

La vista è un complesso meccanismo di interazioni tra ambiente, occhio e cervello. Le immagini che arrivano dall'esterno stimolano le cellule visive che trasmettono informazioni sensoriali; come queste vengono codificate, interpretate, in sostanza *viste*, dipende dalla storia personale, dagli archetipi culturali, dall'umore, dalle aspettative, dalla postura... in altri termini, dalla propria esperienza di vita. *Gli occhi, specchio dell'anima, riflettono la propria visione del mondo*: si può interpretare una visione miope come un non voler vedere al di là del proprio naso, o un astigmatismo come visione distorta delle cose. Si può vedere rosso, o nero, o addirittura diventare ciechi dalla rabbia. Si è inoltre ancorati all'idea che gli occhi e la vista siano qualcosa di fisso e immutabile, come una macchina fotografica.

IL METODO BATES

Il dr. William H. Bates era un oftalmologo e uno scienziato statunitense vissuto nella prima metà del secolo scorso. Egli scoprì che l'occhio è molto più di una macchina fotografica e che il suo buono o cattivo funzionamento è legato ad aspetti tensivi, emozionali, fisici ecc e ideò un insieme di pratiche per migliorare la funzione visiva: il *Metodo Bates*.

Il Metodo Bates è un sistema olistico, dove il disturbo visivo è interpretato come campanello d'allarme di uno squilibrio generale del nostro corpo-mente-spirito. Le attività proposte vanno oltre la semplice ginnastica visiva: favoriscono la *visione naturale* attraverso un lavoro con gli occhi e la mente che è dietro agli occhi.

Il metodo propone un insieme di pratiche finalizzate a una maggiore coscienza della vista e della visione: rilassamento, respirazione, memoria

visiva, armonizzazione, attenzione, centralizzazione, movimento oculare e apparente, colore. Gli esercizi rappresentano una via per entrare in contatto con le rigidità visive e mentali e scioglierle, sbloccarle.

Il metodo Bates è indicato per chi ha già disturbi visivi, per prevenirli, per chi abusa dei propri occhi, e per tutti coloro che hanno il desiderio di illuminare il proprio sguardo e recuperare la piena espressività dei propri occhi.

I SEMINARI

I Seminari esperienziali sono uno strumento di cambiamento per chi vuole *aprire gli occhi* e assumere consapevolezza e responsabilità di ciò che vuole e non vuole vedere. Si impara ad uscire con facilità dalle abitudini visive negative e a sperimentare direttamente nuovi stili visivi e nuovi modi di porsi di fronte alla vita. Si impara, inoltre, a non dipendere dagli occhiali: non è vero

che senza non si può fare niente!
Durante il seminario cominciano ad apparire episodi di visione nitida e rilassata; alcuni rimangono stupiti di come sia loro possibile fare praticamente tutto senza occhiali, e di come l'attenzione posta a elementi quali il colore, la profondità e la tridimensionalità delle cose viste, nonché la consapevolezza dell'intero campo visivo siano molto più importanti della nitidezza (che viene da sé quando ci si rilassa).

Si prega di indossare abiti e scarpe comodi, e di portare un materassino.
Pranzo al sacco.

INFO

Mariateresa - tel. 3388236900 (dopo le 17) - email terry.er@libero.it

Sabrina - tel. 3483032686 - email sabrina.ferrero@ecovillaggi.eu



Associazione Culturale MANAS
via dei laghi 200 - Roncofreddo
sabrina.ferrero@ecovillaggi.eu

Circolo Salute e Benessere Arcinatura
via San Vittore 1574 - 47023 Cesena
salutebenessere.jingming@gmail.com

Circolo Salute e Benessere
e
Associazione Culturale MANAS



METODO BATES

la via naturale per i disturbi visivi

sabato 22 maggio 2010

ore 9.30 - 17.30

presso Associazione MANAS

via dei laghi 200 Roncofreddo