

YOGA OCULAR, SALUD PARA TUS OJOS

Por: Laura Quiles.

Si un día al salir de nuestra casa descubriésemos que más de la mitad de las personas con las que nos cruzáramos al pasear caminan con ayuda de muletas ¿acaso no nos resultaría algo extraño? Si además quienes llevasen estas muletas, no sólo lo vieses como algo de lo más natural, sino que además se preocupasen cada año de cambiar el color y el diseño de moda de sus muletas ¿no nos extrañaríamos aún más? Sin embargo, algo similar ocurre todos los días a nuestro alrededor sin que ni siquiera nos inmutemos. Prueba a contar, si estás en un lugar público, cuántas personas a tu alrededor llevan gafas para ver o para leer, seguro que descubrirás que ¡más de la mitad! ¿Es que acaso el ser humano es un animal con un mal diseño anatómico ocular por naturaleza? ¿En qué momento de nuestra vida aceptamos como natural el uso de prótesis visuales? ¿Acaso nuestros ojos están tan mal adaptados a nuestro cuerpo que lo normal es, incluso ya de niños ayudarnos de lentes para poder ver? ¿No sería más lógico pensar, que es nuestro propio estilo de vida el que puede estar afectando y viciando a lo largo de años y años de malos hábitos de visión y lectura, nuestra función visual? Quizá resulte más cómodo aceptar de forma pasiva la disminución de nuestra agudeza visual y buscar soluciones rápidas que no requieran nuestra iniciativa y voluntad de cambio, lo más sencillo es depender de por vida de una prótesis para poder ver ¡y que además esté a la última moda!

Aceptemos pues, que puede haber algún factor en nuestro estilo de vida que esté afectando a la correcta visión. Y que si se consigue la corrección del mismo, sea posible también la recuperación de la visión perdida. Pensemos en una persona que ha sufrido una fractura en una pierna, tras haberse visto obligada a llevar una escayola durante al menos un mes, cuando trata de volver a caminar descubre que la pierna que estuvo rota ha perdido fuerza, los músculos se encuentran atrofiados, debilitados, tanto le cuesta mantenerse en pie al principio, que necesita ayudarse de sus muletas. Sin embargo, vemos diariamente como poco a poco, con ayuda de los ejercicios de fisioterapia adecuados, la función y la fuerza perdida en su pierna, va recuperándose hasta volver a la normalidad. Tan adaptable y elástica es la materia de que está hecho nuestro cuerpo. ¿De qué materia rígida y estática habrían de estar formados nuestros ojos para que no fuera posible en ellos la recuperación y rehabilitación de una función visual perdida? ¿Es que acaso hay en ellos algún elemento que los hace rígidos al cambio? ¿No fue cuando perdieron vista que su estructura y función se fue modificando hacia peor? Si los ojos pudieron empeorar, del mismo modo, con una reeducación y rehabilitación adecuadas, habrían de ser capaces de mejorar. La recuperación visual podría definirse así, como un método de recuperación y rehabilitación de la función ocular deteriorada tras años de incorrectos hábitos de visión.

Partiendo de la base de que es posible la recuperación de la agudeza visual perdida, quizá la primera pregunta que se habría de resolver es cuál es el origen de la pérdida. ¿Por qué los ojos han visto desaparecer poco a poco su frescura y agilidad iniciales? ¿Qué factores en nuestro entorno y en nuestro modo de vida los han ido debilitando y agotando?

Pensemos en los primeros años de nuestra vida, cuando el niño mira y ve la riqueza de formas, colores, brillo, contrastes y movimiento en total apertura y goce de la sensación visual, tal y como podría ocurrir en el disfrute de los demás sentidos, el placer de dejar fluir el sonido de la música, la percepción evidente y clara del tacto de la hierba o la inundación

de nuestro paladar por el aroma y sabor de una fresa. Es más tarde cuando la estructura de los pensamientos y los conceptos se afianza, cuando dejamos de percibir pasivamente las imágenes para pasar a buscar conceptos mentales con la mirada, dejamos de ver para comenzar a mirar con nuestra mente. Ya no volveremos a captar el color la forma y el brillo recortados por el contraste de las hojas, sino que buscaremos el concepto del árbol al que miramos. Los ojos quedan entonces ligados al proceso mental de forma irreversible, serán el instrumento de nuestros pensamientos, la mayor fuente de búsqueda de información, quienes guiarán nuestras manos. El sentido de la vista es pues, el que más ligado se encuentra a nuestro proceso mental. Y sin embargo, tan mentales como son nuestros ojos, son también la zona más silenciosa y muda de nuestro cuerpo. Pensemos por un momento en llevar toda nuestra atención sensible a percibir la forma, el volumen y el peso de nuestro pie derecho, con un pequeño esfuerzo de concentración es fácil percibir el contacto del calcetín y dibujar en la mente el contorno de su piel tan suave. Del mismo modo se podría hacer con cualquier parte del cuerpo, hasta que llegásemos al escollo de los ojos, quizá no haya otra zona del cuerpo que sea más difícil de captar por nuestra mente. Precisamente por ser los ojos nuestros órganos más mentales.

Y si tan solo fuese la inconsciencia sensible a nuestros ojos la consecuencia de su estrecha unión con la mente... Nuestros ojos son por desgracia la principal diana a donde se dispara toda nuestra tensión mental y emocional. Tensión que además pasa totalmente inconsciente a nuestra atención sensible. Una situación de tensión crónica que va debilitando, contracturando y atrofiando los finísimos y delicados músculos que controlan los movimientos de nuestros ojos.

A todo esto le podemos sumar el agravante de que la mayor parte de nuestra vida discurre en la ciudad a distancias máximas de visión lejana de unos 8 metros, y esto en el mejor de los casos. ¿Cuándo fue la última vez que disfrutaste de una puesta de sol, o de la silueta recortada de un árbol lejano sobre el lomo de una montaña? Y sin embargo ¿cuántas horas del día de hoy has empleado en leer, escribir ya sea a mano o delante del ordenador, o viendo la tele? La visión cercana mantenida obliga a los ojos a un elevado esfuerzo de convergencia ocular. Y esto se suma al proceso de contractura y atrofia por tensión mental de los finísimos juegos musculares de nuestros ojos. Toda nuestra vida discurre prácticamente en visión cercana desde el momento en que aprendemos a leer.

A la tensión ocular crónica (ya sea por tensión mental-emocional, o por visión cercana mantenida) se suma el agotamiento de nuestra retina sometida a largos periodos durante el día a luz artificial o emisión por pantallas de ordenador. Todos estos factores podrían hacernos pensar en que puede que no sea tan natural como pensamos perder progresivamente agudeza visual, sino que algún factor ambiental y nuestro estilo de vida están afectando a la correcta función de nuestros ojos.

Los diferentes defectos visuales pueden sintetizarse en su origen en: defectos de la forma del globo ocular (con un eje antero-posterior corto en la hipermetropía, o más largo de lo normal en la miopía), carencias en la acomodación a las diferentes distancias del cristalino (presbicia o vista cansada), opacificación del cristalino (cataratas), anomalías en la curvatura de la córnea (astigmatismo), defectos de la visión binocular (ambliopía o ojo perezoso, estrabismo), defectos de la presión intraocular (glaucoma) y degeneración retinal (degeneración macular, retinopatía diabética). En general, como única solución a los diferentes defectos se ofrece bien el uso de por vida de lentes, bien la entrada al quirófano. Sin embargo, con un programa de reeducación ocular es posible corregir todos los defectos visuales, a excepción del glaucoma, las cataratas y los problemas de retina, que sin

embargo quedarían beneficiados por un método de recuperación visual en colaboración con un tratamiento médico convencional.

Desde la medicina oficial se acepta que como único sistema de acomodación de la visión a las diferentes distancias de los objetos, el ojo dispone de los cambios de forma y refracción del cristalino, una pequeña lente biconvexa situada tras el iris y suspendida por los finísimos músculos ciliares, responsables de sus cambios de curvatura. De modo que las carencias del cristalino son suplidas bien con lentes artificiales (gafas o lentillas) o bien con incisiones que cambien la curvatura de la córnea (queratotomía). Del mismo modo se solucionan los problemas derivados de la forma ocular (miopía, hipermetropía y astigmatismo). Sin embargo, si concebimos el globo ocular no como una estructura esférica y rígida como una pecera, sino como una estructura elástica y adaptable, configurada y modulada por los juegos de contracción y relajación de los finísimos músculos oculares que rodean al globo en su cuenca ocular, podemos llegar a la conclusión de que en la acomodación no solo interviene el juego de refracción del cristalino, sino que también todo el globo ocular es flexible y cambia de forma y se adapta automáticamente para conseguir una perfecta acomodación. De modo que la tensión crónica de nuestros músculos oculares es la responsable de que esa elasticidad y adaptabilidad del globo se vaya perdiendo, en detrimento de la acomodación, hasta la aparición del defecto visual.

De este modo, el objetivo de un método de recuperación visual se centra en la recuperación de la elasticidad del cristalino, pero también en la reeducación de los juegos musculares que permiten la adaptabilidad de todo el globo ocular. Y para ello, lo primeramente necesario es la eliminación de las causas de la tensión muscular crónica ocular. En un primer nivel de recuperación, se presta especial atención a la sensibilización, a la recuperación de la atención sensible a los propios ojos, olvidados cotidianamente. Se trata de aprender a mirar a los ojos cuando los ojos miran. Solamente con una fina atención es posible llegar a sentir los ojos y la tensión a la que se encuentran sometidos. Únicamente llevando a lo consciente la tensión muscular ocular es posible trabajar en su desaparición. Y cuando al fin los músculos oculares se encuentren libres de tensión y agotamiento, entonces será posible tonificarlos y reeducar sus juegos automáticos de contracción y relajación para la visión lejana y para la adaptabilidad de la forma del globo ocular. Una vez recuperados los correctos hábitos de visión, y lo más importante, tras haberlos interiorizado de forma consciente, la tensión que originó nuestro defecto visual no podrá volver a anidar en nuestros ojos, que recuperarán la frescura y alegría, liberados ya de la esclavitud de las gafas.

BIBLIOGRAFIA

Palomar Manuel. Curso práctico de recuperación visual. Ed. Kaicrón. Buenos Aires, 2004.

www.yogaocular.com

Bates W. H. El método Bates para mejorar la visión sin gafas. Ed. Paidós. Barcelona, 1994.

Passebecq André. La salud de tus ojos. Ed. Sertebi. Barcelona, 1981.

