

Vedo bene

TEORIA, ESERCIZI PRATICI
E RIMEDI NATURALI PER UNA NUOVA
VISIONE SECONDO NATURA



humus

Indice

Introduzione.....	5
Filosofia della visione.....	8
All'inizio fu la luce.....	8
Riflessioni luminose.....	10
Un viaggio luminoso.....	11
Vedere e guardare.....	19
Una nuova visione.....	32
Le risorse interne ed esterne.....	32
William H. Bates e quel che è seguito.....	34
I neuroni specchio.....	39
Consapevoli di vedere.....	40
Vedere secondo natura.....	41
Nuovi orizzonti.....	53
Occhi bambini.....	60
Venire al mondo.....	61
Imparare a vedere.....	62
Portare il bambino.....	68
La prima infanzia: da gatti a scimmiette.....	69
Diventare (più) grandi.....	72
Giochi divertenti per occhietti belli.....	73
Occhi giovani.....	78
Andiamo a scuola!.....	78
La vista "imperfetta" e l'età scolare.....	79
Buone abitudini in famiglia.....	89
Le cattive abitudini visive.....	93
Preveniamo l'affaticamento visivo da vicino.....	95

Facciamo i compiti.....	96
E a scuola?.....	99
Giochi visivi per giovani occhi.....	100
Gli esercizi per lo studio.....	103
Un Fiore per la vista.....	104

Occhi adulti..... 106

La realizzazione di sé e le relazioni.....	106
Tempo.....	108
Un modo di vedere più consapevole.....	110
Rilassamento profondo e dinamico, pura magia a costo zero.....	113
Bagni di luce e di colore.....	118
Il tempo libero e le passeggiate per la vista perfetta.....	124
Guardare lontano.....	126

Occhi saggi..... 132

L'inverno della vita.....	132
Occhi saggi.....	133
Accompagnare i cambiamenti.....	133
Elasticità.....	135
Sostenere gli occhi deboli.....	140
L'alimentazione salva vista.....	147
Fragilità.....	152

Conclusioni..... 157

Biografie..... 160

Bibliografia..... 161

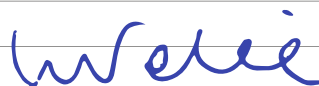
Introduzione

I miei primi occhiali risalgono alla scuola elementare, insieme all'apparecchio per i denti. Miopia scolastica. Non li portavo quasi mai, solo a scuola per la lavagna. Leggevo tanto, ma giocavo pure tanto. Fino a quando sono diventata signorina, a 11 anni. Sono cresciuta troppo in fretta, in altezza e in diottrie... occhiali a fondo di bottiglia alle medie e lenti a contatto al liceo. Amavo disegnare volti e occhi, begli occhi, sguardi profondi, con la matita, la stilografica, la penna biro, occhi ovunque, sui quaderni, sui libri, su fogli, un occhio solo, due occhi, un volto intero. Fu così che mi diplomai ortottista, tecnico sanitario specializzato in riabilitazione dell'apparato visivo. Studiavo anatomia degli occhi e del sistema nervoso, ottica, patologia oculare eccetera eccetera, e divoravo qualsiasi libro più o meno a tema. Quattrocchi e secciona. In libreria incontrai il mio primo libro sul Metodo Bates: fu amore a prima vista.

Cercando soluzioni per i miei disturbi fisici, mi avvicinai alle terapie naturali e alla medicina tradizionale cinese - sono Operatrice di Shiatsu e Reiki master - e contemporaneamente al mondo degli educatori visivi e della visione olistica, fino a diventare educatrice visiva e insegnante di Metodo Bates.

Mi appassionai a *Tai Chi Chuan* e *Qi Gong*, mi innamorai dei Fiori di Bach e degli Spiriti degli Alberi, mi... tuffai negli oli essenziali. Infine, approdai alla *Mindfulness* e alla meditazione, scoprendo che ero già nel flusso: grazie ai miei occhi e allo studio della visione olistica, grazie al mio corpo e ai suoi disturbi, grazie alla passione per la Natura e all'abitudine a contemplarla.

Nel quaderno di frontiera che vi apprestate a leggere c'è tutto questo. Il mio augurio per voi lettori è quello di vedere bene, con gli occhi e con il cuore, per tanto, tanto tempo.



ortottista

Quanti di noi sono stati bambini timidi, nascosti dietro a degli occhiali che proprio non ci piacevano?

Ricordo la Giulia bambina, quando provava a guardare il mondo senza lenti davanti agli occhi e vedeva tutto ciò che le bastava: fate che si nascondevano tra i mobili di casa, animali preistorici che presidiavano il giardino, arcobaleni che partivano dalla cameretta e arrivavano chissà dove. Ma questo purtroppo non era sufficiente nella vita quotidiana.

Ricordo la Giulia adolescente, che scoprì le lenti a contatto, ma nonostante ciò provava a stare senza quando poteva, rischiando qualche figuraccia, ma proprio non si dava per vinta!

Poi arrivò l'università e la proposta di poter fare l'operazione al laser: sembrava un sogno non dover più dipendere da occhiali, lenti, colliri, custodie e il sogno si realizzò.

Ricordo la Giulia che si svegliò qualche mattina dopo l'intervento, aprì gli occhi ancora un po' doloranti, si guardò intorno e rimase stupita di quanto tutto fosse nitido nella sua camera: i disegni figurati sul tappeto, i titoli dei libri nella libreria dalla parte opposta del letto, le fotografie appese al muro con i suoi amici, il panorama dalla finestra... era davvero incredibile!

Gli anni passarono e ci fu una Giulia che non si ricordava nemmeno di essere stata miope.

Poi ci sono io, la Giulia di adesso, mamma, sorella, compagna, donna cresciuta e sicuramente più consapevole. I miei occhi ci vedono ancora abbastanza bene ma non come i primi anni dopo l'operazione, sono molto sensibili a ciò che mangio, alle emozioni che vivo, alle energie che uso durante la giornata, alle variazioni di luce.

Ho imparato ad ascoltarli e a non sovraccargarli di lavoro, a farli riposare di tanto in tanto, a guardare l'alba e a pensare che lo sto facendo anche per loro.

Col senno di poi, non so se rifarei l'operazione, o forse non così giovane e non così inconsciamente certo, sicuramente avrei prima tentato di fare tutto il possibile per permettere al mio corpo di ritrovare la sua corretta fisiologia, la sua migliore salute e avrei accompagnato i miei occhi gradualmente in un percorso di rinnovata vitalità. Ma niente accade per caso nella vita e giudicare ciò che ha fatto un'altra Giulia serve a poco. Anche per questo ho accettato di collaborare alla stesura di questo quaderno di frontiera, per permettere a ognuno di voi di poter scegliere quale strada intraprendere e, in futuro, poter dire al proprio sé del passato, "ci avevi visto bene!"



Ogni volta che troverete questa icona saprete che son io a parlarvi.

Giulia
naturopata

Occhi adulti

Maturità e realizzazione

“Si dice che il minimo battito d’ali di una farfalla sia in grado di provocare un uragano dall’altra parte del mondo”

(Dal film “The butterfly effect”)

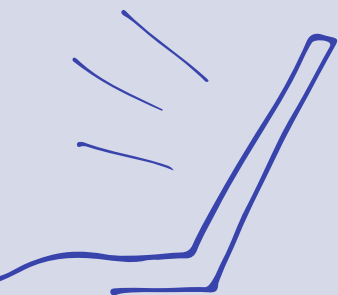
La realizzazione di sé e le relazioni

Gli anni della maturità rappresentano un lungo periodo temporale nella vita umana: dalla fine della giovinezza all’inizio della vecchiaia. Sono gli anni della realizzazione e della conoscenza di sé, nella società, nel lavoro, in famiglia, con gli amici, nelle relazioni; gli anni del coltivare le proprie passioni, che magari si trasformano in un nuovo lavoro. Un mix di tutto, a fasi alterne, in questo lungo arco temporale. Affrontiamo continui cambiamenti; quelli legati agli accadimenti della vita, come l’inizio di un lavoro, o di una relazione di coppia, la ricerca della casa, la nascita di un figlio,



la vecchiaia dei nostri genitori, la morte di una persona cara; e cambiamenti fisici: il corpo si trasforma con il trascorrere degli anni, i lineamenti, i capelli, la forma stessa del corpo cambia, “non ho più vent’anni”, ed è vero! Le malattie, i traumi, ma anche le soddisfazioni, i traguardi, i risultati, insomma le vicende della vita segnano il nostro corpo, e i nostri occhi. Continuiamo a prenderci cura di loro, perché come scrive Meir Schneider: *“Questa generazione comprende bene l’importanza di qualsiasi tentativo di prevedere spese di manutenzione e riparazione. Se seguiamo il principio di mantenere la bellezza e il valore di ogni prodotto, o apparato, per tutta la loro durata di vita, e di allungare questa durata di vita il più possibile, allora dobbiamo prendere provvedimenti strada facendo per mantenere il funzionamento di tutti i nostri sistemi vitali e correggere ogni difetto che si sviluppi dovuto ad abuso, negligenza o danno accidentale. Gli esseri umani hanno bisogno di attenzioni, molto più delle macchine, da questo punto di vista. Abbiamo bisogno di cure amorevoli”*. Meir continua: *“Le persone purtroppo però non dedicano ancora abbastanza tempo alla salute e al benessere degli occhi”*. Sono parole importanti: un appello accorato a divenire responsabili del benessere della vista, sia che vediamo perfettamente, per conservarla, sia che sia difettosa, per prevenire peggioramenti o, chissà, migliorarla.

Ciò che seminiamo in questi anni, lo raccoglieremo in vecchiaia, ponendo le basi per una buona vista in età avanzata, come per tutte le parti del nostro corpo.



Tempo

È il tempo l'ostacolo maggiore che ci troviamo a superare per educare i nostri occhi e la mente che vi è dietro. Tempo e volontà, motivazione e intenzione, sono le vere parole chiave per scegliere di dedicarci alle pratiche e agli esercizi. Tempo prezioso, perché, quando ci prendiamo cura della nostra vista, non solo vediamo meglio, ma ci sentiamo e pensiamo meglio: in fondo, tra vita e vista c'è solo una piccola "s", e la "s" è la metà di un infinito.



Vorrei, ma non posso... vedrei, ma non voglio!

Quante volte durante le consulenze di Naturopatia ascolto persone che vorrebbero apportare dei cambiamenti nella loro vita (vi-s-ta) ma non hanno tempo, la famiglia non li sostiene e con il lavoro non è possibile, ecc..

Sappiamo bene che la realtà è un'altra: volere è potere!

Ma dove abbiamo perso la nostra forza di volontà??

Beh, questa è un'altra storia, e andrà raccontata un'altra volta.

Per fortuna ancora una volta il regno vegetale può aiutarci a prendere in mano la nostra vita, in particolare possono essere di supporto i rimedi floreali e lo Spirito degli Alberi: in effetti, chi meglio di loro? Così radicati, capaci di stare nel qui e ora, flessibili e resilienti allo stesso tempo, sanno compiere il loro compito, in ogni stagione, con grande dedizione. Sono i giusti compagni per questo viaggio!



Wild Oat e Walnut

Aiutano a fare chiarezza sul proprio obiettivo, a “mettere ordine” dentro di sé e a capire se quello che stiamo facendo lo vogliamo davvero. Forniscono lucidità e corretta visione della realtà, liberandoci dalle influenze esterne.



Hornbeam

Il fiore del carpino aiuta a superare la pigrizia e la stanchezza che possono frenare le nostre azioni nel raggiungere l'obiettivo.



Scleranthus

Dona la fermezza di perseguire i nostri propositi senza esitare, in quei momenti in cui ci si sente indecisi, titubanti, distratti da obiettivi diversi tra loro.



Centaury

Utile quando non si riesce a trovare il tempo da dedicare a se stessi, perché si è troppo occupati dai progetti degli altri.



Larch

Utile quando si è consapevoli della paura di non farcela e della paura di non riuscire ad accettare il proprio fallimento. Aiuta a non sentirsi una nullità, ma a prendersi il diritto di ottenere belle cose nella vita, trovando la forza di agire.



Gentian

Per chi tende a scoraggiarsi al minimo ostacolo. Porta comprensione e lucidità, aiuta a non abbattersi nelle difficoltà e a non perdere di vista il proprio scopo.



Lo Spirito della Quercia

La Quercia, col suo saper stare, il suo essere forte e materna contemporaneamente, ci insegna la concretezza e ci mostra come realizzare i nostri propositi.

Il soffio o le gocce, utilizzate quotidianamente, sono dei preziosi alleati in questo cammino, che non sarà sempre facile ma, come ogni avventura, ci permetterà di crescere, di emozionarci, di ri-scoprirci e ridarci nuova vita.

Lo Spirito di questo maestoso albero nutre la concretezza, mostra come “esserci”, non solo in teoria ma anche in pratica. Con il suo sostegno diventa naturale trasformare con generosità le idee e i propositi in comportamenti e azioni concrete che portano alla loro realizzazione nel mondo materiale. Possiamo prendere posizione, e, se necessario, difenderla da influenze esterne. La Quercia aiuta a riallineare i pensieri con la condotta e l’operato, rendendo le persone autentiche, determinate e più responsabili.

Un modo di vedere più consapevole

Come abbiamo più volte sottolineato, pratiche ed esercizi di visione naturale conducono a vedere in modo consapevole, presente, attento, permettendo alle naturali funzioni visive di esprimersi al meglio, in equilibrio e armonia.

Abbiamo già incontrato alcune pratiche, diversi giochi e tanti consigli nei capitoli precedenti; mettiamoli in fila per i nostri occhi “grandi” e riprendiamo le basi della visione naturale.

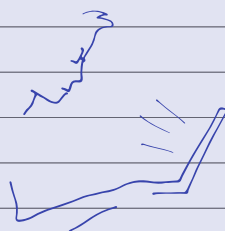
Rilassamento profondo e dinamico di occhi, corpo e mente, coordinamento tra occhi e corpo, movimento curioso e attento degli occhi alla ricerca di dettagli, vicini e lontani (soprattutto lontani), equilibrio tra centro e periferia stimolando in particolare quest'ultima, equilibrio tra i due occhi, bagni di luce e di colore, ricordare, visualizzare e immaginare, osservare il proprio sguardo... è tanta roba e può spaventare, ma in realtà le pratiche fondamentali sono poche. Poi, per chi si appassiona, le possibilità di "allenare" gli occhi sono moltissime, io stessa ho perso il conto, ed essendo una creativa, creo!

Coinvolgiamo i nostri cari e i nostri amici, coinvolgiamo i bambini soprattutto, o, meglio, lasciamoci coinvolgere nei loro giochi visivi. Alcune pratiche richiedono tempi e luoghi dedicati, altre si inseriscono facilmente nella vita quotidiana: casa, lavoro, tempo libero. Basta ricordarsi, inizialmente: una volta apprese e integrate, queste pratiche diverranno la nuova normalità e sarà naturale fare un bagno di luce, prestare attenzione al movimento apparente, camminare cogliendo tanti particolari, e non solo la vista ne trarrà beneficio, ma anche gli altri sensi, arricchendo il nostro mondo.

OCCHI AL LAVORO

Il lavoro, per molti di noi, è sinonimo di attività a distanza ravvicinata, in ambienti chiusi, per tanti, anche con il computer o con gesti ripetitivi (pensiamo alla cassa del supermercato), che comportano un superlavoro per il sistema visivo e per la postura. Ecco suggerimenti e semplici esercizi ad hoc.

Dedichiamo brevi momenti di riposo agli occhi, brevi pause rilassanti, con una certa regolarità:



- spostiamo gli occhi e il capo in tutte le direzioni, sciogliendo il collo e le spalle;
- battiamo intenzionalmente le palpebre;
- attiviamo la retina sollevando lo sguardo di tanto in tanto, osservando l'ambiente dove lavoriamo con attenzione e curiosità;
- guardiamo regolarmente fuori dalla finestra o, in alternativa, un bel quadro di paesaggio su una parete, e coltiviamo la visione da lontano, ad esempio quando telefoniamo, cambiamo ufficio, o andiamo in bagno;
- quando telefoniamo con il cellulare e siamo in viva voce o con auricolari o cuffie, se non abbiamo necessità di guardare lo schermo, spostiamo altrove lo sguardo;
- cambiamo posizione, alziamoci, stiracchiamoci;
- utilizziamo pause di 2-3 minuti per un esercizio di rilassamento, per esempio *Palming* o *Sunning-Palming*;
- ogni tanto osserviamo il nostro respiro, e respiriamo a fondo!

Controlliamo occhiali, monitor e illuminazione:

- gli occhiali dovrebbero essere adeguati per la distanza di lavoro: il minimo indispensabile, non quelli per lontano o per cucire;
- occhiali sempre puliti;
- attenzione al monitor: controlliamo l'assenza di riflessi a schermo spento, la sua adeguata distanza e posizione, che sia pulito;
- curiamo l'illuminazione e l'ambiente: la prima né scarsa né eccessiva, il secondo che sia gradevole (cose belle da guardare) e con il giusto il microclima.

Buon lavoro!

Rilassamento profondo e dinamico, pura magia a costo zero

Palming e oscillazioni ampie sono due modalità diverse e complementari per rilassare profondamente occhi, corpo e mente, e alleggerire le tensioni fisiche e mentali che bloccano il flusso energetico visivo.

- ***Palming***

Il *Palming*, nella sua semplicità, è la pratica che più si avvicina alla meditazione. Postura, atteggiamento e respirazione sono particolarmente curati, in modo che la mente, seguendo il respiro, si liberi dalle tensioni, lasciando andare il controllo sul corpo (e sugli occhi), orientandosi verso un atteggiamento più consona al rilassamento dinamico e alla piena attenzione. Vedi video pag.42.

L'invito è di introdurre il *Palming* nella routine quotidiana, di farne tesoro, e di trovare il proprio luogo e la propria modalità per raggiungere lo stato di rilassamento nella presenza.

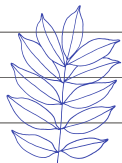


Lo Spirito del Frassino e il *Palming*

Succede spesso che i nostri problemi di vista siano il riflesso del non vedere noi stessi, chi siamo e dove stiamo andando, del non avere

autostima e non riconoscere il nostro valore, i nostri talenti, il nostro ruolo all'interno di un contesto.

Se ci riflettiamo è quasi scontato: **come possiamo pensare di vedere il mondo esterno se non vediamo prima di tutto noi stessi?** Se non ci riconosciamo nei nostri talenti e nelle nostre possibilità?



Lo spirito del Frassino è un grande alleato sulla strada della conoscenza di sé. Ci aiuta a vedere chi siamo veramente e permette di lasciare cadere le maschere dietro le quali ci nascondiamo, facendoci sentire protetti e amati.

Il Frassino ci dona anche una grande lucidità, che consente di percepire il mondo intorno a noi con grande consapevolezza e amore, e quindi di riconoscere il nostro ruolo dentro questa grande ruota. Saper vedere noi stessi è indispensabile per trovare la nostra strada, la vera realizzazione, il nostro compito nel cammino terrestre. Il Frassino è un ottimo compagno in questo.

Frassino è uno degli Alberi pionieri. Lo Spirito del Frassino chiarisce la visione e dona lucidità, con la consapevolezza che ciò che è fuori rispecchia ciò che è dentro. Frassino è proteso verso il cielo, con le sue foglie, come i fotorecettori retinici, accoglie la luce ma, nello stesso tempo, è ben saldo a terra, con leggerezza. La pratica di connessione con il Frassino è il *Palming*: quando siamo in prossimità di un Frassino, o desideriamo incontrarlo tramite il soffio o le gocce, portiamoci in *Palming* e immaginiamo di pulire, lucidare i nostri occhi, per risplendere nel sole.

• Oscillazioni ampie

Le oscillazioni ampie sono un esercizio fondamentale, un evergreen del Metodo Bates, insieme al *Palming*. Pratica fisica e meditativa di origine chiaramente orientale, conduce a una profonda centratura, al radicamento, all'equilibrio interiore, liberando

dalle tensioni il corpo e gli occhi. Invita a lasciare andare, a non aggrapparsi, pur restando presenti. Il respiro, come in tutte le pratiche di visione naturale, gioca un ruolo fondamentale: se trattenuto, l'oscillazione diventa sgradevole, difficoltosa, pesante. Quindi, attenzione protratta al respiro.

Siamo in piedi, lo sguardo all'orizzonte, le braccia abbandonate lungo i fianchi. Spostiamo il peso del corpo a sinistra e poi a destra e, con una piccola spinta del piede che solleva il tallone, imprimiamo al corpo un'oscillazione ritmica. Gli oggetti sullo sfondo sembreranno muoversi nel senso opposto al nostro. Lasciamo che tutto ciò che ci circonda scivoli via senza soffermare lo sguardo su qualcosa in particolare, l'unica cosa da fare è lasciarlo libero di scorrere, senza fermarsi su niente. Respiriamo con la pancia, battiamo le palpebre, spostiamo il peso da un piede all'altro, e lasciamo morbidi collo, spalle e braccia.

Questo, insieme al *Sunning*, è l'esercizio perfetto da fare all'aperto. Lo si può praticare anche in casa, anche a occhi chiusi: in questo caso le luci e le ombre scorreranno in senso opposto al nostro movimento, con un effetto molto rilassante.

Le oscillazioni ampie mettono insieme movimenti degli occhi e movimento apparente, rilassamento, centro e periferia, e facilitano il coordinamento di occhi e corpo. Il ritmico dondolio da un piede all'altro crea un'oscillazione del corpo che si trasmette agli occhi, unendo il movimento dell'uno al movimento degli altri; contemporaneamente, lo sfondo scivola in direzione opposta al movimento del corpo, come quando siamo sul treno e guardiamo fuori dal finestrino. Tutto questo genera rilassamento del capo, del collo e delle spalle; i muscoli oculomotori, correttamente stimolati, si rilassano anch'essi, rilasciando le tensioni. Lo scivolamento dello sfondo sulla retina stimola nello stesso

momento periferia e centro; è un continuo agganciare un nuovo oggetto e lasciarlo immediatamente andare. Il corretto rapporto tra centro e periferia ci stabilizza nello spazio, ne amplifica il senso di tridimensionalità e di profondità, e noi abbiamo la sensazione che il campo visivo si espanda, di essere nel suo centro perfetto, al posto giusto, dove è giusto che siamo.

Praticare le Oscillazioni ampie all'aperto è davvero bello: al mare, seguiamo la linea dell'orizzonte e spaziamo lontanissimo con lo sguardo; in un bosco, o al parco, gli alberi che scorrono generano movimento apparente, e quando ci fermeremo, sperimenteremo un grande senso della profondità. In casa, possiamo praticare davanti a una finestra, se vogliamo guardare più lontano, o in terrazza. Bates sosteneva che 5 minuti di oscillazioni ampie prima di dormire favorissero anche il sonno.


LE OSCILLAZIONI AMPIE





Gli oli essenziali


Quando ci prendiamo del tempo per noi, possiamo utilizzare le energie sottili degli oli essenziali diffondendo il loro aroma nell'ambiente per placare la mente, attenuare quella vocina che ci ricorda le mille cose da fare e finalmente rilassarci e mantenere il focus sul nostro intento.


Gli oli essenziali che ci possono accompagnare sono quelli che permettono un ampio respiro come quelli estratti dalle conifere, che ci daranno l'impressione di trovarci in mezzo ad un bosco,

 **Pino Silvestre:** il suo aroma induce una sensazione di buonumore, attenua la stanchezza e limita la fiacchezza del fisico e della psiche.


 **Pino Mugò:** bellissima conifera di alta quota, ama le sfide, le condizioni difficili e le alte cime. Aiuta a riconnettersi con il proprio ciclo vitale, a ritrovare un equilibrio tra l'ambito materiale e quello spirituale.

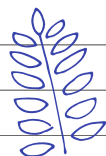
 **Abete bianco:** ha delle forti proprietà riequilibranti: viene infatti utilizzato per cercare di lenire stati umorali negativi o depressivi.

 **Bergamotto:** meraviglioso agrume che attenua lo stress e la confusione mentale, aiutando a ritrovare l'ottimismo perduto.

 **Lavanda vera:** riporta equilibrio a tutti i centri energetici del nostro corpo (chakra), in particolare armonizza i centri inferiori con quelli superiori. Favorisce la meditazione e aiuta a integrare la spiritualità con la vita quotidiana.

 **Menta piperita:** col suo aroma fresco e intenso risveglia la gioia di vivere e la vitalità.

 **Limone:** agisce sul sistema nervoso e sulla psiche con la sua azione calmante. Aiuta in caso di disturbi d'ansia e nervosismo, sostiene, infonde coraggio e determinazione.



Lo Spirito del Sorbo: un albero che non passa inosservato

Un altro fantastico albero che può aiutarci nel nostro intento è sicuramente il Sorbo.

Non troppo grande ma sicuramente molto vistoso, quando le sue brillanti bacche spiccano tra le foglie anche gli uccellini non se lo lasciano sfuggire.

Lo Spirito del Sorbo aiuta a trovare il nostro centro. Ci incoraggia a scoprire la gioia del vivere nell'eterno presente e a relazionarci in modo equilibrato con il passato e il futuro. Il Sorbo facilita lo stare nel particolare con misura, senza perdere il senso dell'infinito.

Il Sorbo ci aiuta a trovare nella meditazione la forza e la calma utili a vivere meglio. Possiamo trovare il nostro posto e a seguire la realizzazione della nostra vocazione con grande dinamismo. Aiuta a raggiungere la centratura che ci consente di dare significato a quello che facciamo e di rendere riconoscibile il nostro vero essere.

Possiamo utilizzare le gocce, per uso interno, 4 gocce 3-4 volte al giorno, per potare quello stato di *Mindfulness* nella nostra vita quotidiana, oppure il soffio, per regalarci un'opportunità di centratura in più durante le nostre pratiche.

Bagni di luce e di colore

La pratica del *Sunning*, o bagno di luce diventa ancora più importante, in questi anni adulti, nei quali ci troviamo a trascorrere tanto tempo in luoghi chiusi, e tendiamo a diventare presbiti con l'età. Il bagno di luce infatti, correttamente eseguito, stimola il movimento delle pupille mantenendo elastici i muscoli dell'iride che le dilatano e restringono, favorendo l'adattamento alla luce, che è nutrimento, in modo dolce. Ugualmente, i bagni di colore, come l'esercizio chiamato "vedere l'azzurro" (perfetto in estate) o con i cartoncini colorati, rilassano e nutrono i fotorecettori retinici fino alla corteccia visiva. Vediamoli nel dettaglio.

• *Sunning*

In piedi di fronte al sole, senza lenti a contatto o occhiali, in posizione comoda, orientiamo il viso e gli occhi, ben chiusi, verso il sole. Il calore del sole nutre e rilassa i globi oculari, i muscoli, le vie nervose, dalla retina fino alla corteccia visiva. Spostiamo lentamente la testa in tutte le direzioni, avendo l'accortezza di lasciare libero il respiro, attenti alle sensazioni che ci arrivano. Continuiamo per qualche minuto, assaporando il piacere prodotto dai raggi del sole che rilassano il viso e accarezzano gli occhi, filtrati dalle palpebre abbassate. Respiriamo liberamente e lasciamo oscillare la testa in tutte le direzioni.

Con le mani ben aperte intercettiamo i raggi del sole, producendo giochi di luce e ombra.

Poi, portiamo le mani al viso per qualche minuto di *Palming*. Infine abbassiamo la testa e allontaniamo lentamente le mani prima di aprire gli occhi, lontani dal sole diretto.

Possiamo fare *Sunning* anche comodamente seduti.

Quando il sole non c'è, a occhi aperti contempliamo le nuvole grigie; a seguire qualche minuto di *Palming*.

Quindi dov'è la differenza tra prendere la tintarella, prendere il sole sul viso, e fare *Sunning*? Nella consapevolezza che il *Sunning* è una pratica per gli occhi e la vista, nella consapevolezza di portare agli occhi l'energia del sole per rilassarli e nutrirlti, nell'attenzione e nella presenza alle sensazioni e percezioni che si susseguono durante la pratica. Facciamoci osservatori di ciò che accade, momento per momento, respirando.

• **Vedere l'azzurro**

Siamo distesi comodamente su una sdraio o una stuoia, in modo che lo sguardo sia indirizzato verso il cielo, non nella direzione

QUADERNI DI FRONTIERA

La frontiera è quel "non luogo" sospeso in cui i dogmi possono essere messi in discussione e le verità non sono mai assolute ed esclusive. È il punto di partenza per un'indagine personale che non cerca facili certezze, ma osa interrogare con coraggio le cause.

I Quaderni di Frontiera raccolgono l'esperienza di esperti in diversi settori olistici su temi di vita e salute. Consigli pratici, rimedi naturali e pratiche corporee che invitano il lettore a intraprendere un dialogo profondo con se stesso, alla ricerca di quella consapevolezza che porta alla vera guarigione. Prontuari semplici ed efficaci, che restituiscono alla nostra quotidianità la saggezza antica e sempre attuale della natura.

Vedere è il risultato di un complesso meccanismo di interazioni tra il mondo esterno, gli occhi, il cervello, la mente, lo spirito e il mondo intero.

Gli occhi sono dei sofisticatissimi sensori specializzati nel trasformare la luce in segnale nervoso per permettere al cervello di toccare la luce, alla mente di vedere, all'io di conoscere. Ogni persona vive l'esperienza visiva come un processo assolutamente unico, che nasce ed è influenzato dall'esperienza personale di vita di ognuno.

L'anima interagisce con il mondo grazie agli occhi, entra in relazione con il creato, valuta vicinanze e distanze, non solo geografiche. Anche quando gli occhi non vedono, l'anima vede. Vedere, quindi, può diventare un'esperienza profonda del rapporto che abbiamo con la realtà e di apertura al suo significato, fino a elevarsi al valore spirituale di ricerca interiore, di conoscenza di noi stessi attraverso i nostri occhi.

Questo manuale offre un metodo alternativo e integrato per prendersi cura della vista con esercizi e rimedi naturali delicati ma potenti che apriranno il nostro sguardo a un nuovo modo di vedere bene.

€ 10,00

ISBN: 978-8888140193



9 788888 140193