

GIORGIO FERRARIO

VEDERE SENZA SFORZO



MEDITAZIONE VISIVA

*L'approccio innovativo che restituisce alla mente
la naturale attitudine a vedere in modo nitido*

TerraNuova

Giorgio Ferrario

Vedere senza sforzo

MEDITAZIONE VISIVA

L'approccio innovativo che restituisce
alla mente la naturale attitudine
a vedere in modo nitido

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatrice editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Giorgio Ferrario

Copertina: Loris Reginato
Impaginazione: Simone Bencini

Illustrazioni: © Giorgio Ferrario

© 2024, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terrannuova.it - www.terrannuovalibri.it

I edizione: settembre 2024

Ristampa

IV III II I 2029 2028 2027 2026 2025 2024

Collana: Salute naturale

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Indice

Prefazione	5
Introduzione	8
1. Fisiologia della percezione visiva	15
2. La mente	21
3. Perché “meditazione visiva”	32
4. Il ruolo dell’immaginazione	41
5. Come funziona l’intera proposta	48
6. Cosa significa meditare	70
7. Cosa crea la meditazione visiva	78
8. Esercizi pratici di meditazione	96
9. Esercitazioni pratiche di meditazione visiva	110
10. Come proseguire da soli	130
Conclusioni	139

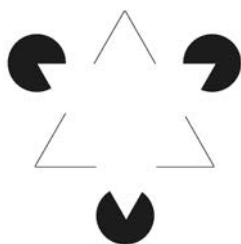
Appendice	145
Recapiti	150
Note sull'autore	151

Prefazione

*«Ogni uomo confonde i limiti del suo campo visivo
con i confini del mondo»*

Arthur Schopenhauer

Da oltre un secolo la psicologia della *Gestalt* ci ha mostrato come la percezione visiva sia frutto di un lavoro della mente, che organizza, integra e interpreta i dati provenienti dagli organi di senso, contrariamente a ciò che veniva sostenuto nelle teorie associazioniste, per le quali la percezione è un semplice aggregato di sensazioni, una sorta di dispositivo che registra passivamente le impressioni sensoriali. Lungi dall'essere ridotta a una mera somma di sensazioni disparate, l'esperienza visiva viene descritta dagli psicologi della *Gestalt* come una totalità organizzata nella quale il tutto è maggiore della somma delle parti: la mente dà letteralmente forma alla realtà esterna mediante principi unificanti dell'esperienza, che danno ordine e significato a tutto ciò che percepiamo, perfino quando l'oggetto è inesistente, come nel famoso triangolo di Kanisza.



Il triangolo di Kanisza

Meno scontato è apprendere che possiamo utilizzare l'attività sintetica della mente per migliorare le nostre capacità visive. Il dottor William Bates aveva intuito - più o meno negli stessi anni in cui Max Wertheimer introduceva i principi gestaltici di organizzazione percettiva - che la vista può essere rieducata in presenza di qualsiasi difetto visivo considerato incurabile, come ad esempio la miopia, l'ipermetropia, l'astigmatismo e la presbiopia, poiché l'80% della visione dipende dalla mente e non dagli occhi. Il metodo Bates per (re)imparare a leggere senza occhiali è ormai noto in tutto il mondo e utilizzato con successo da milioni di persone.

Ma il libro di Giorgio Ferrario va oltre: facendo tesoro degli insegnamenti del metodo Bates, su cui ha già pubblicato diversi libri, propone una serie di pratiche meditative che possono permettere, con il tempo e la costanza, di recuperare capacità visiva, restituendo alla mente la sua naturale attitudine a vedere senza sforzo.

Applicando al miglioramento della vista l'esperienza del metodo Fiorella Rustici® per comprendere le leggi che governano l'energia mentale (meccaniche mentali) e la conoscenza ormai consolidata dell'efficacia della meditazione sulla salute, l'autore ci guida per mano in un affascinante percorso che illustra come e perché la pratica meditativa visiva, soprattutto attraverso l'immaginazione, ci può aiutare a vedere meglio, a essere più presenti a noi stessi, a sviluppare consapevolezza e padronanza della mente e soprattutto un grande senso di autoefficacia in tutti gli ambiti della vita: prendersi la responsabilità di diventare protagonisti della propria salute visiva ci fa compiere infatti un grande passo avanti nella fiducia in noi stessi e nel nostro potenziale e ci fa uscire da quella zona di *comfort* nella quale ci rifugiamo per pigrizia e passività, delegando ad altri la nostra salute.

Il libro è chiaro, graduale e molto pratico; consente perciò di cominciare a praticare da subito, dedicandovi solo 4 minuti al giorno. La meditazione visiva è frutto dell'esperienza di tanti anni e di tante persone che si applicano con entusiasmo agli esercizi quotidiani, ricavandone un grande stimolo a vivere la propria vita in modo

più intenso e attivo, imparando a vedere dettagliatamente, anziché limitandosi a guardare distrattamente. Imparare a usare appieno gli occhi del corpo insegna a tenere aperti anche quelli dell'anima e a risvegliare le parti sopite della nostra essenza.

Scrivendo il grande filosofo neoplatonico Plotino (III secolo d.C.): «Fuggiamo dunque verso la nostra cara patria [...] La nostra patria, da cui siamo venuti, è lassù, dove è il nostro Padre. Ma che viaggio è, che fuga è? Non è un viaggio da compiere con i piedi [...] né devi approntare un carro o un qualche naviglio, ma devi lasciar perdere tutte queste cose, e non guardare. Come chiudendo gli occhi, invece, dovrai cambiare la tua vista con un'altra, risvegliare la vista che tutti possiedono, ma pochi usano».

Accogliamo quindi con grande curiosità questo utilissimo libro, che ci fa riflettere sulle straordinarie possibilità che si dischiudono per noi quando diventiamo padroni della nostra mente, anziché esserne in balia, ignari e impotenti. E iniziamo subito ad applicare, senza indugio, quanto spiegato dall'autore. Non mancheranno certo le sorprese.

Patrizia Scanu
psicologa, docente, saggista

Introduzione

*«Vediamo molto largamente con la mente,
e solo parzialmente con gli occhi.
I fenomeni della visione dipendono
dall'interpretazione mentale dell'impressione sulla retina.
Ciò che vediamo non è quella impressione,
ma la nostra interpretazione di essa»*

William H. Bates

Con la frase che leggete nella citazione in apertura del capitolo, il dottor Bates ci comunica una grande verità: è la mente che produce la visione; l'occhio ne è solo lo strumento principale. L'occhio riceve le impressioni, la mente le interpreta. Il presente saggio prende le mosse proprio da qui. Benché si ispiri allo straordinario lavoro del dottor Bates, è in realtà il frutto di anni di esperienza con il suo metodo e si presenta quindi come un prodotto originale.

Non troverete qui molte citazioni e dotte disquisizioni, come in altri miei libri, a puntellare quanto scrivo (citare, si sa, fa sentire più al sicuro), perché, come ho detto, è un libro pratico che nasce dalla mia esperienza personale; è il risultato, sicuramente criticabile, delle mie ricerche e delle mie sperimentazioni.

Per questo motivo, cari lettori, vi chiedo da subito di essere pazienti nella lettura.

Leggete con calma, assicuratevi di aver compreso il concetto veicolato dal messaggio, quindi - se vi va di farlo - sperimentate ciò che ho scritto.

Se alla fine di questo percorso non sarete d'accordo con le mie posizioni, vi ringrazio già fin d'ora se vorrete farmelo sapere. Se questo fosse il caso, mi farebbe piacere poter parlare direttamente con voi, ma se lo preferite potrete farmi sapere il vostro pensiero anche in forma anonima, scrivendo una vostra recensione dove avrete acquistato il libro per esempio, o come preferite.

Credo che non si possa finire mai di imparare, e imparare significa poter crescere un poco, quindi grazie per i vostri eventuali commenti, per le vostre critiche o per le vostre recensioni; saranno uno stimolo comunque importante per me.

Grazie ovviamente se, dopo aver sperimentato quanto ho scritto, avrete ottenuto risultati comunque positivi per voi e deciderete di farmelo sapere comunque; apprezzerò il vostro commento che sarà per me un valido motivo per proseguire la ricerca e la divulgazione di quanto ho sperimentato e osservato in questi anni.

Ma veniamo ora all'idea che sta alla base di questo libro, cioè quanto ho avuto modo di comprendere diverso tempo fa. E che qui condivido con voi.

In breve la storia del mio lavoro

Mi occupavo di educazione motoria ed ero affascinato da tutto ciò che sentivo poteva essere di aiuto alle persone. Conoscevo e praticavo anche la riflessologia plantare e avevo uno studio in cui ricevevo persone con difficoltà principalmente fisiche e motorie. Una delle persone che ebbi modo di seguire con regolarità in quel periodo soffriva anche per una forma di miopia che l'accompagnava da quando era bambino. Veniva in studio ogni due settimane circa, indossando i suoi occhiali da vista; riceveva i miei trattamenti e consulenze, e regolarmente usciva dallo studio senza occhiali.

Ai tempi non sapevo quasi nulla di vista e percezione visiva, per cui mi fu semplice immaginare che la sua miopia fosse così leggera da consentirgli quel breve momento di visione senza occhiali, forse confusa ma più naturale; sicuramente li avrebbe indossati in fondo alle scale.

Un giorno decisi di chiedergli i dettagli del suo difetto visivo e venni così a sapere che la sua miopia era di -3,5 diottrie, a cui si aggiungeva un leggero astigmatismo diverso fra i due occhi. Quei numeri lì per lì a me dissero poco, per lo meno fino a quando mi riferì che senza occhiali poteva normalmente vedere abbastanza bene il giornale a una normale distanza di lettura, ma completamente fuori fuoco oltre quella distanza.

Gli posi altre domande sulla sua vista e appresi che il benefico effetto dei miei trattamenti sulla sua vista perdurava regolarmente per qualche giorno dopo il nostro appuntamento.

Mi procurai allora una tabella optometrica per capire meglio la situazione e la prima volta che lui vi si mise di fronte, prima e dopo il trattamento, mi si illuminò il mondo.

Non sono in grado di riportare qui numeri e misure (non ho mai misurato la vista ad alcuno), ma la differenza fra il “prima” e il “dopo” era incredibile.

Capii che avrei dovuto saperne di più al riguardo, per cui nel periodo successivo diedi fondo ai miei risparmi e mi recai in una libreria della mia città, dove acquistai tutto ciò che potei trovare relativamente alla vista e agli occhi.

Cominciai presto a leggere e a studiare vari testi, perfino un vecchio libro di oftalmologia dell'Università di Milano stampato nel 1942, che i miei genitori avevano trovato malconco da qualche parte, che fecero rilegare e che ancora conservo nella mia libreria.

Dopo qualche mese di lettura e approfondimenti, per me abbastanza difficili (in università avevo sì studiato sia medicina che

fisiologia umana pur non essendo medico, ma solo al livello base, così da riuscire a comprendere i concetti studiati in questa nuova avventura, ma senza essere in grado di metterli in discussione), mi imbattei in un libro con un occhio disegnato sulla copertina (nell'edizione di allora) e scritto da un medico italiano, Pierluigi Lattuada, in cui l'autore scriveva di «trattamenti diversi per migliorare la vista».

In uno di questi capitoli, l'autore accennava al metodo Bates.

Fui così attratto dai contenuti da interrompere le mie letture di ogni altra cosa sull'argomento per dedicarmi a ciò che questo dottor William Bates, allora sconosciuto per me, aveva scritto al riguardo.

Non vi trovai nulla, davvero nulla, di quanto avevo già letto altrove. Il suo lavoro non era tipicamente "medico", pur essendo lui medico di valore e conosciuto negli Stati Uniti, suo Paese d'origine, e anche all'estero. Era semplicemente affascinante e chiarissimo. Scriveva cose per tutti, quindi anche per me.

Lessi ogni cosa che fui in grado di scovare e di far tradurre (non conoscevo la lingua inglese), e iniziai a sperimentare direttamente su di me, fino a sentirmi abbastanza pronto, tre anni dopo, da proporlo ad altre persone.

Da quel momento - era il 1983 quando lessi del dottor Bates e il 1986 quando iniziai a insegnare ciò che avevo appreso - la mia storia professionale è passata attraverso fasi diverse.

Ma non è questo che conta in questo mio libro. La cosa importante che intendo condividere con voi è che leggendo, studiando e sperimentando direttamente ciò che il dottor Bates insegnava, ho risolto l'ipermetropia e l'astigmatismo che mi accompagnavano da sempre (anche se non ho mai indossato occhiali) e soprattutto ho compreso che il metodo mi era allora sufficientemente chiaro da poterlo trasferire ad altre persone.

Modificai il mio studio e la mia attività per poter insegnare il metodo Bates, mi trasferii anche in un'altra città per poter

lavorare ancora meglio e con maggior facilità, e proseguì così per qualche tempo.

Ciò che avevo compreso del metodo era che non si trattava solo di esercizi per la vista, ma di principi e concetti che caratterizzano la vista degli esseri umani a prescindere e che questi principi, creati e messi a disposizione dalla Natura, e dal dottor Bates osservati e compresi, erano il modo normale di vedere attraverso gli occhi... il modo “normale” che le persone con difficoltà visive non utilizzano normalmente.

In quel periodo, in Italia per lo meno, le comunicazioni avvenivano attraverso strumenti che oggi nemmeno più ricordiamo: volantini, locandine e *brochure* lasciati nei negozi, telefonate ai propri contatti ecc.

Così, continuando a documentarmi in tutti i modi, qualche anno dopo, in una rivista dedicata al benessere naturale, incappai in una pubblicità di un altro operatore che parlava di metodo Bates. Presi contatto con lui e da lì scoprii che, nel giro di una decina di anni dal mio inizio, era divenuto possibile parlare telefonicamente in italiano con una decina di persone che dicevano di insegnare il metodo Bates.

Mosso dal desiderio di confrontarmi e verificare con loro ciò che da solo avevo compreso del metodo, li ho conosciuti tutti ed è nata una forma di collaborazione.

Era però strano per me notare che, mentre su alcune cose si era tutti concettualmente d'accordo, il loro modo di lavorare era diverso dal mio. Mentre io ponevo l'attenzione su quattro principi di base del metodo, per loro, a parte un collega con cui sono ancora in contatto oggi, era consuetudine evidenziarne tre.

Io avevo compreso che la Natura, come il dottor Bates aveva osservato, ci ha messo a disposizione una vista “perfetta” (o perfettibile) basata su: movimento, visione centralizzata, rilassamento, memoria e immaginazione visiva.

Per la maggior parte di loro il rilassamento aveva un'accezione diversa dal significato che io gli attribuivo, e i momenti dedicati alla memoria e all'immaginazione visiva venivano sempre risolti invitando la persona a osservare bene l'ambiente a occhi aperti per poi ricordare lo scenario a occhi chiusi.

Qualcosa non mi tornava. Memoria e immaginazione visiva rappresentano circa l'80% della nostra capacità di vedere *concettualmente*, come affermato dal dottor Bates.

Gli articoli scritti da lui lo dicono chiaramente e io li avevo letti tutti, come avevo letto e studiato le trascrizioni delle sue consulenze individuali, nelle quali descriveva esattamente questo modo di lavorare.

Insomma, con i nuovi colleghi, anziché aspirare a un arricchimento della formazione, scelsi di tentare il compromesso che ritenevo allora accettabile: adeguarsi, crescere insieme e sempre di più perfezionare la conoscenza del metodo per come era descritto dal dottor Bates. Questo però non si realizzò mai.

Così, dopo qualche anno di esperienze condivise, decisi di riportare il mio lavoro alle origini, a ciò che avevo compreso, integrandolo con la parte fondamentale di tutto il metodo, cioè memoria e immaginazione visiva.

Si trattava di una proposta di lavoro totalmente in linea con ciò che viene proposto dalla scuola inglese di metodo Bates, la più blasonata e fedele al suo ideatore, con la quale sono entrato in contatto qualche anno dopo la mia decisione di procedere autonomamente e con la quale condivido oggi le mie esperienze e la preoccupazione che il metodo venga alterato da chi lo presenta come originale proponendo in realtà altro.

Il lavoro su memoria e immaginazione visiva è oggi la base imprescindibile della mia modalità di lavoro ed è sull'importanza di questo principio di base del metodo Bates che ho deciso di scrivere

questo libro per proporre a voi, cari lettori, un'esperienza interiore che corrisponda a un viaggio in voi stessi e nelle vostre potenzialità.

Comprendere come una cosa funziona significa poterla utilizzare a proprio vantaggio. Non saperlo, e al contempo averci a che fare tutto il giorno, significa sovraccaricare il resto delle componenti di ciò che si sta usando senza poter mai ottenere il risultato, che invece è possibile se si conosce come funzionano il tutto e le sue parti.

Ricordate infine che una vista utilizzata in linea con ciò che la Natura ha previsto, significa *in primis* una mente rilassata (approfondirò nei prossimi capitoli), con tutto ciò che questa condizione comporta nella vita della persona che la possiede.

Bando alle ciance, vi aspetto nei prossimi capitoli.

Non un libro qualunque

Acquistando il mensile **TerraNuova** e i libri di Terra Nuova Edizioni

Proteggi le foreste



Il marchio FSC per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di Greenpeace.



Riduci la CO2



Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.

Tuteli la «bibliodiversità»



I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro.

Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.

Contribuisci a un'economia solidale



Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione negoziobio.info e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.

Diventi parte della comunità del cambiamento



Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

La percezione visiva è frutto di un lavoro della mente, che organizza, integra e interpreta i dati provenienti dagli organi di senso, quindi anche gli occhi. Giorgio Ferrario in questo libro propone una serie di pratiche meditative che possono permettere, con il tempo e la costanza, di recuperare capacità visiva, restituendo alla mente la sua naturale attitudine a vedere senza sforzo.

Il libro è chiaro, graduale e pratico; consente di iniziare a praticare da subito, anche con pochi minuti al giorno. Ed è adatto a tutti i difetti della vista e indicato anche per chi vede bene e intende mantenere una buona percezione visiva nel tempo. Ricordando che imparare a usare appieno gli occhi del corpo, insegna a tenere aperti anche quelli dell'anima e a risvegliare le parti sopite della nostra essenza.



Giorgio Ferrario è laureato in Scienze motorie, ex allenatore sportivo ed educatore. È insegnante di metodo Bates e direttore della Scuola Bates Italia, da lui fondata nel 2006. Dal 2007 è speaker e trainer a convegni nazionali e internazionali dedicati alla visione naturale.

Ha scritto numerosi articoli e pubblicato diversi libri. Insegna presso scuole di Naturopatia, è responsabile del progetto Vista Sana nelle scuole e ideatore del Percorso di Meditazione Visiva in cui approfondisce un aspetto specifico del metodo Bates di primaria importanza nell'equilibrio della percezione visiva.

ISBN 9788866810544



9

788866

810544

€ 16,50

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranovalibri.it