

EJERCICIOS PARA LA VISION METODO BATES

Escrito por: [glhoria](#) el 20 Feb 2008 - [URL Permanente](#)

La gimnasia ocular fortalece los músculos y mantiene ágiles los ojos, su realización metódica es una práctica de reeducación visual que permite mejorar la funcionalidad de los ojos y mantiene la capacidad visual en buen estado. Son también pues, beneficiosos para aquéllos que, a pesar de tener buena visión, quieran tonificar este órgano tan castigado en la vida moderna. Si bien son unos ejercicios que requieren tiempo y paciencia. Es también un ejercicio de voluntad que puede aportar grandes beneficios; deben ir incorporándose a la vida diaria hasta que no comporten ningún esfuerzo, es decir, hasta que la reeducación visual haya conseguido su objetivo: recuperar la forma natural de mirar. A menudo el problema que se plantea es de pereza disfrazada en forma de falta de tiempo: siempre hay algo más urgente que hacer. Pero la simplicidad de la mayor parte de estos ejercicios permite que sean realizados en poco tiempo y en cualquier lugar y momento. Los hay que ni tan sólo son ejercicios: dormir bien, con la luz apagada, evitar malas posturas... Cuidar nuestros ojos es una cuestión de atención y de tomar consciencia del propio cuerpo, observar qué es lo que nos lleva a enfermar y qué es lo que nos conduce a la recuperación. A la hora de cuidar de nuestra visión, es fundamental ante todo evitar todas aquellas situaciones que produzcan debilidad de la musculatura ocular: cansancio excesivo de los ojos, forzar la vista, malas condiciones de iluminación, bajar los ojos con frecuencia, falta de higiene de los ojos, uso de sustancias nocivas para el embellecimiento, etc.

Son medidas que conocemos todos pero que quizá por su simplicidad se les otorga menos importancia de la que tienen. La prevención es sumamente importante, tanto para los ojos como para el estado general del cuerpo, es el primer paso ineludible hacia la curación. Antes de adquirir nuevos hábitos que puedan llevar a la recuperación, hay que ser consciente de aquéllos que nos han conducido a la situación actual, y deshacerse de ellos.

Hay distintas actividades que pueden ser de gran ayuda a la hora de llevar a término la reeducación visual, tales como el Yoga, el Tai Qi, o el Qi Gong. Este último, incluso cuenta con ejercicios específicos para mejorar la visión. Todas aquellas prácticas que trabajan la energía vital pueden resultar de gran ayuda, ya que tonifican y relajan todo el cuerpo, y nos llevan al estado más propicio para la recuperación y el mantenimiento óptimo de la salud y de los ojos.

En cuanto a los ejercicios, los hay de diferentes tipos: **los activos**, que persiguen un objetivo determinado, y **los de relajación**, que buscan este estado imprescindible para realizar los activos y mantener la vista sana. También hay otros factores que es importante a tener en cuenta y que es necesario combinar con los ejercicios, tales como los baños de sol, el aire libre, el agua fría, la gimnasia y una buena alimentación. La óptima observación de la respiración es otro elemento irremplazable para la buena

visión, no sólo por su papel en la relajación sino porque aumenta la circulación de sangre oxigenada que llega a los ojos. La poca importancia que se le da a la respiración no responde a su capacidad para ofrecernos una buena calidad de vida. Podría probarse durante un tiempo, durante el cual tomar consciencia de la respiración y probar qué diferencia hay si en un momento de nervios hacemos una respiración entrecortada, o una profunda, lenta y regular. Durante la realización de los ejercicios, hay que mantener una respiración profunda y acompasada, ya que a menudo, cuando se hace un esfuerzo ocular tiende a disminuirse o parar a intervalos la respiración, como si de esta manera se atendiera mejor lo que se está mirando, cuando es al contrario, ya perjudica a los ojos. Si se está leyendo un texto que resulta pesado, o extremadamente interesante, se tiende a minimizar la respiración, pero también en el acto de lectura normal la respiración acostumbra a ser poco profunda. Si durante una lectura se siente dolor en los ojos, sólo hay que probar de leer haciendo respiraciones profundas e inmediatamente se notará la diferencia, el dolor prácticamente desaparece y mejora la capacidad visual. Asimismo, los ejercicios de respiración son también un complemento excelente para los ejercicios visuales ya que, ayudan a la vez a la relajación. Los ojos se ponen en forma cuando el juego visual es distendido, sin tensiones ni cansancio.

Estas sencillas directrices de prevención son un soporte imprescindible, hay que, en contra de las clásicas afirmaciones del oftalmólogo, hacerse cada uno responsable del desequilibrio de sus ojos. Tomar consciencia y estar atento durante un tiempo de todo aquello que afecta la visión, de aquellos factores positivos y de aquéllos que agotan los ojos. Es posible que en un principio sea difícil determinar las sensaciones sutiles de los ojos, pero a medida que se vaya poniendo atención, crecerá la sensibilidad.

Ejercicios activos

- Mirada analítica: Uno de los malos hábitos de los ojos defectuosos es pretender abarcarlo todo en una sola ojeada, hecho que provoca una fijación de la mirada. Los ojos de los aborígenes de tribus en estado más primitivo tienen una movilidad continua. No fijan los ojos en ningún punto, sino que recorren todos los detalles y extraen una visión de conjunto. Esta es la forma saludable de mirar. La sociedad industrial ha propiciado la modificación de la visión natural que se traduce básicamente en una fijación de la mirada. Para impedirlo, es necesario que los ojos estén en continuo movimiento, tomando cada vez un pequeño detalle del conjunto y que la mirada se vaya moviendo rápidamente de un lugar a otro. De esta manera, el conjunto se dibujará de una manera más nítida a la vez que no representará un esfuerzo extraordinario para los ojos. Hasta que no se adquiera ese hábito, es un ejercicio muy beneficioso practicarlo con una imagen, un paisaje o fragmento, analizando sus partes poco a poco, moviendo rápidamente los ojos.

- Acomodación: Con una revista o un libro en la mano iniciar la lectura manteniéndolo lo más cerca posible de los ojos, empezar a alejarlo lentamente hasta tener el brazo estirado, volver a aproximar la página sin interrumpir la lectura, y así

hasta veinticinco veces consecutivas. Después dejar el libro y colocar el dedo índice entre los ojos, los más cerca que sea posible de la cara, en posición vertical, alejarlo paulatinamente. Finalmente volver a acercarlo, pero siempre muy lentamente. Repetir unas veinticinco veces.

- Gimnasia directa: Este ejercicio tiene la finalidad de habituar el ojo a mirar en todas direcciones y recuperar así la flexibilidad de la musculatura, a la vez que afloja la tensión. Con la cabeza y los hombros relajados pero sin moverse, empezar a mirar primero a la derecha y después a la izquierda y viceversa. A continuación de arriba a abajo. Seguidamente se mirarán las cuatro esquinas de una habitación, i después de unos cuantos días se pasará a la rotación visual recorriendo un círculo con los ojos unas veinte veces en cada sentido. Otra forma de gimnasia directa es cruzar los ojos. En contra de las amenazas maternas de que podrían quedarse así de por vida, mirarse la nariz es una forma de estirar la musculatura. Estos ejercicios pueden resultar al comienzo un poco dolorosos, incluso producir como una especie de mareo debido a que los ojos se encuentran en tensión. Este dolor irá desapareciendo a medida que avance el ejercicio, pero es importante no forzar los ojos en exceso.

- Alternancia: Dirigir la mirada a un lugar oscuro, mantenerla allí unos segundos y mirar hacia un lugar muy iluminado. Efectuar una pausa en esta posición antes de mirar otra vez al lugar oscuro y así sucesivamente.

- Balanceo: Este ejercicio se practica de pie, con los pies separados unos 30 cms. y dejando que los brazos caigan libremente, a continuación se inicia un suave balanceo moviendo el cuerpo de un lado a otro. Hay que mover todo el cuerpo, no sólo la cabeza o el tronco, e ir levantando los pies alternativamente. Este ejercicio dispone de dos posibilidades: el balanceo corto y el amplio. En el balanceo corto los pies se separan unos 50 cm. aproximadamente. Hay que situarse delante de una ventana o paisaje, de manera que se disponga de un objeto cercano y otro más alejado. La oscilación debe ser lenta y acompasada. Hay que mantener la mirada en el objeto cercano. Al oscilar hacia la derecha parecerá que el paisaje se mueve hacia la izquierda en relación con el objeto cercano. Cuando se haya observado durante un buen rato, cerrar los ojos, y, sin dejar el movimiento, evocar la imagen, con los mismos movimientos. En el balanceo amplio los pies deben estar más separados y la oscilación debe ser mayor oscilación mayor. Este ejercicio es especialmente beneficioso para los miopes.

- El Guiño: Es uno de los ejercicios más sencillo, y puede hacerse en cualquier momento, ya que simplemente se trata de eso, de guiñar el ojo. Guiñar el ojo permite eliminar los cuerpos extraños, al mismo tiempo que asegura una buena distribución de las secreciones lagrimales, es como un masaje. En el momento de cerrar el ojo, debe apretarse al máximo, tensando toda la musculatura ocular, y en el momento de abrir, relajar.

- La puerta: Situar el dedo índice a un palmo de los ojos y mirar a un punto lejano. Al cabo de un rato el dedo se desdoblará y formará una puerta sin travesaño superior, es decir, que el objeto lejano que se está enfocando quedará enmarcado por la imagen de los dos dedos. En el momento en que intentemos enfocar los dedos, la imagen doble desaparecerá y sólo encontraremos uno de ellos. Probablemente una de las dos imágenes aparecerá más borrosa que la otra, eso significa que el ojo contrario está menos relajado o es más débil. A medida que se vaya practicando este ejercicio, los dos dedos tienen que ir adquiriendo la misma intensidad. - Adaptación: En este caso son necesarios dos calendarios, uno grande colgado en la pared y uno pequeño para tener en la mano. Fijar la vista, primero con un ojo y después con el otro, en el número uno del calendario pequeño y seguidamente en el del grande, y así con cada número de los dos calendarios. La adaptación resulta especialmente beneficiosa para los ojos miopes, ya que les acostumbra a cambiar de enfoque y visualizar, a partir del calendario pequeño, los números del calendario mayor.

- Ojo de pirata: Las gafas acostumbran a graduarse para cada ojo de forma separada. Esta práctica desajusta todavía más el equilibrio y la coordinación de los ojos. Un buen ejercicio para profundizar en el trastorno de cada ojo y posibilitar así el restablecimiento de la coordinación es la utilización de un parche durante espacios cortos de tiempo a lo largo del día. Los parches para los ojos pueden adquirirse en cualquier farmacia. Tapar un ojo con el parche y hacer los ejercicios visuales, o simplemente efectuar las actividades cotidianas, siempre que el ojo descubierto no fuerce su capacidad, ya que en este caso sería contraproducente. Tapar el mismo ojo cada día un rato, mientras se está en casa tranquilamente o dando un paseo, tomando consciencia de cuáles son las sensaciones y sentimientos que provoca. Al cabo de una semana, o el tiempo que se crea necesario, cambiar el parche al otro ojo, comprobando cuáles son las diferencias en la percepción del mundo, las respuestas emocionales y físicas. Es posible que un ojo tenga la capacidad visual muy por debajo del otro, y por este motivo no realice determinados movimientos a la hora de mirar. Con este ejercicio cada ojo realizará de este modo todos los movimientos necesarios para la visión.

Relajación

La relajación es el componente indispensable que persiguen muchos de los ejercicios destinados a mejorar la vista. Muchos de sus trastornos se deben a la tensión y la fijación de la mirada, por lo que la relajación constituye un paso imprescindible para la curación. Los ojos, para su buen funcionamiento, deberían estar siempre en un estado de relajación dinámica, pero muchas veces eso resulta imposible ya que el cuerpo no se encuentra relajado. Es por eso que debe atenderse no sólo a la relajación de los ojos sino al estado general del cuerpo. Si es posible, se recomienda hacer ejercicios de relajación o meditación antes de los ejercicios visuales para que el cuerpo esté y siga relajado. Al ser éste un punto tan importante para el buen funcionamiento de la vista, en los momentos en que los ojos no son necesarios en la actividad que se esta

efectuando, tenerlos cerrados o simplemente en un estado de pasividad que permita que estén distendidos.

-Rotación del cuello: Los movimientos rotativos del cuello constituyen una buena relajación, ya que a menudo éste es un punto en el que se acumula tensión y queda agarrotado. También un breve masaje en la nuca hace un efecto similar. Es una buena manera de empezar los ejercicios, o también durante un descanso en el trabajo o durante la lectura. También pueden masajearse los puntos de acupresura de la nuca relacionados con la visión. Éstos se encuentran las protuberancias al final del cuello, donde empieza la cabeza; presionando estas zonas se estimula la circulación de la energía de los ojos.

- Palmeado: Este es un ejercicio básico destinado al descanso de los ojos. Consiste en poner las palmas de las manos sobre los ojos cerrados, con los codos encima de la mesa. Las manos no deben efectuar ninguna presión, se trata de relajar, pero como más oscuridad se consiga mejor. De esta manera durante unos diez minutos se relajarán los ojos. En el caso de que la visión sea normal o casi normal se verá el campo visual totalmente negro, si no es así es probable que aparezcan manchas grises o de color, franjas luminosas... pero a medida que mejora la vista, estas franjas van desapareciendo. Sea como sea, no debe atenderse a las manchas, ya que en ese caso los ojos no se relajarían. - Parpadeo: Es un ejercicio que consiste en abrir y cerrar los ojos, tal y como se parpadea normalmente pero a más velocidad. Los párpados tienen un papel primordial en la protección de los ojos, del buen funcionamiento de éstos depende en gran parte de que la vista sea buena o mala. Parpadear tiene dos funciones: conceder cierto descanso a los ojos, aunque sea de forma instantánea, aislándolos de la luz, y humedecer los ojos. Cuando la visión es normal, el parpadeo es constante, aproximadamente cada cinco segundos, pero cuando se fuerzan los ojos y se fija la mirada, la tendencia es a disminuir la frecuencia del parpadeo. La práctica repetida estimulará su asimilación inconsciente. Este ejercicio, al ser tan sencillo puede practicarse tan a menudo como uno quiera.

- Acupresura: Para mejorar la circulación y en contra de las tendencias del endurecimiento del tejido muscular se ha demostrado la eficacia de la acupresura diaria; estimula los nervios y los puntos de energía relacionados con los ojos. Consiste en realizar un masaje, apretando ligeramente con los dedos o los nudillos en movimiento circular a los laterales del nacimiento de la nariz; encima de la ceja, en la parte central; por debajo de los extremos exteriores de las cejas, las sienes y la parte superior de los pómulos. Hay otro punto situado en la mano, en el pliegue entre los dedos pulgar e índice, allá donde con la mano cerrada, acaba la arruga. Cuando hay tensión acumulada, se nota una pequeña bola. La acupresura afloja la tensión de la musculatura, y es una buena práctica para relajar los ojos durante largos períodos de lectura o esfuerzo ocular. No es necesario hacer todos los ejercicios que se han descrito. Cada persona debe elegir aquéllos que le parezcan más adecuados a sus circunstancias y que pueda practicar con más facilidad. Es conveniente realizar cada día dos de los ejercicios como mínimo, dependiendo de la disponibilidad de tiempo.

Cuando se domina perfectamente un ejercicio, es oportuno pasar a otro o alternándolos de manera adecuada. Muchos de ellos pueden asimilarse en la vida cotidiana y llevarlos a término a ratos perdidos o mientras se lleva a cabo otra actividad.

Por otro lado, hay más factores que benefician la capacidad visual y resultan de gran ayuda durante el proceso de recuperación.

- Baños de sol: La moda de las gafas de sol empezó hacia 1914, antes de aquella época había muy poca gente que llevara, y el que lo hacía despertaba la compasión de los demás, ya que consideraban que padecía alguna enfermedad o que era ciego. Mantener el sol alejado nos lleva al aislamiento de nuestro entorno y aumenta el abismo entre el mundo interior y el exterior. Además, impide la carga del hipotálamo al cerebro a través de los nervios de la vista, que se abre al mundo exterior al globo ocular. De manera que el uso de las gafas de sol no es nada recomendable, ni para los ojos sanos, a no ser en casos excepcionales. El sol es un regenerador del cuerpo en general, y muy beneficioso para los ojos. Aumenta la vitalidad y relaja los órganos. Para los baños de sol oculares, se cierran los ojos y se dirige la cara hacia el sol, desplazando muy lentamente la cabeza de derecha a izquierda y viceversa. Después palmear durante unos segundos y se repite la exposición al sol. También se pueden abrir los ojos muy levemente de vez en cuando, como en un flash. Los baños de sol son recomendables con bastante frecuencia y de corta duración.

- Agua fría: Es recomendable lavar los ojos con agua fría varias veces al día. Así se estimula la circulación sanguínea de los ojos y su entorno de una manera similar como con la acupresura.

- Alimentación: La nutrición juega un papel preponderante en las enfermedades de la vista. Es pues, un elemento imprescindible para la recuperación, así como también para el mantenimiento de una vista sana. En principio, debería hacerse un replanteamiento general que condujera a un proyecto de cambio, o simplemente ajustar la dieta para mantener un régimen de alimentación saludable. Dependiendo de las condiciones de cada uno, la adaptación tendría que ser mayor o menor. Actualmente se consume una cantidad desmesurada de proteínas, por tanto es recomendable efectuar una dieta de eliminación de proteínas o un ayuno de proteínas. Eso se puede hacer durante un período de unas 8 ó 10 semanas, en el que se excluirán de la dieta la carne, el pescado, los huevos y los productos lácteos de cualquier tipo. A partir de entonces será suficiente efectuar una modificación de la dieta normal, ingiriendo estos productos de forma moderada (1 ó 2 veces por semana) procurando que éstos sean de la mejor calidad. Así se cubre la necesidad de proteínas sin producir acumulación. Es necesario evitar grasas de origen animal, conservas, preparados a base de harina blanca, pasteles,, bombones y dulces en general, productos congelados, la sal refinada, el tabaco y el alcohol. Consumir frutas, verduras y hortalizas frescas y de temporada; cereales, especialmente integrales; frutos secos, hierbas aromáticas, ajo y perejil, miel pura...