

Metodo Bates: la rieducazione naturale della vista

Dott. Giovanni Zurlo

Laureato D.A.M.S.

Abilitato dalla School for perfect eyesight
di Pondicherry - India

Fondatore del Centro Surya di Bologna

Il metodo Bates è un insieme di tecniche volte a migliorare le capacità del sistema visivo, quando questo risulti alterato nelle sue funzioni. Il suo campo d'azione privilegiato è infatti quello dei disturbi funzionali, come la miopia, l'astigmatismo, l'ipermetropia.

W. H. Bates, medico e ricercatore americano, osservò e verificò in maniera sperimentale, come la vista venga influenzata dalle situazioni e dagli atteggiamenti di colui che guarda.

Confrontando i meccanismi dell'occhio con vista imperfetta, con quelli di chi vede bene, ricavò importanti elementi per formulare un efficace e innovativo metodo di rieducazione naturale. Innanzitutto accertò come la vista sia per sua natura impermanente, vale a dire soggetta a continue modifiche, e come queste modifiche siano dovute a stati mentali, in genere la tensione mentale interviene nello stato rifrattivo peggiorandolo, mentre il rilassamento lo migliora. L'effetto

L'inventore del metodo

a cura del Dott. Marzio Vanzini, Specialista in Oculistica

Il dott. William Horatio Bates fu sicuramente un oculista ben preparato, con una brillante carriera: si laureò e specializzò a New York, fu ricercatore per cinque anni, lavorando in diversi ospedali, anche come professore. A lui si devono lo sviluppo di nuove tecniche operatorie nel campo dell'oculistica, ma non solo, ad esempio Bates ideò l'intervento di incisione del timpano nei casi di sordità permanente (1886), e scoprì le proprietà dell'estratto delle ghiandole surrenali (Adrenalina). Nei primi anni del 1900 cominciò a proporre una alternativa alla correzione dei difetti visivi, fino ad allora non erano previste la prevenzione o le cure ma solo l'utilizzo di protesi come gli occhiali. Si tratta di un metodo per ristabilire il modo fisiologicamente corretto di usare il sistema visivo (occhi e mente). Il metodo Bates non è costituito semplicemente da una serie di esercizi, né tantomeno da una sorta di ginnastica oculare, i muscoli dell'occhio sono già molto potenti e non c'è alcun bisogno di rafforzarli, al contrario si basa sulla non attività, non impone il rilassamento ma lo provoca e lo raggiunge come conseguenza delle tecniche utilizzate.

Ci introduce alla conoscenza del metodo Bates uno dei suoi maggiori conoscitori: Giovanni Zurlo, abilitato alla School for Perfect Eyesight di Pondicherry, India, che dal 1984 lo insegna inserendovi elementi ed esperienze proprie delle arti visive, in modo che l'abilità visiva venga non solo riattivata, ma anche piacevolmente sostenuta da una migliore qualità, consapevolezza e sensibilità.

della tensione nei muscoli del globo oculare è in grado di modificare la forma del globo stesso, con il risultato di produrre un errore di rifrazione o di aumentarlo, se già presente. Al contrario, nelle condizioni in cui si produce rilassamento, la forma del globo oculare varia riducendo il difetto visivo. Secondo Bates, i muscoli dell'occhio che subiscono le interferenze della mente non sono

quelli volontari, se così fosse sarebbe facile intervenire su di essi con semplici esercizi meccanici, ma quelli involontari, responsabili della messa a fuoco; questi muscoli, incontrollabili dalla volontà, si comportano in modo normale se rilassati. Tensione e rilassamento sono i termini che caratterizzano e contengono tutte le condizioni per una vista imperfetta e per quella perfetta. Chi vede perfetta-

mente lo fa in modo del tutto naturale, ricettivo e senza sforzo, il mondo è lì e si presenta da solo. Al contrario chi ha difficoltà visive, è generalmente consapevole di fare qualcosa per vedere, le immagini si presentano in modo da dover essere decifrate, comprese. La ricerca di Bates si volse quindi non solo all'occhio fisico, ma alle origini mentali dello sforzo oculare, definendo i principi per un uso fisiologicamente corretto del sistema visivo. Spiegare questi principi è piuttosto complesso, perché la vista si presenta come un insieme di aspetti apparentemente contraddittori: attività e passività, rapidità e calma, attenzione e distacco, visione centrale e periferica, ecc. Alla fine però l'atto del guardare rilassato deve essere la sintesi di tutti questi opposti in un equilibrio sottile e delicato, ma facile, perché naturale. Le tecniche Bates mirano a ritrovare questa naturale semplicità, Bates di fatto non inventò nulla, ma fece solo luce sui meccanismi della visione, così da poter insegnare l'arte del vedere attraverso la semplice imitazione del comportamento di chi vede bene. A fondamento di questo processo di rieducazione, e quindi della vista stessa, sono da considerare particolarmente importanti alcuni elementi:

La visione centralizzata, cioè l'atteggiamento mentale che sostiene l'attività della fovea, quella parte centrale della retina ad alta definizione, minuta come una capocchia di spillo e in grado di definire con precisione, in condizioni di luminosità, aree molto piccole (proprio quelle che si perdono quando sopravvengono problemi di vista). La visione centrale è il contrario della visione approssimativa e indefinita.

Lo spostamento, cioè il movimento continuo all'interno di un'immagine nel passare da un'area all'altra, facile

quando queste aree vengono viste e possono quindi essere abbandonate, difficile quando non si vede bene, perché in tal caso il tentativo di decifrarle comporta un atteggiamento di fissità, e uno sforzo conseguente.

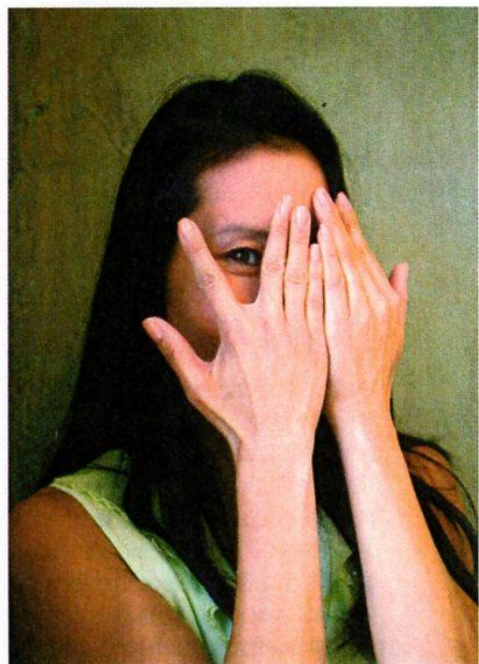
La memoria, come campo di esperienza a cui riportare nuove esperienze percettive, così da poter essere riconosciute. La memoria è un efficace aiuto al rilassamento, ed è anche prova di questo.

L'immaginazione, che in questo caso riguarda l'interpretazione delle immagini che arrivano sulla retina, e che ci fa comprendere quanto sia potente e importante l'apporto mentale nel vedere. Nella retina infatti le immagini arrivano capovolte, come nella macchina fotografica, ed è la nostra mente che le ribalta. Più che di immagini, si tratta di impulsi che non potrebbero nemmeno lontanamente dar luogo alle immagini chiare e definite come quelle che impressionano la pellicola fotografica, al contrario, queste immagini sono estremamente imprecise e la loro ricostruzione è un processo affidato alla mente.

L'immaginazione quindi è capace di apportare consistenti modifiche ai dati visivi e questo suo potere creativo si dimostra di grande aiuto nella ricostruzione di immagini più fedeli alla realtà.

L'opera di Bates, frutto di una ricerca durata quarant'anni, si presenta solida nei suoi principi, ed esauriente. Ma è anche un'opera aperta, perché pur essendo circoscritta alla vista, richiama spontaneamente un'olistica collaborazione da parte di altre discipline utili alla creazione di una buona condizione fisica e psicologica. Un occhio rilassato non può infatti prescindere dalle condizioni del corpo a cui appartiene, e che lo sostiene, come da una postura

corretta, da una sana alimentazione, così come non può prescindere dalle condizioni dell'ambiente o da un consapevole utilizzo degli strumenti di lavoro (video, illuminazione, ecc.). La vista è un senso che ci mette a contatto con il mondo, e questo contatto deve essere orientato, per una corretta e rispettosa applicazione delle tecniche Bates, esclusivamente all'insegna del benessere. L'esperienza sensoriale di chi ripri-



stina i corretti meccanismi visivi è che veder bene è sempre una sensazione piacevole. Piacevole per gli occhi, che spesso diventano più luminosi e più belli, e gratificante per la mente perché quando la nostra vista migliora anche solo un po', questo non è solo un successo dell'occhio fisico, ma il riflesso su di esso di una migliore chiarezza psichica, di una ritrovata freschezza emotiva nei confronti del mondo, e se questo ci appare più ampio, trasparente o profondo, è perché la nostra accettazione di ciò che ci circonda è più vasta e più calma, un po' più simile a quella degli occhi di un bimbo. ●