

*Avvertenze: leggi lentamente, facendo scorrere lo sguardo lungo le righe. Porta l'attenzione sulle lettere che ti scorrono davanti e sugli spazi bianchi compresi fra una riga e l'altra, lascia scorrere lo sguardo liberamente, senza volere vedere a tutti i costi, senza sforzo; sono "i segni" che arrivano ai tuoi occhi e non sei tu che stai cercando di catturarli. Osserva attentamente gli "spazi bianchi": li noterai fra le righe, fra le parole, fra le lettere... compresi nelle lettere.*

Ai nostri giorni, quasi tutte le persone sui quarant'anni si avvedono che, leggendo, avrebbero bisogno o di braccia più lunghe per reggere il libro o di una visione migliore per decifrare i caratteri. Gli occhi che incontrano difficoltà nella lettura possono essere ipermetropi o astigmatici, ovvero possono presentare quella che i dottori chiamano presbiopia o "vista dell'età avanzata". Tali difetti vengono attribuiti all'indurimento del cristallino. Gli occhi che ne sono affetti sostano a lungo sulle righe della stampa e non sanno muoversi come gli occhi normali. Possono però imparare a farlo. Possono cioè ringiovanire la loro visione imparando a leggere in stato di rilassamento. E' la tensione, non l'età ad influire sulla visione da vicino. Quasi tutti conosciamo persone d'età avanzata che hanno conservato la capacità di leggere senza occhiali. Persone che hanno visitato il Belgio prima della guerra, hanno narrato che le vecchie beghine dei conventi, cui si debbono i famosi pizzi di Bruxelles e che hanno trascorso l'intera vita eseguendo tali lavori, non portano occhiali pur avendo Ottant'anni o più. Esse hanno lavorato in condizioni eccellenti di illuminazione (naturalmente, più alla luce del giorno che a quella artificiale) e senza che sforzi mentali, ambiziosi o costrizioni influissero sui loro nervi. E, questo, un meraviglioso esempio di ciò che gli occhi umani possono compiere quando, durante la loro attività, ci si mantenga in stato di rilassamento.

La tensione è la causa dell'incapacità di leggere; si tratta, più precisamente, della tensione dei quattro muscoli retti che appiattiscono l'occhio. Quando, in seguito ad un rilassamento mentale, i muscoli retti si distendono, i due muscoli antagonisti, gli obliqui, sono capaci di assolvere il loro compito che consiste nel provocare l'allungamento del globo oculare. Ciò rende possibile una lettura facile, comoda e non accompagnata da sforzi. Il cristallino rimane quello che è e il fatto che sia duro o morbido è una circostanza evidentemente irrilevante giacché è possibile leggere sia nell'uno che nell'altro caso. Se il rilassamento viene praticato con serietà e tenacia, una buona visione da vicino può divenire una capacità permanente quale che sia la nostra età. Per esprimerci in termini più tecnici, diremo che gli occhi che hanno perduto i loro potere di accomodamento dovrebbero essere rieducati per recuperarlo.

CINQUE REGOLE (*eccellenti per chiunque poserà la cosiddetta vista dell'età avanzata.*) 1. Stabilite di respirare più profondamente e con maggiore frequenza quando vi servite degli occhi per guardare da vicino. Respirate quando guardate! 2. Mentre leggete, cercate di conservare una sensazione di morbidezza nei globi oculari, allentando la palpebra. Ciò ridurrà la pressione orbitale esercitata sui globi, liberando gli occhi dall'abitudine di restare socchiusi (vedi capitolo nono). Chiudete gli occhi spesso per accertarvi che questa morbidezza permanga e, qualora l'abbiate persa, per riacquistarla. 3. Battete spesso le palpebre e lubrificate gli occhi. In tal modo gli occhi non proveranno, durante la lettura, la sensazione di essere pieni di sabbia o di pagliuzze. 4. Ogni volta che, durante il giorno, volgete gli occhi verso qualche punto lontano, gettate a titolo di compenso, una rapida occhiata a qualche cosa che vi sia vicina: ed esempio alle unghie o all'orologio da polso. 5. Abituate gli occhi a misurare e a controllare gli oggetti che guardate. Ciò migliorerà il vostro potere di osservazione, radicando in voi l'abitudine di muovere gli occhi quando li applicate alla visione in distanza, che vi riesce più agevole. Il risultato sarà che gli occhi finiranno col conservare questa abitudine durante la visione da vicino, che è per voi più difficoltosa.

Il primo passo della rieducazione consiste nella eliminazione dello sforzo mentale, sforzo che determina la contrazione degli occhi. Ricorrete perciò agli esercizi spiegati nel capitolo quarto per riacquistare il rilassamento mentale. Gli occhi del tipo di quelli di cui ci stiamo occupando, hanno sia lo sguardo mentale che quello fisico alterato, perché chi se ne serve pensa e legge fissando successivamente ogni punto di uno scritto. Dobbiamo istradare la mente e la visione e leggere bene sia con la mente che con gli occhi. Anche coloro che praticano il metodo ortodosso hanno adottato questa teoria e insegnano ora che "vedere qualcosa è più importante della acutezza visiva". Il passo seguente consiste nel provocare il rilassamento degli occhi. Eseguite tutti gli esercizi di rilassamento del capitolo nono e specialmente quelli mattutini, poiché sono proprio gli occhi presbiti ad avere bisogno di allentarsi e di aprirsi, allo scopo di risparmiare alla sommità del globo oculare il peso delle palpebre e delle sopracciglia abbassate. Riservate particolare importanza all'esposizione al sole e al *palming*. Cosa strana, proprio le persone che ne hanno più bisogno si ribellano all'esposizione al sole e lesinano il tempo occorrente per sviluppare il rilassamento mediante il *palming*. Ma la tenacia recherà, con l'andare del tempo, l'accettazione della luminosità solare e il godimento della calma originata da un *palming* ben riuscito. SUGGERIMENTI PER GLI OCCHI DELLE PERSONE ANZIANE Effettuate l'ondeggiamento dell'elefante alla luce o prendendo un bagno di sole. Questa attività fisica placa i nervi e rende il *palming* più gradito. E non fate che il *palming* vi annoi o, peggio ancora, non costringetevi a rimanere immobile per un mero sforzo di volontà: dovete evitare di tormentarvi al pensiero delle molte cose che potreste fare in quel periodo di riposo di dieci minuti. Rammentate che un po' di rilassamento rappresenta un effettivo guadagno di tempo. Dopo un *palming* ben riuscito, il vostro pensiero sarà meglio organizzato, la vostra azione diventerà più efficiente e l'esplicazione delle vostre mansioni richiederà un tempo minore. In altre parole, non agitatevi inutilmente, nè in senso mentale nè in senso fisico. Accendete la radio e captate qualche musicchetta, qualche conversazione, qualche commedia interessante, tenendo il palmo delle mani appoggiato sugli occhi serrati, in una posizione tale da formare una coppa scura e calda su ogni occhio. Appoggiate i gomiti su un cuscino, in modo che le braccia non si stanchino. Mantenete la mente agile, interessata e lieta. Di tanto in tanto, respirate profondamente, decisi a godere di questo momento di riposo.

Eccovi così pronti a servirvi degli occhi. Rammentate sei cose: 1. Evitate qualsiasi tentativo di vedere la stampa, poiché quanto più tenterete di farlo, tanto più i caratteri si offuscheranno e vi riuscirà penoso o impossibile leggere. 2. Non ricorrete ad alcun trucco, ad alcuna pressione o distorsione delle palpebre e delle sopracciglia per distinguere meglio la stampa. Simili artifici sono deleteri per l'occhio: ne annullano il miglioramento e gli impediscono di acquistare definitivamente una buona visione. 3. Rammentate che la memoria di una visione imperfetta od offuscata renderà la visione ancora più imperfetta; non permettete perciò alla mente di sostare su ricordi di aberrazioni astigmatiche. Chiudete invece gli occhi e ricordate qualche cosa vista precedentemente ma chiara e nettamente definita. Indirizzate la mente verso il ricordo di una vista perfetta. 4. Durante la lezione esponetevi al sole o alla luce, ed eseguite frequentemente il *palming*. Riposatevi prima ancora di essere stanchi. Conoscerete certo il vecchio detto che afferma "è meglio prevenire che curare". Dite invece: "se ci si riposa prima di essere stanchi non ci si esaurisce mai". 5. Procuratevi la luce migliore di cui potete disporre (migliore di tutte quella solare specie se cade sulla pagina di stampa); dunque, una buona luce diurna o il suo equivalente, cioè una forte luce artificiale (vedi capitolo quinto). Se farete sì che il sole cada sulla pagina, questa dovrà essere inclinata, in modo da non ricevere riflessi. 6. Leggendo, ricorrete frequentemente agli esercizi mentali, ottimi per il rilassamento e per allentare la tensione dei muscoli oculari. Un'eccellente preparazione per l'esercizio di lettura dopo l'esposizione al sole è il *palming* è l'esercizio del calendario. descritto nel capitolo sesto. Quando vi servite del calendario, (esercizio C) passando lo sguardo dai numeri piccoli a quelli grandi, in distanza, non usate inizialmente un calendario troppo piccolo, ma uno che possiate vedere facilmente. Se necessario, potrete leggere il calendario tenendo il braccio disteso. Col passare dei giorni, potrete avvicinarlo agli occhi man mano che la visione migliorerà. Guardate l'1 del calendario che avete in mano e il corrispondente numero del calendario lontano, poi tornate al calendario vicino. Questo movimento offre al globo oculare appiattito due occasioni di allungarsi, per la visione da vicino, ogni volta che spostate lo sguardo. Badate di chiudere gli occhi, di ondeggiare e di respirare dopo ogni serie di spostamenti dello sguardo. Guardate ogni volta i numeri con disinvoltura, senza tenere gli occhi fissi e senza pretendere la chiarezza. Accettate quanto vi si presenta al primo sguardo, chiarendo, quando chiudete gli occhi per riposare, la vostra immagine mentale del numero considerato. Leggere significa interpretare segni neri su spazi bianchi o viceversa; la lettura è, in altre parole, il contrasto tra il nero e il bianco. Prima di ogni altra cosa, quindi, insegniamo agli occhi a guardare e a rilevare il bianco. Estrae la tavola 1 dalla busta della copertina posteriore del volume e volgetela dalla parte bianca. Esponete questo foglio bianco al sole o ad una buona luce, tenendolo innanzi al viso e fate scorrere lo sguardo da un angolo della superficie a quello opposto, avanti e indietro. Avete automaticamente tenuto la tavola distante? Cercate di avvicinarla sempre di più mentre continuate a scorrerla con lo sguardo. Questo non può arcarvi fastidioso, anche se tenete la tavola molto vicino, giacché guardate soltanto una superficie bianca e, quindi, non entrano in campo né gli occhi né la mente. Il globo oculare, però, si allunga ugualmente per effetto della vicinanza della tavola. Non tentate nulla, non sforzatevi, fate soltanto scorrere lo sguardo sulla tavola. Quando avrete la sensazione del bianco, chiudete gli occhi e rammentate, continuando, mentalmente a scorrere la tavola con lo sguardo. Imparate a percorrere le piste: quando aprite gli occhi, voltate la tavola dalla parte opposta quella che corrisponde ai "Principi di esercizi oculari". Invece di leggere, fate scorrere la visione sull'intervallo bianco che separa le singole righe dei paragrafi a caratteri minuti che figurano in calce alla tavola, spostando anche lo sguardo da un margine all'altro del foglio. Non fate tentativi, ma lasciate scorrere lo sguardo e aprite e chiudete gli occhi alternativamente, come avete fatto col retro della tavola. Alla fine, gli spazi bianchi tra le righe a caratteri minuti scintilleranno come se fossero piccole piste. In un primo tempo, è probabile che teniate il foglio piuttosto lontano dagli occhi. Per la distanza, lasciatevi guidare dalla vostra comodità e non sforzate mai la visione. Se questa si svilupperà, vi parrà che la tavola si avvicini da sola. La stampa dovrebbe sembrarvi tanto più chiara quanto più vi approssimerete alla fine della tavola. Contrariamente alle teorie tradizionali, la lettura di caratteri a stampa minuti richiede uno sforzo più lieve che non la lettura di grossi caratteri, poiché lo spazio che occorre dominare è minore e quindi non ci si stanca. Rammentate di respirare regolarmente e di battere spesso e leggermente le palpebre. Cercate di evitare agli occhi il peso delle sopracciglia e delle palpebre.

Ora percorrete le piste bianche tra i paragrafi 9, 10 e 11, alternando questo movimento a ondeggiamenti ad occhi aperti e chiusi. Rammentate di respirare regolarmente e non cercate di leggere. Non si tratta di un esercizio di lettura, ma di un espediente per distendere i muscoli contratti. Man mano che gli spazi tra ogni gruppo di righe stampate diventano bianchi, spostate l'attenzione sugli spazi più larghi dei gruppi superiori. Continuate ad allentare ondeggiamenti ad occhi aperti ad ondeggiamenti ad occhi chiusi, e badate alla respirazione. Quando sarete arrivati agli spazi più ampi, sarete forse sufficientemente rilassati per leggere. Percorrete le piste lentamente, lievemente e riflessivamente. Concentrate l'attenzione sullo sfondo bianco e non sulla stampa. L'osservazione di una superficie uguale richiede uno sforzo così lieve che, praticandola, il vizio di rifrazione diminuisce e scompare addirittura. Quando sarete capaci di leggere, tenete la tavola a una distanza a voi comoda e continuate a muovere lentamente il capo, da lato a lato. Lasciate però che gli occhi corrono quanto vogliono. Infatti tanto più celere è la lettura, tanto minore è lo sforzo, giacché non si contrae l'abitudine di tenere lo sguardo fisso. Siate o no stanchi, chiudete gli occhi alla fine di ogni paragrafo o anche più spesso, se ne avvertite il bisogno. Il tempo dedicato al riposo non è mai sciupato. Chiudete gli occhi, riposate e ondeggiate. Rammentate tutto ciò che avete visto, respirate e tornate alle parole, giacché potrete continuare. La memoria apporta la visione e un respiro profondo libera dalla tensione. Passate in rassegna le vostre abitudini visive. Le palpebre e le sopracciglia si sono forse abbassate per aiutarvi a vedere la stampa con chiarezza? Male, male! È una visione alterata! Tenete gli occhi aperti. Aperti, ma come? Non certo sbarrati fino alla fissità. Alzate il viso e percorrete con lo sguardo il soffitto, da parete a parete. Ora saprete come dovrete tenere aperti gli occhi e potrete rileggerla la prima riga. Notate bene che v'è differenza tra battere le palpebre e chiudere gli occhi. Guardate la prima parola, contrassegnata dal paragrafo 1, e battete lievemente le ciglia. Gli occhi rimangono a fuoco, la palpebra si abbassa e ad alzarsi. Chiudete ora gli occhi, lievemente, e, con un respiro, tornate alla stessa parola. Vi parrà che gli occhi tornino a fuoco da luoghi lontani, con un senso di riposo più completo. Rammentate, quindi, di battere spesso le palpebre e di chiudere gli occhi almeno al termine di ogni paragrafo. Se non vi sentite perfettamente a vostro agio e avvertite spesso la necessità di riposare, eseguite questi esercizi con un occhio solo alla volta, fino a quando non vi renderete conto di essere più forti e di poter usare ambedue gli occhi. Prima, però, di usarli entrambi contemporaneamente, esponetevi al sole ed eseguite prima il *palming* poi, riposando, l'ondeggiamento del "disco di metallo". Questi esercizi, eseguiti con garbo, con riflessione e quotidianamente, dovranno con assoluta certezza rilassarvi gli occhi. Verificatosi il rilassamento, la visione potrà migliorare. I RITAGLI Molte persone che non riescono a leggere, non conoscono la forma delle lettere di cui le parole si compongono. Ora, riesce sempre difficile vedere cose non familiari. Prima, quindi, di passare ad un altro esercizio, eseguite il seguente esperimento. Munitevi di carta e matita e, senza avere sotto gli occhi né libri né giornali, scrivete tutte le lettere minuscole imitando i caratteri a stampa. Se non farete attenzione, mescolerete le lettere minuscole a stampa ad altre in corsivo o, almeno, non riuscirete a ricordare la forma di talune lettere. È vero? E la b, la q, la r, la g, la d, la i, le avete scritte bene? Ecco, avete, per anni ed anni, letto parole composte di lettere e voi non familiari. Estrae ora la tavola 2 dalla busta della copertina del libro ed esaminate le lettere. Compilate l'esame nella maniera che vi dirò e le lettere vi si imprimeranno nella mente per sempre. Guardate il ritaglio bianco o cavità che splende nella c. Chiudete gli occhi e rammentate la forma della parte bianca. Tornate ancora a guardarla poi passate alla a. Chiudete gli occhi e ricordate; aprite gli occhi, guardate di nuovo e passate alla i. Guardate il bianco che si trova sotto il puntino alla sinistra e alla destra della i. Chiudete gli occhi, pensate e tornate a guardare, continuando finché non siate giunti al limite consentito dalla vostra vista. Ora, leggerete con maggiore facilità le parole della tavola 1. Provate adesso di nuovo a leggere il paragrafo 1. È più chiaro? I vostri globi oculari si rifiutano forse di allungarsi e di accettare la vicinanza della pagina bianca? Imponete loro il seguente esercizio: ESERCIZIO DELL'AVVICINAMENTO 1. Coprite un occhio con il palmo della mano (ma senza premerlo, in modo che possa aprirsi insieme al compagno) e distendete il palmo dell'altra mano, allo stesso modo di una chiomante che interpreta le linee. 2. Tenendo il braccio teso, percorrete con lo sguardo, ripetutamente, tutte le piccole linee tracciate sul palmo. 3. Chiudete gli occhi e continuate mentalmente a scrutare la mano e a ricostruire le linee che avete osservato. 4. Respirate, avvicinate la mano al volto, aprite gli occhi e tornate a guardare. 5. Ripetete: scrutare la mano, chiudere gli occhi, rammentare di avvicinare il palmo finché non sia prossimo al naso. Potrete tuttora scorgere qualche linea e senza alcuno sforzo, perché avete gradualmente allungato il globo oculare. 6. Ripetete ora l'esercizio con l'altro palmo e l'altro occhio. 7. Riposate esponendo gli occhi al sole o alla luce ed eseguendo il *palming*. 8. Ripetete l'esercizio con entrambi gli occhi. Dovreste essere immediatamente in grado di leggere meglio. Avvertimento: guardando con entrambi gli occhi non tentate di portare il palmo troppo vicino al naso, come facevate quando eseguivate l'esercizio con un occhio alla volta; potrete avvertire un senso di disagio. Quando avrete compiuto con successo questo esercizio, potrete permettervi di passare a quello delle impronte digitali. ESERCIZIO DELLE IMPRONTE DIGITALI 1. Coprite un occhio col palmo di una mano. Allungate il braccio destro e fissate il polpastrello dell'indice in modo da individuare e scrutare i minuscoli solchi che di solito interessano gli esperti di impronte digitali. 2. Chiudete gli occhi, rammentate i particolari che avete appena notato e, sempre ad occhi chiusi, avvicinate l'indice di tre centimetri. 3. Con un profondo respiro, aprite largamente gli occhi fissando il polpastrello e studiandone ogni piccolo segno. 4. Ripetete l'esercizio, avvicinando l'indice all'occhio, astenetevi da qualsiasi sforzo e costrizione e limitatevi ad invitare la visione. 5. Questo esercizio allunga lievemente il globo oculare, allentando i muscoli retti. Nel contempo, gli obliqui sono costretti a contrarsi gradualmente schiacciando il globo oculare ciò che assicura una migliore visione da vicino. È questo, un esercizio di facile esecuzione, poiché, non essendovi nulla da interpretare, non si compiono né inutili tentativi, né sforzi mentali. Il sole, illuminando il polpastrello, vi sarà di aiuto. Questo semplice esercizio, che può essere eseguito ovunque e in qualsiasi momento senza attirare l'attenzione degli astanti, allenterà gradualmente la tensione del globo oculare. ESERCIZIO DELLO STUZZICADENTI Questo esercizio persegue la centralizzazione, mira cioè a far vedere all'occhio, per una frazione di secondo, un punto piccolissimo. Quanto più piccolo è il punto visto, tanto più perfetta è la visione. Non cercate di chiarificare voi stessi i punti. Lasciate che si chiariscano da soli, come è probabile che avvenga mentre vi muoverete ondeggiando prima verso l'uno, poi verso l'altro. 1. Procuratevi due stuzzicadenti, preferibilmente colorati. Scegliete uno rosso e uno verde e tenete il primo dritto nella mano sinistra e il secondo dritto nella destra. Le mani devono essere a circa mezzo metro di distanza l'una dall'altra. 2. Chiudete ora gli occhi e fate ondeggiare lievemente la testa da lato a lato, volgendo il viso e concentrando la mente prima sulla punta di uno stuzzicadenti, poi su quella dell'altro. 3. Aprite gli occhi e guardate per quattro volte prima la punta di uno

