

UN POCO DE BATES - EL YOGA DE LOS OJOS

Para conseguir superar los defectos oculares por medios naturales es preciso construir hábitos de visión nuevos que reemplacen a los viejos. Al principio el avance es menos rápido y espectacular que una visita a la óptica, pero cuando se aprende el "yoga" de los ojos, este se convierte en una especie de instinto de conservación de los ojos y es permanente.

Cuando decidí empezar a mejorar mi visión, leí muchos libros sobre el método Bates. Creía erróneamente que el programa consistía en una serie de ejercicios y me limité a ponerlos en práctica, pero no conseguí mejorar mis problemas oculares. No comprendí hasta tiempo después que la clave para mejorar mi visión consistía en reaprender hábitos de visión a lo largo de todo el día.

Este testimonio de un hombre aquejado de defectos oculares, resultará familiar a muchas personas que en algún momento se han planteado mejorar su visión mediante gimnasia ocular.

Al no conseguir la mejoría esperada acabaron resignándose a seguir enganchados a sus gafas el resto de sus vidas: no se habían dado cuenta de que para mejorar la vista de forma permanente es absolutamente necesario dejar de perpetuar los hábitos perceptivos erróneos, con frecuencia arraigados desde la infancia.

Reprogramar los malos hábitos

Sin duda, la construcción de hábitos de visión nuevos que reemplacen a los viejos es un proceso lento y difícil. Después de llevar gafas o lentillas durante muchos años algunas áreas del cerebro requieren una reactivación y eso no sólo lleva bastante tiempo, sino verdadero empeño y perseverancia.

Para llevar a cabo tal "reprogramación" hay que poner en marcha un programa de sanación mente-cuerpo que incluya ejercicio regular, técnicas para la reducción del estrés, reeducación postural y nutrición correcta.

También será necesario incorporar algunas prácticas muy saludables y necesarias para el descanso de los ojos como sesiones diarias de palmeado, exposición al sol con los ojos cerrados, lavados con agua fría, auto-masaje facial, condiciones de luz adecuadas, reducción al máximo del uso de gafas o lentillas y sobre todo no exponer los ojos a periodos prolongados de estrés.

Algunas de estas normas básicas de higiene visual se expusieron en el número anterior de Año Cero y puede aprenderse más sobre ellas en los libros recomendados. Si a todo lo anterior se incorporan los principios y hábitos que se enuncian brevemente a continuación la mejoría ocular será apreciable al poco tiempo.

Para obtener resultados deben practicarse conscientemente a todas horas hasta que se conviertan en hábitos inconscientes. Si se persevera en la tarea la sensación de que la vista se va reconquistando poco a poco se convertirá en una victoria sobre uno mismo y la visión del mundo podrá paladearse con "ojos nuevos". Sin duda, al principio el avance será menos rápido y espectacular que una visita a la óptica, pero cuando se aprende el "yoga" de los ojos, este se convierte en una especie de instinto de conservación de los ojos y es permanente.

Los tres principios de la vision

Cuando los órganos de la vista funcionan correctamente el individuo tiene la impresión de que todo lo que observa parece estar en movimiento.

Así pues, uno de los mejores métodos para mejorar la vista consiste en imitar conscientemente el **movimiento** inconsciente de la visión normal: hay que habituarse a mover los ojos constantemente y a imaginar que todo lo que ve se mueve (el movimiento aparente)

Es el hábito de mantener los ojos fijos lo que perjudica la vista. Si se corrige mediante un movimiento ocular continuo la vista mejora (ver recuadro).

La **centralización** es el segundo principio de la visión natural. El ojo humano sólo puede ver un punto con claridad a la vez, por tanto es imposible ver con claridad sin centralizar. Cuando la visión es imperfecta, los objetos que no se observan pueden verse mejor, pero cuando la persona tiene centralización normal y visión normal, sólo el objeto central se distingue con claridad, mientras que los objetos periféricos se ven con menor claridad y color.

Si miramos por ejemplo una silla, no debemos intentar verla de golpe; primero hay que mirar el respaldo, viendo esa parte mejor y las otras partes peor. Hay que acordarse de parpadear a medida que se mueve la mirada del respaldo al asiento y las patas, viendo cada parte mejor sucesivamente.

Si quiere aprender a centralizar correctamente constrúyase un "halo" y así corregirá permanentemente el hábito inconsciente y automático de no centrarlos (ver recuadro).

La **relajación** es el más importante de los tres principios de la buena visión porque los dos anteriores se basan en él.

Si no aprende a centralizar y a mover los ojos correctamente difícilmente podrá relajarlos, ya que el ojo normal sólo descansa cuando se mueve y "centraliza" continuamente y sin esfuerzo.

Para conseguir tal relajación muchas personas tienen que modificar hábitos de vida incorrectos. El masaje facial diario y la práctica de la meditación, el hatha yoga o cualquier otra técnica de relajación ayudan a eliminar la tensión creada por muchos años de hábitos de visión estresantes, pero para conseguir resultados también es preciso incorporar los tres hábitos de la visión natural que se indican a continuación: contornear, respirar y parpadear.

Los tres hábitos de la visión natural

Estos hábitos se relacionan con los tres principios de la visión: movimiento, centralización y relajación. Inicialmente se tendrá la impresión de que están separados entre sí, pero a medida que se van integrando esta sensación desaparece.

El primero de estos hábitos es **contornear**.

Su práctica continua permite eliminar el hábito de "mirar fijamente" -una de las causas de la mala visión- ya que acaba por convertirse en un hábito automático.

Para hacer los contornos o perfiles de los objetos se utiliza un lápiz (pluma, pincel o rayo láser) imaginario colocado en la punta de la nariz, y de esta forma se puede "contornear" el mundo todo el día (ver recuadro).

El segundo hábito de la visión natural es **respirar**.

La respiración abdominal es básica y esencial para la salud y para la vista normal.

Si no se respira correctamente puede aprender a hacerlo mediante hatha yoga o con la técnica Alexander que ayuda a desaprender los malos hábitos posturales y respiratorios arraigados.

Por último, es preciso **parpadear** con regularidad.

Muchas personas no lo hacen así porque están bloqueadas por sus emociones o sus miedos, ya que lo normal es parpadear cada cinco o diez segundos.

Si se parpadea conscientemente todo el día esta práctica acaba por convertirse en un hábito inconsciente que permite ver de forma natural y clara.

Objetos en movimiento

Imagine que los objetos fijos se mueven en la dirección opuesta al movimiento de sus ojos y su cabeza. Cuando camine por una habitación o por la calle, note como el suelo o el pavimento parece que se acerca hacia usted mientras que los objetos a cada lado parecen moverse en la dirección opuesta al movimiento de su cuerpo.

La forma correcta de hacer esto es moviendo los ojos (y la cabeza) de un punto a otro lenta, regular y continuamente sin esfuerzo y sin intentar ver.

Adquiera un hábito continuo de imaginar los objetos fijos como si se movieran hasta que esto se convierta en un hábito inconsciente.

Constrúyase un halo

Aprenda a centralizar la mirada con la ayuda de un halo. Puede construirlo fácilmente con un alambre recubierto de plástico que sea flexible pero lo bastante duro como para permitirle darle forma y mantenerla. También puede utilizar una visera y atarle un palito.

Es esencial colocar la barra vertical exactamente enfrente de la nariz. Cuando mire al frente "centralizando" verá dos barras verticales formando una ventana en vez de una sola barra.

Comprobará que su tendencia a querer ver los objetos fuera de la ventana tan claramente como los que están dentro de la misma se va corrigiendo poco a poco a medida que practica y comprueba que la visión es mejor dentro de la ventana.

Contornear con el lápiz mágico

Sentado cómodamente, respire honda y relajadamente. A continuación pretenda que tiene un lápiz mágico en la punta de la nariz y empiece a dibujar los contornos de los objetos a su alrededor con la mina.

No olvide mover la cabeza a medida que dibuja.

Pase unos minutos contorneando los objetos más grandes, luego hágalo con los más pequeños.

Seguidamente dibuje las formas más cercanas y luego las más lejanas. Adopte al lápiz mágico como si fuera un amigo para toda la vida.

Su nuevo hábito es contornear con su lápiz dondequiera que vaya. Conviértase en un "retratista" y perfíle suavemente con el lápiz de su nariz el rostro de las personas que tiene enfrente o ve por la televisión.

Parpadee continuamente. Si circula por carretera contornee los coches que van delante de usted. Haga lo mismo con las señales de tráfico y con los objetos a cada lado de la carretera. Cuando se encuentre en casa contornee continuamente y respire hondo para aliviar los ojos, el cuello y los hombros. Estire los brazos y bostece.

Adiós a la vista cansada y a la hipermetropía

Mirar la televisión, leer de forma continuada, trabajar con pantallas de ordenadores y otras tantas actividades que obligan a mirar de cerca favorecen el desarrollo de la presbicia y la hipermetropía. Para mantener estos defectos oculares bajo control, o mejor aún, evitar que aparezcan es preciso contornear todo el tiempo (ver recuadro lápiz mágico).

También es conveniente practicar con un objeto cercano (un reloj, una flor o sus manos):
Cubra el ojo izquierdo con la mano derecha o con un parche (el ojo tapado debe estar abierto bajo la palma ahuecada).
Mueva la palma de la mano izquierda hacia el rostro, cierre el ojo derecho y luego sepárela de ese ojo mientras observa la mano mirando detenidamente las líneas.
Mueva la mano alejándola hacia los brazos delante de usted, y luego de nuevo acérquela hacia el ojo, hasta que se desenfoque.
Haga seis ciclos de respiraciones completas (inhalar y exhalar) a la vez que palmea los ojos (con las manos ahuecadas cubriéndolos). Seguidamente invierta el proceso y haga lo mismo con el otro ojo.
Termine de nuevo con una sesión de palmeado.

La práctica de cambio focal rápido puede llegar a integrarse en los hábitos cotidianos: se trata fundamentalmente de mirar conscientemente a lo lejos e inmediatamente después llevar los ojos a los objetos cercanos, dondequiera que se encuentre.
Es especialmente entretenido y saludable hacer esto cuando se está conduciendo: con el lápiz mágico de la nariz mire al final de la autopista hasta donde le alcance la vista.
Contornee las formas distantes durante un momento; luego dirija su atención a la línea central enfrente de su coche sin dejar de perfilar.
Vuelva a mirar a lo lejos de nuevo.
Repita esta secuencia, inhalando y exhalando suavemente.

Leer con el gran resplandor blanco

Tome una hoja de papel en blanco y sitúela a una distancia cómoda frente a usted. Aprecie su calidad reflectante y su grado de blancura.
Cierre los ojos y relaje los brazos.
Con su pincel en la nariz pinte una serie de objetos blancos (un huevo, flores). Imagine que acaricia la blancura de estos objetos. Mientras saborea la blancura abra los ojos y mire a la hoja de papel sin dejar de contornearla.
Apreciará que es más blanca que antes.
Esta actividad relaja la visión y aumenta el movimiento sacádico de los ojos tan necesario para leer con facilidad. Seguidamente coja un libro y practique lo siguiente: Coloque el pincel mágico en la punta de su nariz.
Comience a leer el libro que sostiene en las manos sin dejar de pintar todas las zonas blancas alrededor de las letras con su pincel, incluidos los bordes de la página.
Pinte un círculo blanco en dirección contraria a las agujas del reloj alrededor de las letras más grandes.
¿Distingue un halo blanco alrededor de las letras?
Si es así está viendo el gran resplandor blanco. Si por el contrario está forzando los ojos no podrá ver este resplandor y las letras le parecerán más negras. El fondo blanco es la clave para leer relajadamente y percibir bien las letras a cualquier distancia al margen de su tamaño.
Cuando lea no olvide nunca poner "pintura blanca" alrededor de las letras: apreciará un mayor contraste entre la tinta y el fondo blanco del papel y las letras le parecerán más claras.
Descanse de vez en cuando haciendo una sesión de palmeado, bostezando y estirándose. Respire hondo, parpadee y no deje de pintar con su pincel el fondo blanco.
Si hace una pausa al final de cada párrafo cerrando los ojos, cuando los abra verá el resplandor blanco intensificado y sus ojos no sólo no se cansarán, sino que podrá leer las letras más pequeñas con facilidad.

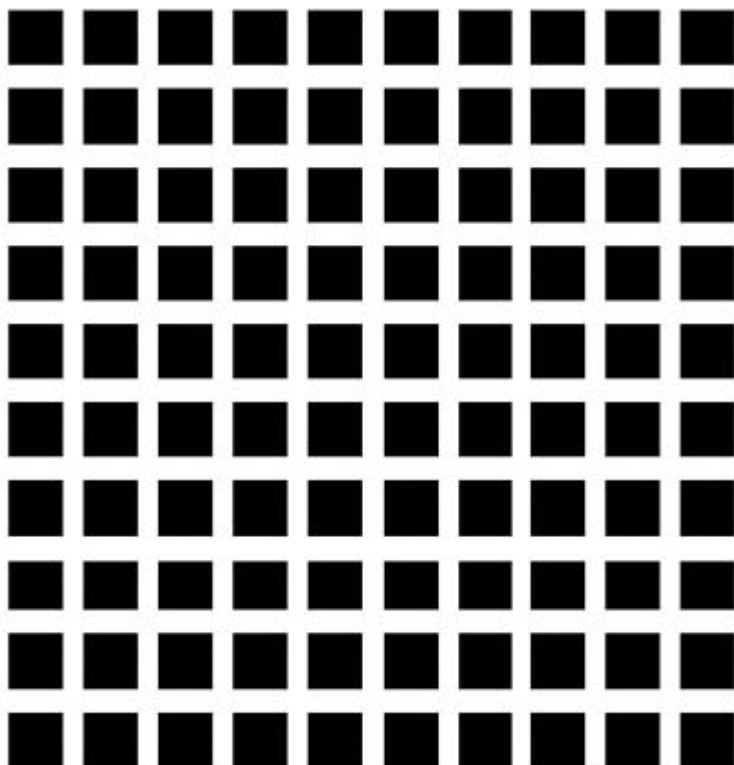
Confiar en la visión periférica

Sentados ante ordenadores, viendo la televisión o llevando gafas, dejamos a un lado la visión periférica hasta casi perderla (este es un factor que contribuye a los accidentes de tráfico y los laborales).

El siguiente ejercicio le ayudará a desarrollar la visión periférica:

Intente mirar los puntos grises y verá como desaparecen cuando lo hace.

No desconfíe de su visión periférica. Cuanto más centralice la mirada y mueva los ojos, mejor serán los movimientos periféricos



(publicado en la revista Año Cero, nº 107, junio 1999, páginas 94-98)

© Isabela Herranz