

El movimiento

Nina Hutchings

El 25 de octubre de 2008

Los ojos están en constante movimiento, pero, ¿qué podemos decir del movimiento a nuestro alrededor?. ¿Qué es esa percepción de movimiento periférico en la visión?.

¿Qué es la percepción del movimiento en el campo visual?

Algunos de vosotros ya conocéis muy bien este aspecto de la visión y podéis tener otras ideas, opiniones y experiencias para compartir. Algunos de vosotros podéis tener una idea como parte del Método Bates, pero no estáis seguros de lo que implica, mientras que para otros puede ser un concepto totalmente nuevo. El objetivo para cada uno de nosotros, cualquiera que sea el nivel en el que podamos estar, es el de reflexionar sobre la importancia del papel que tiene esta percepción en la visión.

Uno de los principios básicos del método Bates es la relajación, que al mismo tiempo, invita al movimiento. Libera la tensión producida por la fijeza de la mirada.

La relajación permite el movimiento de ésta, que al mismo tiempo, genera más relajación. Cuanto más movimiento, más relajación, cuanto menos, más tensión.

Hay dos aspectos en el principio del movimiento de Bates:

1. Shifting (Cambio de dirección / movimiento):

El primer aspecto del movimiento en la visión es el movimiento ocular físico, que desplaza la atención de un punto de interés a otro. Es el movimiento normal de los ojos, que van constantemente de un punto de interés a otro, explorando el objeto observado para enviar la información precisa al centro de la visión - en la corteza visual. Es el cerebro el que analiza e interpreta la información detallada que llega de ambos ojos y la ensambla, dándonos el significado de lo que se ha visto.

Bates afirmaba que la visión perfecta es imposible sin este movimiento constante, y cuando no es hecho de forma inconsciente, se anima a los estudiantes del método Bates a hacerlo conscientemente.

Sin embargo, los ojos están dirigidos por el cerebro. Son las ventanas por las que el cerebro accede a la información del entorno, al principio, con el propósito de supervivencia y están sujetos al interés que el cerebro tiene hacia ese entorno. Cuando el cerebro recibe un estímulo de interés o una amenaza, dirige los ojos para buscar el origen ese interés o amenaza, para verlo claramente y reaccionar en consecuencia.

Nosotros por lo tanto, estamos continuamente escudriñando, buscando, comparando, siguiendo y explorando el entorno con nuestros ojos que nunca permanecen más de una fracción de segundo en un punto. Cuando somos conscientes de lo que estamos viendo, la mente está presente en recibir la información, interpretándola y analizándola.

Sin embargo, si la mente está ocupada por pensamientos, preocupaciones, recuerdos, planes, fantasías o emociones negativas, el cerebro no es capaz de dar plena atención para la integración de la información visual que llega de los ojos, e inmoviliza su movimiento natural.

Bates llamó "fijar" esta inmovilización de la mirada, causada por la tensión de la mente, esto es, la mente está ensimismada con pensamientos y por tanto no está presente.

Aunque pueda parecer sorprendente, el cerebro no puede ser simultáneamente consciente de lo que le rodea y estar perdido en pensamientos.

2. El flujo óptico. - La ilusión del movimiento del paisaje circundante.

El otro aspecto importante del movimiento para Bates es la percepción del movimiento del entorno circundante, que él llamaba oscilación o pulsación de los objetos.

Éste parece haber sido de poco interés para muchos autores que han escrito sobre el Método Bates.

Bates considera muy importantes dos funciones para la visión normal: el constante y relajado movimiento de la mirada de un punto de interés a otro, y la armonía entre la visión central y periférica, que induce a la percepción del movimiento aparente del entorno, que parece balancearse o pulsar en dirección opuesta a la de la mirada.

Nosotros experimentamos esta percepción cuando caminamos, corremos, nadamos, conducimos, cabalgamos, vamos en bicicleta, saltamos sobre una cama elástica, nos columpiamos, echados en una hamaca, meciendo a un niño, barriendo el paisaje con la mirada fija y hasta leyendo.

Dónde hay movimiento de la mirada y del cuerpo, habrá la ilusión del movimiento en el campo visual periférico.

Sin embargo el mundo para de "moverse":

- * cuando el intelecto no hace caso de la experiencia sensorial.
- * cuando hay tensión como resultado de la necesidad de parar el mundo para sentirse seguro.
- * cuando no hay centralización o conciencia de la visión periférica, ambos principios fundamentales del Método Bates.
- * en el caso de un trauma emocional. Uno de los muchos cambios fisiológicos en el cuerpo cuando estamos bajo estrés es la contracción del campo visual, la dilatación de las pupilas y la mirada fija. Sin conciencia periférica y movimiento de los ojos no hay percepción de movimiento periférico.

Bates no es el único en subrayar la importancia de la percepción del movimiento periférico. Desde sus tiempos, se ha publicado mucho sobre la percepción visual, el movimiento periférico y el flujo óptico. Está disponible en la literatura y en Internet.

Conclusión

La percepción del movimiento periférico permite relajamiento, presencia y la integración del sistema de visión central y periférico.

En la visión normal, este movimiento es lógico y obvio.

En los casos de mala visión, muy a menudo, esta percepción del flujo óptico no es percibida ni comprendida y es una indicación del mal funcionamiento visual de la persona.

Es también un parámetro de visión difícil de medir. Sin embargo, puede ser percibido, sentido.

Puede producir sensaciones cómodas y/o incómodas y está directamente conectado a la tensión mental de la persona.

¿Cuántos oftalmólogos u otros profesionales de la visión tienen interés en la conciencia que tienen sus pacientes del movimiento periférico, como indicador de la buena visión?

Las observaciones del Dr. Bates parecen estar avanzadas a su tiempo, como lo confirma el interés que ha despertado este aspecto de la visión en investigadores posteriores.

¡Deja que el paisaje fluya frente a ti, que los objetos se balanceen y pulsen, los ojos relajados, y la visión mejorará!