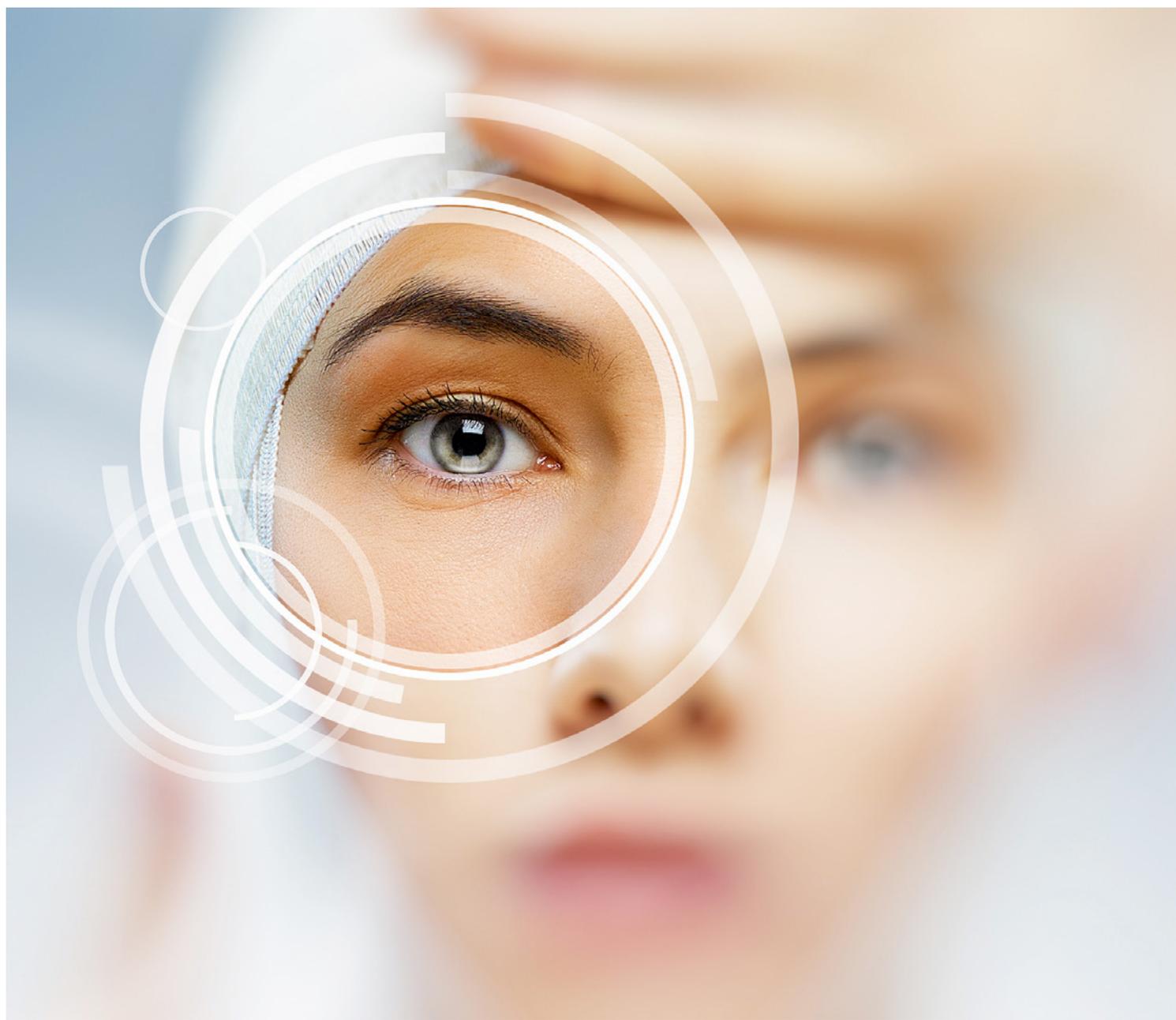


# Un nuovo modo di vedere la vita

La vista, dono prezioso *di Mario Longhin*



© ANTONIO RASI CALDOGINO



**Mario Longhin** - Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga è specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo SpineYoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisioterapisti. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo – Swami Iswar Prashad nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guruparampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - [info@spineyoga.it](mailto:info@spineyoga.it) - [www.spineyoga.it](http://www.spineyoga.it)

**I computer e lo smartphone sono diventati strumenti indispensabili** sia negli ambienti lavorativi che nella vita privata e sociale della maggioranza delle persone. L'ambiente tecnologico-informatico, ultima frontiera del processo evolutivo della specie umana, però, comporta alcune implicazioni per gli occhi, la vista e le funzioni cognitive.

### ACUTEZZA VISIVA E PLASTICITÀ CEREBRALE

Mantenere l'**acutezza visiva** a livelli ottimali **non significa soltanto vederci bene**, e quindi evitare di dover ricorrere agli occhiali, **significa soprattutto fornire degli input al cervello in un format di alta qualità**, degli stimoli **che contribuiscono a rivitalizzare e a mantenere la plasticità cerebrale**, funzione indispensabile per coltivare la socialità e saper affrontare con uno strumento efficiente gli adattamenti richiesti e i cambiamenti desiderati che intervengono nel corso della nostra vita.

### GLI OCCHI E LA VISTA MODIFICANO IL CERVELLO

Attualmente **l'utilizzo del PC e del telefonino** per periodi di tempo prolungati **può danneggiare il buon funzionamento degli occhi e della vista**. Dato che stiamo parlando dell'organo sensoriale più sviluppato, (utilizzato per inviare al cervello circa l'80% della totalità degli stimoli sensoriali provenienti dall'ambiente esterno) è facile comprendere la ragione per cui il suo malfunzionamento possa coinvolgere anche le facoltà cognitive e le aree specializzate degli emisferi cerebrali.

### GLI OCCHI: RECETTORI POSTURALI PRIMARI

A livello cognitivo la mente agisce, ossia pensa e crea emozioni, ricorda, memorizza e visualizza in base allo stato di efficienza e alle informazioni trasmesse dal cervello. **Il cervello a sua volta viene influenzato soprattutto dagli stimoli sensoriali ricevuti dagli occhi, i quali ricoprono un ruolo di primo piano in qualità di recettore posturale per l'orientamento nello spazio**. Per comprendere quanto sia importante questa affermazione sarà sufficiente eseguire Vrikshasana, prima con gli occhi aperti e poi con gli occhi chiusi, per rendersi conto di quanto la vista contribuisca a mantenere l'equilibrio mentre ci muoviamo o rimaniamo fermi in posizione eretta.

### CERVELLO PIGRO, MENTE PIGRA

Una continua **stimolazione visiva davanti a un monitor oltre a stancare gli occhi e la vista può creare un sovraccarico di lavoro per il cervello** che, a lungo andare, diventa sempre più passivo. Un **cervello pigro genera una mente pigra** e riduce progressivamente la vitalità, la forza di volontà e la creatività, privandoci della capacità di attingere alle fonti di energia superiore che si trovano dentro di noi **rendendoci sempre più dipendenti dalle abitudini**.

### BENESSERE PER GLI OCCHI E IL CERVELLO

Non solo occorre evitare che **il cervello diventi pigro**, ma **è necessario potenziarlo per restare al passo con i tempi** e metterlo nelle condizioni di far fronte alla mole sempre crescente di informazioni da processare, non più con il filtro della memoria, immagini ed emozioni del passato (modalità obsoleta e inefficiente per

affrontare le sfide attuali), ma **proiettando il presente nel futuro secondo nuove e originali modalità**. I ricercatori stimano che il potenziale del cervello sia utilizzato per circa il 10% delle sue risorse; chi desidera aumentare le sue capacità cognitive dovrà tenere in considerazione l'importanza dei seguenti fattori generali:

- **educazione** all'utilizzo della stimolazione sensoriale integrata;
- **esercizi fisici** mirati alla mobilità, flessibilità, forza ed equilibrio;
- **esercizi** specifici di respirazione;
- **tecniche** di rilassamento psicofisico;
- **esercizi** per mantenere efficiente la memoria;
- **esercizi** per sviluppare la concentrazione;
- **esercizi** per gli occhi e la vista;
- una sana e variata **alimentazione**;
- **depurazione** organica;
- **trascorrere** del tempo libero all'aria aperta;
- **cultivare** la socialità;
- **gestione** dello stress;
- **arredare** lo spazio lavorativo con delle piante;
- **atteggiamento** interiore motivato.

### YOGA: DISCIPLINA OLISTICA

La **pratica quotidiana**, con i suoi principi etici e filosofici, gli *asana*, il *pranayama*, il controllo dei sensi, le tecniche meditative, **la inquadra come una scienza millenaria universale senza tempo**.

Lo Yoga, quindi, può migliorare ognuno dei fattori citati e per questo viene considerata **una disciplina psicofisica olistica indicata per favorire l'equilibrio e lo sviluppo armonico dell'uomo tecnologico**.

“ Ci sono due modi per guardare il volto di una persona. Uno è guardare gli occhi come parte del volto, l'altro è guardare gli occhi e basta... come se fossero il volto. ”

Alessandro D'Avenia

## SINDROME DA VIDEOTERMINALE

Pur essendo inquadrati in un ambiente artificiale sempre più tecnologico, **non siamo ancora riusciti ad adattarci perfettamente al protrarsi della permanenza in luoghi chiusi, con aria viziata e posture statiche spesso scorrette.** Moltissime persone passano le loro ore lavorative davanti agli schermi del PC e del cellulare con il rischio di sviluppare la cosiddetta **“sindrome da videoterminale”**: gli occhi, costretti a fissare il monitor per periodi prolungati, mantengono i muscoli oculari in uno **stato di tensione continua con il conseguente indebolimento della vista.** Per verificare il nostro grado di adattamento sarà sufficiente verificare se soffriamo dei seguenti disagi:

- occhi stanchi;
- vista affaticata;
- stanchezza fisica e mentale;
- difficoltà di concentrazione;
- tensioni alle spalle, al collo, alle braccia o ai polsi;
- mal di schiena;
- cefalee miotensive;
- stress psicofisico.

## OCCHI SANI E VISUS OTTIMALE

Possiamo prevenire gli effetti indesiderati della “sindrome da videoterminale” con un programma Yoga suddiviso in 4 step:

### 1. Manteniamo tonica e flessibile la muscolatura dorsale

Iniziamo la giornata dando il buon-giorno al cervello con una **seduta di Yoga** per favorire un assetto posturale e mentale ottimale.

### 2. Adottiamo un corretto allineamento posturale

Una postura corretta è indispensabile **per evitare tensioni muscolo scheletriche** alla schiena, al collo, alle spalle, alle braccia, ai polsi e ai muscoli oculari. L'assetto dipende da molti fattori variabili da soggetto a soggetto e andrebbe studiato su base individuale. Le seguenti indicazioni sono da intendersi pertanto di carattere generale:

- sediamoci in modo da sentire l'appoggio degli ischi sulla sedia e manteniamo il bacino in una posizione neutra;
- evitiamo di accavallare le gambe, se occorre, utilizziamo una pedana

inclinata sotto i piedi;

- manteniamo la curva fisiologica della zona lombare con il dorso diritto e allungato, ma non rigido;
- manteniamo allineata la colonna cervicale e la testa con il resto della colonna vertebrale;
- manteniamo le scapole piatte con le spalle aperte e rilassate;
- manteniamo la mandibola rilassata e la lingua appoggiata morbida sul palato inferiore;
- manteniamo i gomiti in linea con i fianchi mentre usiamo la tastiera o il mouse;
- utilizziamo un tono di voce calmo;
- manteniamo il posto di lavoro ordinato e pulito;
- manteniamo un comportamento sempre educato e gentile;
- teniamo sul tavolo una bottiglia di acqua e beviamo adeguatamente.

### 3. Eseguiamo la respirazione diaframmatica

**Una buona respirazione è uno dei fattori basilari per ridurre la tensione psicofisica e lo stress.** Molte persone hanno difficoltà a respirare

correttamente con il diaframma, pertanto **suggeriamo di imparare almeno a controllare il ritmo del respiro:** in una posizione statica dovrebbe rimanere sotto ai sette cicli al minuto con l'inspirazione che supera leggermente l'inspirazione mantenendosi sempre fluida. Per chiarire, facciamo un esempio: se l'inspiro è di 4”, l'espiro dovrà essere di 5-6”, senza pause tra una fase respiratoria e la successiva. In questo modo si riattiva il parasimpatico dorsale che contribuisce a **mantenere calmo il ritmo cardiaco e riduce lo stato di stress e di tensione muscolare della schiena, delle spalle, del collo e degli occhi.**

Praticiamo questa respirazione per 5-10' prima degli esercizi per gli occhi, mantenendo una postura rilassata e ben allineata.

**4. Eseguiamo gli esercizi per gli occhi** Tenere lo sguardo fisso sul monitor crea uno squilibrio tra i muscoli intrarotatori ciliari (impiegati per dirigere la vista in modo focalizzato) rispetto ai muscoli extrarotatori





retti e obliqui, che permettono un'espansione della visione. **Questo squilibrio interferisce con la circolazione sanguigna** che ha il compito di trasportare i nutrienti e l'ossigeno alle cellule; se questa condizione si protrae nel tempo può sviluppare diverse patologie dell'occhio, inclusa la miopia. **Se desideriamo occhi sani occorre mantenere in equilibrio i muscoli extrarotatori e intrarotatori garantendo loro una ottimale circolazione sanguigna con specifici esercizi.** Vediamone alcuni.

#### **RILASSAMENTO DEGLI OCCHI:**

- picchiettiamo con i polpastrelli l'area attorno all'occhio per 1';
- massaggiamo con uno sfioramento l'area attorno agli occhi con movimenti circolari per 1';
- portiamo le mani a coppa sopra gli occhi in modo che il centro del palmo della mano si trovi sopra l'occhio e le dita poggino sulla fronte (palming) per 1-2'.

#### **FLESSIBILITÀ OCULARE**

- Posizioniamo un pollice davanti agli occhi alla distanza di 10 cm circa. Manteniamo lo sguardo focalizzato sull'unghia e avviciniamo lentamente il dito fino a toccare la punta del naso; manteniamo la posizione per 20", poi ritorniamo lentamente alla distanza di 10 cm. Ripetiamo 5 volte poi eseguiamo l'esercizio portando il pollice sulla fronte tra le sopracciglia.

- Posizioniamo un pollice davanti agli occhi alla distanza di 10 cm circa e l'altro pollice ben lontano con il braccio disteso. Cambiamo velocemente la messa a fuoco partendo dal pollice vicino e spostandoci a quello lontano. Ripetiamo una ventina di volte, poi eseguiamo l'esercizio iniziando a focalizzare lo sguardo dal pollice lontano.

- Con il braccio ben disteso disegniamo con il pollice un cerchio e altre figure geometriche seguendo il movimento con lo sguardo.

#### **SVILUPPIAMO LA VISTA INTERIORE E LE FACOLTÀ COGNITIVE**

- Creiamo una condizione di rilassamento ed eseguiamo la respirazione diaframmatica o quella del respiro controllato. Visualizziamo intimamente il "filmato" della giornata appena trascorsa ripercorrendo gli eventi a ritroso fino al momento del risveglio mantenendo il ruolo di

"spettatore." **Questa pratica risveglia e sviluppa la capacità mnemonica. SVILUPPIAMO LA VISTA PERIFERICA**

- Distendiamo le braccia in avanti con i pollici all'altezza degli occhi distanziati di 30 cm e focalizziamo lo sguardo su entrambi, simultaneamente. Iniziamo un movimento lento aprendo le braccia, ma senza distogliere lo sguardo dai pollici che si stanno allontanando tra loro.

- Manteniamo lo sguardo focalizzato su un punto (o un oggetto) davanti a noi ed espandiamo la visuale includendo lo spazio periferico per ottenere una visione sempre più nitida e dettagliata.

- Fissiamo al muro un mandala o uno yantra, fissiamo lo sguardo sul punto centrale e al contempo espandiamo la visuale per contemplare l'intera raffigurazione.

**La vista focalizzata su un oggetto stimola l'emisfero sinistro**, la nostra parte razionale e materialistica governata dall'ego che procede per schemi, etichettando, giudicando, confrontando, dividendo in singole parti ogni insieme e inducendo risposte automatiche attraverso le risorse disponibili negli archivi mentali. **Svolge un compito indispensabile per le funzioni abituali in quanto concentra l'attenzione in modo preciso.**

**La vista periferica, invece, stimola l'emisfero destro**, che ha una visione d'insieme delle cose, è intuitivo, artistico, rappresenta la porta d'ingresso verso la dimensione poetica e meditativa, **crea una connessione con la parte della mente più elevata, guidata e ispirata dal nostro Sé.**

Occorre dedicare del tempo a rieducare gli occhi per cogliere l'intero creato nella sua pienezza e impostare la nostra vita su basi differenti. \*

*“ Bisogna vedere quel che non si è visto, vedere di nuovo quel che si è già visto, vedere in primavera quel che si è visto in estate, vedere di giorno quel che si è visto di notte, con il sole dove la prima volta pioveva, la pietra che ha cambiato posto. ”*

José Saramago