

Salute & Benessere

Una palestra per la ginnastica degli occhi, si guarisce la miopia o si riducono i disturbi visivi.

01 giugno 2008 23:37



Nessuno



OK
NO



+ BOOKMARK

COMMENTA



" E' una palestra senza macchine e senza manubri, ma con tanti disegni e quadri colorati alle pareti, palle e palline di varie dimensioni, e altri oggetti che sembrano giocattoli. Nella palestra di Laura Canepa, al secondo piano di un negozio di ottica in corso Gastaldi, a Genova, non si esercitano bicipiti e tricipiti ma, in primo luogo, gli occhi.

Ci vanno persone (molti bambini) che hanno disturbi visivi, miopia, ipermetropia, astigmatismo, presbiopia, e cercano di guarirli, o ridurli, non si accontentano degli occhiali.

"Gli occhiali vanno usati - spiega Anna Canepa, ortottista, cioe' operatore sanitario che tratta i disturbi motori e sensoriali della visione - ma spesso si puo' fare altro, si puo' curare il disturbo, riabilitare la funzione attraverso il movimento, il rilassamento, la consapevolezza, agendo su tutta la persona nella sua unita' e totalita'. Perche' - prosegue Canepa - l'essere umano non e' un insieme di parti indipendenti senza collegamenti fra loro. Nella palestra degli occhi teniamo conto di tutti gli aspetti del paziente, quello fisico, quello emozionale, quello energetico".

Secondo l'ortottista genovese "per un bambino, per esempio, solo raramente l'occhiale e' terapeutico, per un piccolo miope l'occhiale puo' essere una sentenza, che lo condanna a restare con il suo disturbo".

"Noi lasciamo - continua - che il bimbo, a scuola, fuori casa, porti gli occhiali, ma in ambiente protetto glieli facciamo togliere. E lo rieduchiamo, gli facciamo fare ginnastica, assumere nuove abitudini".

"Non facciamo e non promettiamo miracoli - prosegue Canepa - Ci vuole tempo, bisogna vedere caso per caso, ma i risultati ci sono, si guarisce o si riducono i disturbi. Per quanto riguarda i bambini si puo' contenere l'evoluzione di difetti visivi o prevenirne l'insorgenza, ottenere una corretta capacita' visuo-motoria e il miglioramento delle abilita' di lettura e di apprendimento, con benefici non solo per la vista, ma anche per la crescita e lo sviluppo armonioso della persona". Le sedute, nella palestra degli occhi durano una cinquantina di minuti, si fanno in genere una volta alla settimana. Nel caso dei bambini si svolgono sotto forma di giochi.

Tra gli oggetti, si vede una specie di benda da pirata. Si applica a un occhio, mentre con un braccio si fa rimbalzare una palla di gomma. L'esercizio serve all'occhio e a sciogliere e rilassare le articolazioni della spalla. Vengono condotti esercizi di visualizzazione, attenzione e memoria per migliorare la visione della mente ed eliminare la tensione mentale.

Il rilassamento si ottiene attraverso vari percorsi, che prevedono anche esercizi di ortottica e si basano sempre sul movimento e sul respiro. Lo scopo è quello di sciogliere le tensioni del corpo, per lasciare lavorare bene l'occhio. "Si sciolgono blocchi e tensioni muscolari - precisa Laura Canepa - specie a livello del collo e delle spalle attraverso l'armonizzazione tra respiro e movimento. Anche i muscoli del collo sono soggetti a contratture che si possono sciogliere, dando luogo a un vero e proprio recupero della messa a fuoco delle immagini e a un miglioramento della vista". - Nella palestra di Laura Canepa c'è un occhiale, detto anche Rasterbrille, che al posto delle lenti ha due fogli di plastica nera bucherellata.

Secondo chi adotta questi occhiali a scopoterapeutico, attraverso i fori persone con difetti visivi come miopia, ipermetropia, astigmatismo e presbiopia vedono meglio che al naturale e senza bisogno di lenti. Perché quando gli occhi si trovano dietro i forellini ricevono l'impulso a riattivare e a coordinare meglio i muscoli extraoculari, in questo modo migliorano i movimenti che sono alla base di una buona capacità visiva.

Usando questi occhiali giorno per giorno, aumentando gradualmente il tempo di impiego, gli occhi vengono indotti a migliorare e a riarmonizzare i movimenti, perdono gradualmente la cattiva abitudine di fissare per assumere nuove e più sane abitudini. La palestra degli occhi esiste anche a Savona, dove è diretta da Paola la Rosa.

Fonte: adnkronos

>