anche se i miei occhi non vedono ancora chiaro Io mi amo ...

Anche se i miei occhi sono ancora tesi..Io mi amo e mi..

Sulla testa.

*Io **posso pensare** di lasciar andare queste paure*

1. Sopracciglio

*Io **scelgo** di lasciar andare questa paura*

2. Canto esterno occhi

*Io scelgo di **abbandonare lo scetticismo***

3. Sotto gli occhi

*Io scelgo di **permettere** ai miei occhi di Vedere chiaro oltre la nebbia*

4. Sotto le narici

Io scelgo di lasciar andare le tensioni e permettermi una vista chiara

5. Sul mento

***Voglio** considerare di essere **aperto** alla possibilità di migliorare*

6. Sotto le clavicole

*E' **così bello** sentirsi rilassati*

7. Sotto il braccio

*E' così bello **sentirsi liberi***

8. Punta delle dita

*Io scelgo di sentirmi pronto a **lasciar andare la paura di vedere chiaro** intorno a me e dentro di me*

Nono Giro

Punto Karatè

Anche se ho ancora un po' paura di tutto ciò che è possibile vedere Io mi amo e mi accetto..

Anche se devo ancora abituarli a vedere tutto chiaramente io mi amo e mi accetto...

Anche se a volte ho paura di vedere proprio tutto chiaramente , io mi amo e mi accetto ...

Sulla testa :

Voglio** sentirmi aperto alla possibilità di **migliorare la mia vista

1. Sopracciglio

*Io **posso permettermi** di lasciar andare questa resistenza perché io posso rivedere meglio*

2. Canto esterno occhio

*Io **scelgo** di lasciar andare i dubbi*

3. Sotto occhi

*Io scelgo **di sentirmi libero** di vedere chiaro*

4. Sotto le narici

***Sento** che è così bello far entrare **chiarezza** nei miei occhi e nella mia vita*

5. Sul mento

*Io **apprezzo** la mia vista più chiara*

6. Sotto le clavicole

*Io ho **fiducia** nei miei occhi e in me stesso*

7. Sotto il braccio

*Io sono **grato** per la mia vista più chiara*

8. Punta delle dita

***Io credo** in quello che sto facendo per i miei occhi e per me stesso*

Decimo Giro

Punto Karatè

Anche se mi sento ancora un **po' scettico** su quanto sto facendo..Io mi amo e mi accetto completamente e profondamente!...

Anche se non so ancora se quanto sto facendo sarà efficace ...

Io mi amo e mi accetto completamente e ...

Anche se non sono troppo sicuro di questa cosa un **po' buffa**

io mi amo e mi accetto completamente e ...

Sulla Testa :

*Io **scelgo di accettare** questa possibilità di migliorare la mia vista ora*

1. Sopracciglio

*Io ho questo **scetticismo** che mi fa dubitare*

2. Canto esterno occhi

Ma io non sono sicuro di voler vedere chiaro

3. Sotto gli occhi

Io non voglio cambiare qualcosa

4. Sotto il naso

Io sono spaventato del cambiamento

5. Sul mento

Io ho paura di cambiare la mia vista e la mia vita

6. Sotto le clavicole

*Io ho ancora tanti **dubbi***

7. Sotto il braccio

Io ho talmente tanti dubbi

8. Punta delle dita

*Ho proprio paura di vederci **chiaro***
devo ammetterlo, ho proprio paura

Undicesimo giro

Punto Karatè

Anche se ho ancora un po' di paura a lasciar andare questa paura di vedere , Io mi amo e mi accetto completamente e profondamente!

Anche se potrei sentirmi perso senza la mia nebbia protettrice Io mi amo e mi accetto completamente e ...

Anche se mi sembra impossibile di essere così bravo ... Io

mi amo e mi accetto completamente e...