



Dossier vista / 3

# VUOI VEDERE MEGLIO? IMPARA A RILASSARTI



*'aperto ad un piccolo gruppo di allievi*

Parla la ortottista Laura Canepa, insegnante del metodo Bates, che consente di raggiungere il benessere visivo con input assolutamente naturali. Come è nata l'AIEV (Associazione italiana per l'educazione visiva) e come si svolgono i workshop che aiutano a migliorare la visione.

*di Luciano Garibaldi*

Siamo al Centro Visione Ottica Zeta, in Corso Gastaldi 53/A rosso, a Genova. Qui abbiamo incontrato e intervistato Laura Canepa, ortottista e assistente in oftalmologia, una esperta del “metodo Bates”, socia fondatrice dell'AIEV (Associazione italiana per l'educazione visiva), il cui obiettivo è promuovere la consapevolezza nell'uso della vista attraverso metodi olistici e in particolare i principi elaborati dal dottor W.H.Bates proprio per “vedere meglio con la mente e con il cuore”. L'ambiente dove ci riceve non potrebbe essere

più

accogliente. Si tratta dello studio dove si esercitano gli allievi: luci particolari con cui si può giocare inseguendole, colori con cui disegnare. Un ambiente in cui s'intuisce subito come un bambino possa sentirsi protetto e un adulto possa ritrovare il suo “bambino” interiore.

**- Dunque, signora Laura, la vista non è soltanto uno dei cinque sensi di cui si occupa la nostra pubblicazione, ma è qualcosa che coinvolge i pensieri e i sentimenti?**



E' proprio così. Vedere, e soprattutto vedere bene, non è soltanto un fatto istintuale, ma è un processo dinamico e creativo. Molti di noi possono “reimparare” a vedere grazie ad un processo graduale di crescita che coinvolge non soltanto l'occhio, ma diversi aspetti della personalità che vanno stimolati e potenziati.

**- C'entra la psicologia?**

C'entra eccome. Vede, riuscire a capire ciò che disturba la nostra mente, ciò che interviene a distorcere le immagini e ad offuscare la nostra attenzione è possibile se si crea un intimo dialogo tra i nostri occhi e la nostra anima, le nostre emozioni. Questo è ampiamente dimostrato dai risultati dei workshop che si chiamano “Vivi la vista” che spesso organizzo con il contributo di altri professionisti, come psicologi, posturologi, optometristi, musicoterapeuti, ed esperti di altre discipline che ben si integrano con l'educazione visiva. La nostra missione è ridare benessere visivo attraverso metodi olistici con particolare attenzione a quelli messi a punto dal dottor Bates.

**- Ci può spiegare in che cosa consistono tali metodi?**

In estrema sintesi, voglio ricordare che il grande oftalmologo americano William H. Bates già agli inizi del Novecento capì che i difetti visivi dipendevano in gran parte dal funzionamento dei muscoli oculari. Compresse, anche con sperimentazioni su animali, che i muscoli influenzano fortemente la capacità di mettere a fuoco la vista sia per lontano sia per vicino. In pratica, dimostrò che la funzione visiva può cambiare da un momento all'altro in base al nostro stato di calma. La sua attività fu grandissima e furono migliaia i pazienti che andavano nel suo studio per ridare forza e abilità al proprio sistema visivo. Il

suo metodo si basa su tre concetti fondamentali: movimento, rilassamento e visione centrale. In pratica, più si fissa, peggio si vede; più si cerca di “controllare”, più l’immagine arriva distorta e confusa.

**- Come dire: non aguzzare la vista ma, al contrario, rilassare i muscoli facciali. E' chiaro a questo punto che la psicologia ricopre un ruolo fondamentale in quello che possiamo considerare il più importante dei nostri cinque sensi.**

Esatto. Bates mise a punto delle tecniche che consentono alla nostra mente di eliminare lo sforzo. E' proprio lo “sforzo” che contribuisce a distorcere le immagini e ad offuscare la nostra vista. Imparando il metodo Bates, è possibile ritrovare lo stato di calma della nostra mente favorendo una sorta di intimo dialogo tra i nostri occhi, la nostra anima e le nostre emozioni.

**- Quali sono i benefici che in concreto si possono trarre dai workshop che Lei organizza?**

Frequentare i nostri workshop significa comprendere a fondo il funzionamento del nostro sistema visivo, e comprendere significa avere la possibilità di sostituire gli atteggiamenti sbagliati con quelli giusti. Significa imparare il concetto del movimento da sostituire a quello della fissità, il concetto di rilassamento in sostituzione dello sforzo, la visione centralizzata al posto di quella diffusa e distorta. In pratica, la vista viene proprio “riprogrammata” sostituendo le abitudini sbagliate con quelle giuste.

**- In sintesi, in che cosa consistono gli esercizi?**

Prima di tutto rilassamento, poi armonizzazione del respiro, visualizzazione creativa e tutta una serie di esercizi messi a punto dal metodo Bates che rendono fluidi i movimenti degli occhi e del corpo. Direi che proprio il movimento rappresenta una delle attività principali dei nostri seminari. E' per questo che ai nostri seminari si viene senza occhiali né lenti a contatto e si indossa abbigliamento sportivo, sì, proprio da palestra: “la palestra degli occhi”.

**- Allora possiamo dire addio agli occhiali e agli altri supporti visivi come le lenti a contatto? Non rischiamo di farci nemici tutti gli ottici-optometristi e magari i medici oculisti?**

Non scherzi, amico: la nostra “mission” è aiutare i nostri allievi nel modo migliore comprendendo a fondo quali sono le loro esigenze. Per certuni, iniziare un percorso per riappropriarsi a pieno della propria funzione visiva e abbattere la barriera del difetto visivo può rappresentare uno straordinario momento di crescita; per altri sarà importante aiutarli a fare le giuste scelte per ciò che riguarda l’ausilio visivo più adatto al loro carattere e alle loro esigenze. Prendiamo le lenti a contatto. Ci sono persone che abbiamo aiutato ad accelerare il loro percorso riabilitativo attraverso l’uso di lenti a contatto notturne che si utilizzano solo durante il sonno. Togliendole al mattino, consentono di vedere bene, a occhio nudo, per tutta la giornata e anche di più. E' merito della ortocheratologia. L’allievo che sceglie questo tipo di soluzione nell’ambito di un percorso riabilitativo ha la possibilità di vedere meglio, anzi perfettamente, non solo grazie a questo meraviglioso ausilio visivo ma perchè è stato aiutato a riprogrammare la propria funzione visiva attraverso il movimento, il respiro, il rilassamento, la centralità della visione, rinunciando alla fissità e alla rigidità caratteristiche comuni di tutti i vizi refrattivi.

## Parliamo di ortocheratologia: di che si tratta ?

L'ortocheratologia consiste nell'uso notturno di lenti a contatto speciali, con un disegno particolare che permette alla curvatura della cornea di cambiare dolcemente profilo e quindi di migliorare la vista. Esse sono progettate per rimodellare progressivamente la superficie centrale della cornea grazie anche alla pressione esercitata dalle palpebre chiuse. E si dimostrano particolarmente preziose per i ragazzi, dei quali rallentano la miopia ritardandone la progressione. Oltretutto, l'uso notturno di queste LAC è assolutamente confortevole.

- **Quali sono i risultati del metodo ortocheratologico?** E' possibile sconfiggere miopia e astigmatismo. Il cliente seguito dal nostro centro ha la possibilità di un recupero visivo straordinario poiché, mentre si raggiungono i 10/10 mediante il programma "ortho-k", egli ha la possibilità di correggere il proprio "modo di guardare" attraverso i corsi di rieducazione visiva con il metodo Bates. Seguendo questo percorso, il nostro cliente avrà la certezza di diventare veramente padrone della propria vista, della propria capacità di vedere. E reimparare a vedere consente di recuperare la gioia di un contatto diretto, scioglie le tensioni, allarga gli orizzonti. In sostanza, ristabilisce un migliore contatto con la realtà.

Box

### **IN COSA CONSISTE IL CORSO «VIVI LA VISTA»**

Nato da un'idea di Laura Canepa, «Vivi la vista» è un'esperienza unica in cui due professioniste, una ortottista e una psicoterapeuta della visione, che operano da tempo e giornalmente nel campo della educazione visiva, hanno unito le loro cognizioni per offrire un servizio assolutamente nuovo in Italia: due week-end (in pratica, due sabati e domeniche) di apprendimento, di cui uno a Genova e l'altro a Padova. Laura Canepa (telefono 010/317084, sito Internet [www.vistabates.it](http://www.vistabates.it)) ha fondato, nel 2003, l'AIEV (Associazione Italiana per l'Educazione Visiva), la prima in Italia dedicata agli insegnanti del metodo Bates. Nel 2005 ha portato a Genova, capitale della cultura nel 2004, operatori specializzati provenienti da tutto il mondo per il primo Convegno internazionale dedicato alla visione olistica. Ha infine dato vita ai workshop per l'educazione psicologica della vista, in collaborazione con la psicoterapeuta Marisa Martinelli (Padova, telefono 049/8756078). Il workshop «Vivi la vista» si compie durante due week-end, ad un mese di distanza l'uno dall'altro, uno a Genova (presso il Centro Studi Domus Olistico di via Dante 2), l'altro a Padova (presso il Centro Culturale «Al Parco», località Saccolongo). Particolarmente stimolante è il sito [www.vistabates.it](http://www.vistabates.it) sul quale è possibile, per esempio, informarsi sui cibi che favoriscono la protezione della vista, sull'importanza dei colori, sull'anatomia dell'orbita e dei muscoli extraoculari e su un'infinità di altre nozioni che riguardano il senso della vista.

Ma non è tutto: è stato organizzato con successo un altro corso di «Vivi la Vista», programmato a Savona il 25 e il 26 marzo, proprio a inizio primavera, e messo a punto da Laura Canepa in collaborazione con Paola La Rosa (via Verzellino 73/75/r, Savona, telefono 019/823622, [www.plottica.it](http://www.plottica.it)), optometrista olistica, membro dell'Accademia Europea di Sport Vision EASV, socio AIEV. E' dunque straordinario come il metodo Bates possa integrarsi, arricchirsi e completarsi con altre qualificate professionalità.

Box

## CHI ERA E COSA SCOPRI' WILLIAM H. BATES

Nato in New Jersey nel 1860, William Horace Bates fu l'inventore di quello che ancora oggi è considerato il più efficace metodo per la riabilitazione della funzione visiva. Egli stabilì che i difetti visivi sono sempre preceduti da un atteggiamento mentale in tensione. Dimostrò quindi che la capacità visiva è strettamente legata alla mente. Quando gli occhi funzionano in modo ottimale, la condizione fisica e mentale migliora sotto tutti gli aspetti. Ricercatore profondo dei vari aspetti della personalità, non per nulla Bates sarà lo scopritore dell'adrenalina, il più potente fattore di influenza dell'umore umano. A William Bates va il merito di aver elaborato un metodo basato su concetti olistici che consente di considerare la vista come il frutto di una vera armonia mente-corpo-spirito, condizione essenziale per la salute dell'uomo in tutto l'arco della sua vita.



WILLIAM H. BATES, M.D.



Eppure, durante tutto il Novecento, le intuizioni di Bates furono disattese dalla maggioranza degli esponenti del mondo oftalmologico mondiale. Egli ebbe però seguaci intelligenti che continuarono la sua opera, la integrarono, la arricchirono con la loro esperienza, dando un contributo eccezionale a quello che è diventato la base del metodo scientifico del "visual training" per la conquista del benessere visivo.

Attualmente, i corsi di formazione degli educatori visivi secondo il metodo Bates si tengono a Milano ([www.aiev.it](http://www.aiev.it)) e sono rivolti a tutti gli operatori del settore: medici oculisti, optometristi, ottici, ortottisti che intendono arricchire e completare la propria formazione attraverso

l'acquisizione teorica e pratica di metodiche naturali ed olistiche in linea con il metodo Bates.