

# Metodo Bates

Il metodo prende il nome dal Dr. William H. Bates, nato nello stato di New York nel 1860 e morto nel 1931,

Fu medico oculista di fama e conosciuto internazionalmente in quanto a lui viene attribuita la scoperta delle funzioni dell'adrenalina.

Lavorò come medico oculista con decine di migliaia di persone in clinica, nelle forze armate, nelle scuole dell'obbligo, negli ospedali... ed è proprio grazie all'esperienza maturata sul campo che si rese conto di lacune evidenti da parte dell'oftalmologia da lui insegnata e decise di avviare ricerche al riguardo.

Le sue sperimentazioni e ricerche lo portarono a comprendere come la Natura ha previsto possa funzionare il sistema visivo degli esseri umani ed è questo che il suo metodo insegna e stimola a realizzare.

Obiettivo del metodo è: educare l'intero sistema visivo (occhi, cervello, mente) al naturale funzionamento previsto dalla Natura. I risultati che si ottengono praticandolo riguardano: la qualità della vista ed il benessere visivo... Migliorati questi aspetti, la capacità di vedere precedente può da sola modificarsi in meglio come conseguenza di ciò.

I principi di base del metodo Bates sono 4:

- Movimento: si intende i macro movimenti degli occhi in tutte le direzioni, i micro movimenti che gli occhi umani fanno per catturare le immagini (circa 3.000-3.600 al minuto) e il movimento apparente che si può percepire solo se il sistema visivo è rilassato
- Centralizzazione: la capacità di distinguere in modo nitido solo una piccolissima parte di ciò che stiamo guardando di spostare la nostra attenzione rapidissimamente ad un'altra parte in continuazione. La retina dell'occhio è dotata di una piccolissima area centrale capace di vedere in modo nitido; il resto della retina vede meno nitidamente tanto più ci si allontana da quell'area. Quando il cervello e la Mente usano gli occhi in questo modo, esiste centralizzazione visiva.
- Rilassamento: ovvero la condizione che si percepisce quando occhi, cervello e Mente stanno svolgendo il compito che Natura ha previsto per loro
- Memoria ed Immaginazione visiva: perché possiamo vedere bene solo ciò che siamo in grado di ricordare ed immaginare perfettamente

Pratiche movimento

1. Blando stretching oculare, spostando gli occhi lentamente in tutte le direzioni poco oltre il limite che si può percepire e sempre, assolutamente sempre, senza mai forzare.
2. Immaginare di seguire con lo sguardo il quadrante di un orologio enorme posizionato a pochi centimetri dal viso. Si tratta di eseguire un blando stretching circolare
3. Spostare lo sguardo e la testa in una direzione e poi nella direzione opposta guardando un oggetto di fronte. L'oggetto sembrerà muoversi nella direzione opposta ogni volta. Se in questo modo la percezione del movimento apparente risulta difficile, guardare un dito che si sposta da un lato all'altro di un oggetto posto ad una distanza maggiore... Potrà essere più semplice vedere l'oggetto sullo sfondo spostarsi nella direzione opposta

Praticato l'esercizio 3, ricordati di coltivare questa percezione di movimento apparente tutto il giorno ogni volta ti sarà possibile prestare attenzione al fatto che TUTTO SEMBRA MUOVERSI se guardato in modo rilassato

Giorgio Ferrario

<https://www.facebook.com/RedefineVision>

<https://redefinevision.com>