

Indice

Per il bene dei tuoi occhi	11	L'effetto: aumento dell'energia visiva, stimolazione della facoltà visiva	36
Il potere dei colori	11	L'esercizio del guardare	38
Programma di allenamento per gli occhi	12		
Vedere.....	15	Il ciclo di esercizi per il bagno di colori	41
La vista umana	15	Scelta del colore per l'esercizio	41
Come si forma l'energia visiva?	16	Bagno di colori	43
La retina	18	Schermatura e successivo guardare all'interno e all'esterno	47
I due ingressi	18	Un riepilogo dei passi dell'esercizio	47
L'uscita	19		
La fototrasduzione a cascata	20		
La rigenerazione dell'energia visiva	20		
La cascata inversa	20		
L'equilibrio armonico dell'energia visiva	22		
Gli esercizi base	26		
Vedere e guardare	29		
Vedere distanze e spazi intermedi.....	30		
Una sottile differenza	30		
Quali sono gli effetti delle tavole per il rafforzamento degli occhi?.....	33	La cura dei 10 giorni per il rafforzamento degli occhi	49
Allenare gli occhi	33	Qual è il contenuto del programma dei 10 giorni?	49
Il principio di polarità: oscillazione fra due poli opposti.....	35	Come eseguire correttamente il programma	49
La polarità delle forme a contenitore e a stella	36	Gli esercizi visivi	50
		Gli esercizi.....	51
		Misure integrative e di supporto	60
		Colori	62
		Grigio e nero	62
		Alimentazione	63
		Disintossicazione ed eliminazione delle scorie.....	63

Indicazioni pratiche71

Indicazioni per le persone
con difetti di vista.....71

Indicazioni per gli esercizi con le
tavole cromatiche73

Indicazioni per i genitori di bambini
con problemi visivi76

Consigli per il lavoro davanti al monitor77

Appendice81

Effetti terapeutici e qualità dei colori81

Esempi dai resoconti sugli esercizi

forniti dai partecipanti ai seminari.....86

Esercizi per curiosi, entusiasti e ispirati90

Esercizi con il metodo delle immagini
postume da svolgere nella vita quotidiana.....91

Bibliografia95

Glossario96

Notizie sull'Autore99

Guida rapida per esercitarsi con una tavola
cromoterapica per il rafforzamento

degli occhi100

Tavola per la selezione101

Il ciclo di esercizi per il bagno di colori

Il ciclo di esercizi cromoterapici per il bagno di colori è il nucleo dell'intero programma. Ti consiglio di impararlo e di praticarlo alcune volte prima di procedere con il programma stesso.

Un ciclo completo di esercizi con le tavole cromatiche dura dai 15 ai 20 minuti circa ed è costituito dalle seguenti parti:

1. rilassamento corporeo e picchiettamento degli occhi;
2. scelta del colore per l'esercizio e sintonizzazione con questo colore;
3. bagno di colori con il set di tavole cromatiche del colore scelto (cinque tavole e rispettiva superficie vuota);
4. schermatura e visione interiore.

Scelta del colore per l'esercizio

Sulla scelta del colore per l'esercizio propongo un criterio squisitamente soggettivo: la tua ispirazione del momento. È probabile che, come tutti, nel corso della tua vita tu abbia sviluppato una predilezione per uno o più colori e un'avversione per certi altri. Forse il tuo colore preferito non è affatto presente nello spettro cromatico delle tavole per gli esercizi. Può darsi che il tuo gusto in fatto di colori sia influenzato dalla moda, o che tu abbia stabilito

dei collegamenti fra un colore e determinati ricordi, piacevoli o spiacevoli, risalenti a molto tempo fa.

Comunque stiano le cose, sganciati completamente da qualsiasi preconconcetto e osserva i colori e le forme come se li stessi vedendo per la prima volta.

Scegli il colore con cui svolgere l'esercizio basandoti sulla tavola sinottica di pagina 101, seguendo questa procedura:

1. Assumi la postura per l'esercizio: siediti comodamente sul pavimento a gambe incrociate con il libro appoggiato davanti a te, o accomodati su una sedia con il libro su un tavolo, oppure stai in piedi davanti a uno scrittoio su cui avrai messo il libro in posizione inclinata. L'illuminazione dev'essere tale per cui la luce non provenga dalle tue spalle, colpendo la tavola e abbagliandoti. L'ideale è svolgere l'esercizio alla luce del sole che entra da una finestra oppure all'aperto.
2. Lascia vagare lo sguardo sui colori e sulle forme della tavola per la selezione, percependoli come tali a colpo d'occhio. Quale colore e/o forma emerge a livello ottico mentre ti sintonizzi su ciò che in questo istante fa bene o manca ai tuoi occhi e alla tua facoltà visiva?

Presupposti ottimali per l'esercizio con le tavole cromatiche

1. Rilassare il corpo: allungarsi, stiracchiarsi, sbadigliare di gusto.
2. Rilassare la nuca: impostare i muscoli della nuca, ruotare le spalle.
3. Rilassare il viso: fare le boccacce.
4. "Svegliare gli occhi": picchiettare leggermente con i polpastrelli le ossa intorno agli occhi.
5. Evitare che la luce del sole colpisca la tavola provenendo da dietro la spalla destra o sinistra mettendola in ombra, esercitarsi all'aperto o con la finestra aperta; nel caso in cui non sia possibile, usare la luce artificiale, preferibilmente una lampada a spettro completo (per le fonti d'acquisto si veda a p. 96).
6. Postura per l'esercizio: testa e schiena diritte e rilassate (mettere il libro in posizione inclinata o tenerlo in mano).
7. Respirare in modo rilassato.
8. Buon contatto con il pavimento (piedi rilassati, eventualmente svolgere l'esercizio a piedi nudi).
9. Possibilità di stendersi per la schermatura e l'immaginazione finali, preparare eventualmente una musica rilassante.
10. Escludere le fonti di disturbo (per esempio il telefono).
11. Prendersi il tempo necessario per svolgere la sequenza al proprio ritmo e godersi l'esercizio.
12. Chi ha difetti di vista deve esercitarsi senza sussidi visivi.

A volte un colore può farsi notare mediante i seguenti effetti:

- luminosità più intensa rispetto agli altri colori;
- attira lo sguardo con maggior frequenza o maggiore intensità rispetto agli altri colori;
- incuriosisce;
- provoca una sensazione più forte rispetto agli altri colori.

Scegli il colore che, durante l'osservazione, ti si mostra più luminoso, desta il tuo interesse, ti sorride. Non pensarci a lungo, decidi in modo spontaneo. Non importa con quale colore cominci: con l'andar del tempo, quando i tuoi occhi avranno preso confidenza con le forme e i colori, saprai ogni volta con esattezza quale colore scegliere.

Sintonizzazione con il colore

Per aprire più facilmente te stesso e i tuoi fotorecettori all'energia del colore per l'esercizio, puoi prima accontentare e soddisfare il tuo normale processo visivo, che desidera misurare, riconoscere (cioè ricordare), nominare e classificare come oggetto nello spazio il colore e la forma. Dagli quindi ciò che vuole, ma fallo in piena consapevolezza, lentamente e a occhi chiusi. In questo modo prepari i tuoi fotorecettori a diventare sensibili all'energia cromatica che entra nell'occhio dall'esterno. Per farlo, aiutati con i polpastrelli o con i palmi delle mani, che sono recettori sensoriali e tattili molto sensibili al contatto e all'energia esterna. I tuoi polpastrelli o i tuoi palmi delle mani insegna-

no ai tuoi occhi a diventare sensibili alle vibrazioni cromatiche, che hanno una frequenza molto alta, al punto che essi stessi assimilano informazioni sottili dalle strutture e dalle aree di confine superficiali, per poi trasmetterle a loro volta.

Dopo aver letto le seguenti istruzioni, vai alla prima tavola del set di esercizi cromatici (colore scelto per l'esercizio, forma del contenitore, sfondo bianco) e svolgi questa parte della sequenza degli esercizi.

Quando avrai la tavola davanti a te, chiudi dapprima gli occhi mentre tocchi la pagina con le dita. Così facendo, il tuo occhio interiore ottiene già alcune informazioni importanti:

Che distanza c'è fra te e il libro? Percorrine il bordo con i polpastrelli: quanto è marcato? Quanto sono appuntiti gli angoli? Che sensazione procura al tatto la superficie?

Riesci a sentire le superfici cromatiche stampate? Risultano più lisce o più ruvide rispetto alla parte che le circonda?

A volte le persone cieche percepiscono l'energia proveniente da un colore: passa i polpastrelli o i palmi delle mani sopra i colori o le forme a qualche millimetro o centimetro di distanza. Mantieni le dita e i palmi delle mani completamente rilassati, come se fossero sensori che rilevano le oscillazioni percettive nell'ambito del caldo e del freddo, attirando e respingendo magneticamente, e lasciati sorprendere.

Poi riapri gli occhi.

Segui con lo sguardo i polpastrelli mentre continui a tastare e a riprodurre il colore, la forma e ciò che li circonda. Fissa lo sguardo sul punto in

cui un dito sfiora la carta e, dopo qualche istante, prosegui con lo sguardo la sua azione: le mani ora riposano ed è lo sguardo a disegnare i confini della forma, le superfici e lo sfondo.

Ora esegui i movimenti esclusivamente con lo sguardo, che porta avanti la stessa azione del polpastrello. Cerca di vedere e registrare il maggior numero possibile di dettagli: la grana della carta, i piccoli riflessi di luce e ombra, la brillantezza, i pelucchi, i granelli di polvere ecc.

Bagno di colori

Ora dirigi lo sguardo direttamente nella superficie cromatica. La forma non deve per forza essere nitidissima, ma può tranquillamente apparire un po' sfocata. Le persone con difetti di vista tolgono gli occhiali o le lenti a contatto. La condizione ottimale è quella in cui la superficie cromatica viene vista nella zona di confine fra il nitido e lo sfocato. Prova a muovere avanti e indietro la pagina del libro con la superficie cromatica o ad avvicinarti e allontanarti con la testa.

Mantieni una distanza dalla superficie cromatica che ti consenta una postura comoda.

Lascia che lo sguardo si soffermi all'interno della superficie cromatica e "fissalo" al centro del colore. Porta la superficie cromatica davanti al viso di modo che la punta del naso ne indichi il centro. Continua a respirare tranquillo e rilassato.

Mentre ti immergi con lo sguardo nel colore e nella forma, sbatti le palpebre leggermente e più

spesso del normale. Non dimenticare il battito delle palpebre e non cercare di trattenerli poiché, ogni volta che sbatti delicatamente le palpebre, stendi una sottile pellicola idratante sulla cornea. Questo liquido penetra in essa, la impregna, la rende elastica e la nutre.

Mentre ti immergi con lo sguardo di entrambi gli occhi nella superficie cromatica (ossia non ti limiti a osservarla, ma ci sprofondi proprio dentro come in un pozzo), sbattendo delicatamente e frequentemente le palpebre, allargando leggermente lo sguardo durante l'inspirazione e rilassandolo consapevolmente durante l'espiazione, presta di tanto in tanto attenzione a ciò che succede alla tua visione. Più importante della pura e semplice tecnica dell'esercizio – che presto ti risulterà familiare – è quello

che sperimenti in relazione al colore. L'incontro e la fusione di impressioni esterne e interne mentre guardi produce fenomeni visivi (e percepibili) nella tua visione. Questi fenomeni ti mostrano come la tua visione subisca una stimolazione.

È possibile che si verifichino i fenomeni elencati qui sotto. Prendi atto di ciò che accade e osserva che cosa cambia.

Resta presente con i pensieri e le sensazioni, e portali con te nel colore. Assorbi attraverso gli occhi quella qualità del colore che ti appare più chiara, più bella, più attraente e più interessante.

Dopo un po', quando il tuo sguardo si sarà saziato del colore, allontanati lentamente dalla superficie cromatica.

Cosa può accadere mentre si guarda nella superficie cromatica

Nessuna modifica del colore

Lo sguardo salta qua e là in modo incontrollato e tu non riesci a guidarlo o a tenerlo fermo. Gli occhi, inoltre, sembrano rigidi e immobili. Hai la sensazione di non riuscire a muovere e a coordinare lo sguardo, che rimane fisso o instabile, senza effettivamente riuscire a rilassarsi.

Aiuto

Accettalo semplicemente. Lascia che il tuo sguardo si immerga in modo del tutto passivo nella tavola cromatica, come in un morbido letto colorato. Forse

è solo troppo stanco. Concedigli un bagno riposante e rilassante nel colore, oppure seguilo con calma. Permettigli di uscire fuori dal colore e perfino dal libro. Forse gli dà fastidio essere costretto a fare qualcosa. Di tanto in tanto il tuo sguardo ha bisogno di un'assoluta libertà di muoversi dove vuole per poter abbracciare il campo visivo più vasto possibile (per poter poi fare una determinata scelta e fissare qualcosa di preciso).

Può darsi che negli ultimi tempi tu gli abbia concesso questa libertà di movimento troppo di rado o per periodi troppo brevi. Lascialo quindi saltare qua e là per un po' e permettigli di scappare dalla superficie colorata (e dalla tua intenzione di concentrarlo lì). Aiutalo conducendolo in giro per la stanza, in tutti

i punti in cui desidera andare. A un certo punto comincerà da solo a percepire il colore e tutte le altre impressioni possibili del momento, e vi si abbandonerà di buon grado.

Fenomeni visivi

- Ora nel colore arriva il movimento e questo fa sì che non appaia più dappertutto con la stessa intensità. Ai bordi sembra un po' più scuro o con una pigmentazione più fitta; al centro perde di intensità o talvolta pare più scialbo e incolore.
- Il bordo comincia a risplendere: è come se da dietro la forma comparisse una luce che pare dotata di una determinata intensità e qualità. Probabilmente questa luminosità emerge intorno alla forma o può essere percepita solo in determinati punti della forma; appare chiara e incolore, con la stessa sfumatura di colore o in

un'altra colorazione, sgargiante e simile a una luce al neon (il colore complementare).

- La superficie cromatica appare davanti o dietro al campo bianco, grigio o nero ("effetto *passerpartout*").
- Sulla superficie cromatica appaiono vari disegni, fiocchi, nebbia, lampi; la superficie sembra muoversi.
- La superficie cromatica si allarga o rimpicciolisce al ritmo del tuo respiro, del tuo battito cardiaco, o anche indipendentemente da entrambi, e sembra pulsare. Il suo pulsare può anche essere percepito in singole parti della forma o come un leggero movimento rotatorio.
- La forma si modifica, si dilata, rimpicciolisce, a volte si dissolve nella sua figura originaria.

Sintomi della saturazione dei tuoi fotorecettori

- Raggiungimento del culmine nell'incremento dell'intensità cromatica, della vivacità dell'impressione visiva dei fenomeni cromatici e/o dell'intensità del fenomeno luminoso nella zona circostante la superficie cromatica ("emerge da dietro il colore").
- Un bruciore che diventa più forte e non si attenua neanche se si sbattono spesso le palpebre.
- Crescente offuscamento del colore su tutta la superficie.

Se all'inizio i tuoi occhi non ti inviano alcuno di questi segnali di saturazione, per questa fase di esercitazione orientati a un ciclo di venti respirazioni. Se i tuoi occhi inviano molto prima segnali di saturazione, di malessere o di dolore, che non riesci a eliminare con una visione morbida in contatto con il colore e facendo dei sospiri, poni termine anticipatamente a questa fase dell'esercizio.

Rilassare lo sguardo e seguirlo sulla superficie vuota

Immediatamente dopo il bagno di colori, volta la pagina e guarda la superficie nera vuota sul retro.

Lascia che il tuo sguardo e i tuoi occhi si riposino e metabolizzino passivamente le impressioni cromatiche. Sperimenta i fenomeni di scarico dell'energia visiva verso l'esterno (appaiono come fenomeni luminosi visibili sulla/nella superficie vuota) e verso l'interno nel corpo (si manifestano come un prurito, un senso di afflusso, un pulsare negli occhi, nella testa o nel corpo).

Lascia che lo sguardo si riposi e si rilassi nella superficie vuota finché non vedrai solo un bianco, un grigio o un nero uniforme. Non scoraggiarti se non succede niente: i tuoi occhi sono ancora troppo tesi, rigidi o stanchi per potersi davvero rilassare e lasciarsi andare.

In questo caso permetti ai tuoi occhi di non dover necessariamente vedere qualcosa sulla superficie e di rilassarsi semplicemente posando lo sguardo sulla superficie vuota, per un periodo di tempo più o meno uguale a quello in cui hanno osservato attivamente il colore. È possibile che in un primo momento la stimolazione dei fotorecettori che porta a scaricare l'energia visiva nelle immagini postume sia debole o che la scarica sia unicamente diretta all'interno.

Al termine di questa importante fase di rilassamento sulla superficie vuota, prosegui l'esercizio con la tavola cromatica successiva.

Caratteristiche dell'immagine postuma sulla superficie vuota

- Il bianco, il grigio o il nero non appaiono ovunque come tali in modo uniforme, ma in alcuni punti ognuno di essi risulta più chiaro, più scuro, fioccoso, tremolante.
- Nella o sulla superficie vuota appare una struttura chiara e incolore o dai colori tenui, che all'inizio può evidenziare la stessa forma della superficie cromatica osservata ma, a un'ulteriore osservazione, può perdere la propria forma e, dopo un arco di tempo più o meno lungo, dissolversi del tutto; può andare e venire, e muoversi nella o sulla superficie vuota. Il movimento può essere influenzato volontariamente o sembrare non influenzabile.

Segue un secondo bagno di colori nella forma e nel colore opposti, dopo di che volta la pagina e guarda la superficie vuota bianca. Poi si passa alla tavola con il campo circostante grigio e la superficie vuota grigia, poi alla stella sul bianco con la superficie vuota nera e infine all'esercizio cromatico con il campo circostante nero e il retro bianco. Sei giunto alla fine del ciclo di esercizi quando, voltando pagina, appare un nuovo colore, che dà inizio a un nuovo ciclo.

Allora ti sarai esercitato tre volte con il colore e la forma scelti all'inizio e due volte con il colore e la forma complementari, comprese le rispettive fasi di rilassamento sulle superfici vuote presenti sul retro.

Schermatura e successivo guardare all'interno e all'esterno

Scherma poi gli occhi con le mani per vedere quanto è diventata profonda l'impressione di oscurità e se i tuoi fotorecettori sparano ancora lampi di luce, colori, disegni, granellini o simili. In questo caso concedi ai tuoi occhi di non vedere niente e riposarsi ancora per un po' nella piacevole oscurità prodotta dai palmi delle mani. Se lo desideri, svolgi uno degli esercizi di immaginazione (vedi p. 57 e ss.).

Poi guardati intorno e nota i cambiamenti nella tua visione e nella tua energia visiva. Goditi i colori e le forme che ti circondano.

Ora conosci il ciclo completo degli esercizi per aumentare l'energia visiva e puoi cominciare con il tuo programma personale di esercizi da svolgere a casa.

Un riepilogo dei passi dell'esercizio

1. **Scelta del colore con cui esercitarsi** (vedi p. 41).
2. **Prima tavola del ciclo di esercizi** (colore per l'esercizio, sfondo bianco). Bagno di colori per almeno otto respirazioni, girare pagina.
3. **Sguardo sulla superficie vuota nera** (retro). Per almeno otto respirazioni.
4. Seconda tavola: **bagno di colori, forma di stella** (colore complementare, sfondo nero). Per almeno otto respirazioni, girare pagina.
5. **Sguardo sulla superficie vuota bianca** (retro). Per almeno otto respirazioni.
6. **Terza tavola: bagno di colori, colore per l'esercizio** (sfondo grigio). Per almeno otto respirazioni, girare pagina.
7. **Sguardo sulla superficie vuota grigia** (retro). Per almeno otto respirazioni.
8. **Quarta tavola: bagno di colori, forma di stella** (colore complementare, sfondo bianco). Per almeno otto respirazioni, girare pagina.
9. **Sguardo sulla superficie vuota nera** (retro). Per almeno otto respirazioni.
10. **Quinta tavola: bagno di colori, colore per l'esercizio** (sfondo nero). Per almeno otto respirazioni, girare pagina.
11. **Sguardo sulla superficie vuota bianca** (retro). Per almeno otto respirazioni.
12. **Schermare** gli occhi con le mani. Per almeno otto respirazioni.