

Vedere

La vista umana

Nessun essere umano vede sempre allo stesso modo: a seconda delle condizioni fisiche, psichiche e mentali, la vista può variare a volte nel giro di pochi secondi, nel corso di una giornata o in diverse fasi della vita.

Le fluttuazioni della vista sono dimostrabili

Da uno studio scientifico condotto presso l'Università di Münster è emerso che, nel corso di una giornata, l'acutezza visiva degli ottantotto studenti in buona salute esaminati subiva fluttuazioni misurabili. Gli esami sono stati ripetuti dieci volte ed è risultato chiaramente che, nel pomeriggio, la parte anteriore dell'occhio (il raggio della cornea) era più curva che alle nove del mattino. Se si fossero prescritti degli occhiali, al pomeriggio il grado delle lenti sarebbe stato in media superiore di 0,25 diottrie rispetto al mattino. Nella relazione sullo studio svolto leggiamo: «Non può essere stato solo il bulbo oculare; forse sono intervenuti anche fattori psichici» («Medizin heute», n. 2/89). Significa che se ti fai controllare da un oculista, quest'ultimo potrebbe prescriverti degli occhiali più o meno forti a seconda del momento della giornata in cui ti ha visitato, dello stato d'animo in cui ti trovavi ecc. Ricordo un partecipante a un corso che, a causa di un improvviso peggioramento della vista,

aveva consultato quattro oculisti diversi nel giro di pochi giorni, ottenendo quattro risultati differenti e quattro diverse prescrizioni di occhiali.

Fattori influenti

Forse hai constatato variazioni di questo tipo anche nella tua vista: per esempio avrai notato che questa migliora dopo una vacanza riposante e ricca di sensazioni, pensieri e momenti piacevoli; che dopo una notte con sogni chiari e belli gli occhi sono riposati e al risveglio ti sembra di vedere con maggiore vivacità e chiarezza; che dopo un'attività fisica stimolante o rilassante – per esempio *jogging* in mezzo alla natura o una visita alla sauna – anche la tua vista è un po' più sciolta e rilassata.

E come potrebbe essere altrimenti, dato che la vista umana è un processo indissolubilmente legato alle attività che si svolgono e all'energia vitale?

A che cosa sono dovute le variazioni della vista? Che cosa provoca un aumento o, in caso negativo, un calo della vista?

Cause organiche e psichiche

Chiariamo in primo luogo che cos'è la vista: che cosa intendiamo comunemente quando parliamo della vista umana? Ci basiamo sull'esperienza per cui gli sguardi vengono percepiti e vissuti in molti modi diversi? O sull'esperienza in base alla quale gli occhi possono risplendere di felici

cità o emanare tristezza, sembrare vuoti e spenti o essere acuti e penetranti? Su quella per cui alla nostra vista il mondo può scoppiare di vivacità e colore se siamo di buon umore o essere grigio se non abbiamo occhi per la bellezza? La vista è forse un'energia psichica e mentale che non rientra nell'ambito del misurabile?

Nella percezione sensoriale umana non esiste alcuna esperienza psichica o mentale che non abbia anche un fondamento fisico, organico e biologico, e che non sia legata pure al corpo. Per esempio, non è possibile pensare senza cervello.

Deve quindi esserci un fondamento organico per l'energia visiva che fluisce nelle vie ottiche, nei centri visivi del cervello e nei fotorecettori, che avvia e mantiene in moto le funzioni visive, e che è in grado di produrre uno sguardo e un'impressione visiva percettibilmente diversi per chiarezza e intensità. Questa energia dev'essere presente in quantità e qualità sufficiente in ogni istante dell'azione visiva per far funzionare l'organismo visivo (vale a dire i bulbi oculari e tutte le loro parti, compresi retina e muscolatura oculare, vie ottiche e centri visivi nel cervello, allacciamenti alla circolazione sanguigna e a quella metabolica) in maniera ottimale durante l'attività visiva. Perfino un occhio che funzioni in maniera perfetta e abbia una forma ideale soffrirebbe se l'energia visiva fosse insufficiente o qualitativamente scarsa, e non potrebbe funzionare in modo ottimale. Con un'energia visiva in quantità sufficiente e di buona qualità l'occhio, divenuto difettoso, sarebbe in grado di utilizzare meglio le risorse a disposizione e l'occhio malato potrebbe

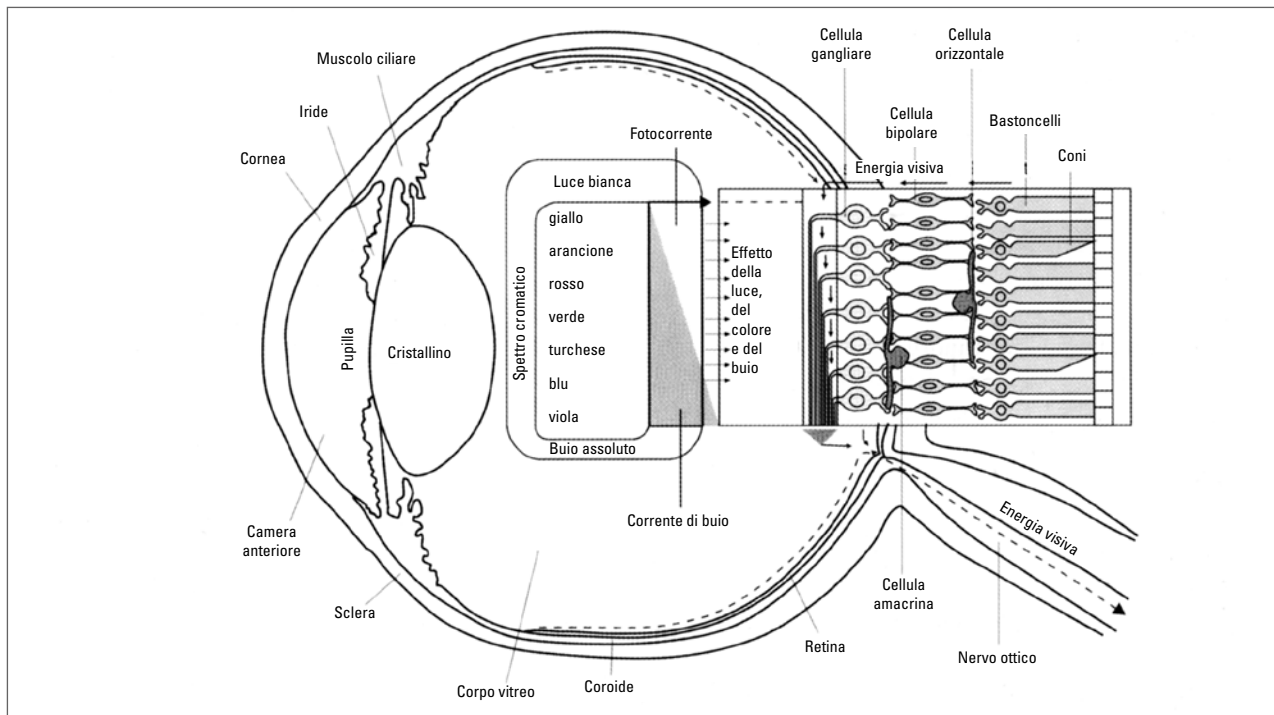
probabilmente guarire più in fretta. La presenza di un'energia visiva nella vista umana potrebbe essere una possibile spiegazione del motivo per cui la funzione visiva può avere fluttuazioni: l'energia presente nell'organismo visivo è a volte di più e a volte di meno.

Se sapessimo come si forma, come si esaurisce e come si rigenera l'energia visiva, ognuno di noi sarebbe in grado di creare le condizioni giuste per la propria capacità visiva. Con l'aiuto delle tavole cromatiche sperimenterai l'energia visiva: le immagini postume, eteriche e luminose, e i loro colori puri e chiari, prodotti dalle tue cellule visive in connessione con il cervello ed emanati dai tuoi occhi, sono il frutto visibile dell'energia sensoriale, dell'energia visiva umana.

Come si forma l'energia visiva?

Ogni processo vitale, sia in una singola cellula che nell'uomo, si basa su un ritmo. Ogni cellula sperimenta un continuo dare fondo alle proprie energie e un continuo rigenerarsi. A questo processo diamo il nome di pulsazione della vita.

La singola cellula visiva pulsa, come pure la retina in quanto organo visivo, e così il bulbo oculare con tutte le sue parti, l'intero organismo visivo inclusi i muscoli, le vie nervose e le aree cerebrali, e il loro approvvigionamento di energia avviene nel ritmo della pulsazione cardiaca e della respirazione: tutto l'essere umano pulsa in sintonia con i ritmi della sua vitalità.



La sezione ingrandita della retina a destra mostra le condizioni spaziali nei suoi tre strati, il cui spessore è di 0,25 mm. La cosa sorprendente è che luce, colore e buio devono attraversare gli strati delle cellule gangliari e bipolari prima di raggiungere i coni e i bastoncelli.

Vedere, cioè farci delle immagini del mondo esteriore e di quello interiore, richiede energia, energia visiva. Come si forma la pulsazione di questa energia? Come nasce e come si rinnova l'energia visiva?

Per sperimentare consapevolmente la nascita dell'energia visiva dobbiamo compiere assieme un'escursione nell'affascinante microcosmo della vista umana.

Gli scienziati che si addentrano in questo mondo esprimono in questi termini il loro entusiasmo per la bellezza e la vivacità dei processi che avvengono nell'occhio e nel cervello durante l'azione del vedere:

«Le molecole rispondono alla luce come la gente alla musica. Alcuni non reagiscono, altri la seguono muovendo un po' i piedi o le dita del-

le mani, mentre altri ancora si alzano, danzano e cambiano partner».

(*William Rushton*, Università di Cambridge)

«Di fatto, le molecole coinvolte si sollevano, danzano e cambiano partner come in un girotondo, e lo fanno in una notevole cascata di reazioni che introduce il processo visivo».

(*Lubert Stryer*, studioso della vista)

Il processo visivo ha bisogno di una forza che lo introduca e lo tenga in funzione. Questa forza ha origine nelle cellule visive di entrambe le retine: da lì trasporta le informazioni nelle cellule gangliari della retina, che le elaborano ulteriormente, e poi nei centri visivi del cervello.

In relazione all'intensità e alla qualità di questa energia sensoriale, il risultato sarà un'impressione visiva più o meno intensa e vivace.

La retina

La retina umana riveste la superficie interna del bulbo oculare e costituisce la parte interna della sclera. Viene alimentata attraverso la coroide, che è lo strato intermedio dell'occhio. La parte anteriore del bulbo oculare, delimitata dalla cornea, è trasparente.

La retina contiene due tipi di fotorecettori, che a seconda della forma vengono chiamati coni o bastoncelli. Entrambi contengono i pigmenti visivi, sostanze così chiamate poiché sono colorate: nei bastoncelli

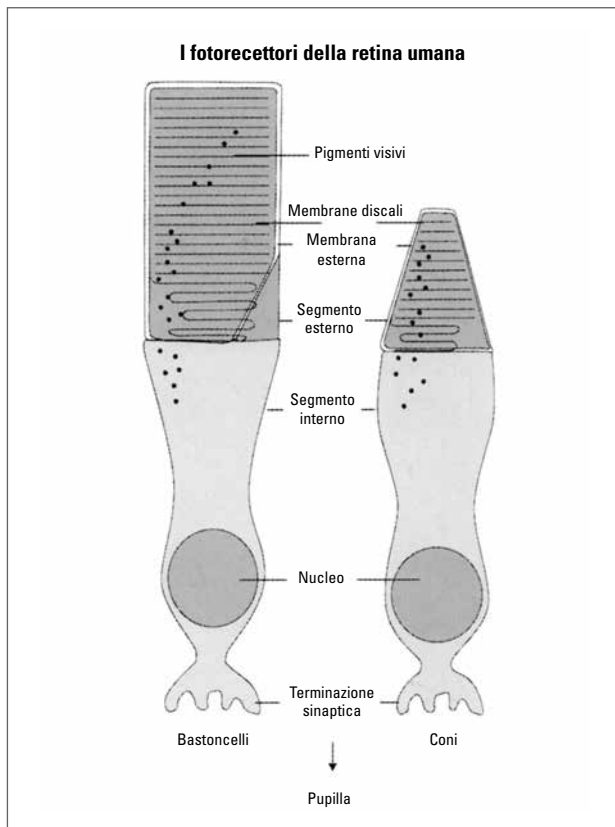
sono color porpora, mentre nei coni, a seconda del tipo (ce ne sono tre), sono giallo-verdi, verdi e viola.

Nella retina di un occhio si trovano dai 100 ai 125 milioni di cellule visive o fotorecettori, di cui una quantità compresa fra i tre e i cinque milioni è costituita da coni. Ognuno di questi fotorecettori funziona come una piccola centrale elettrica. Il processo fondamentale della produzione di energia sensoriale visiva è lo stesso sia nei coni che nei bastoncelli: ogni fotorecettore riceve energia da due lati, dopodiché la trasforma in energia visiva e la trasmette alle vie preposte.

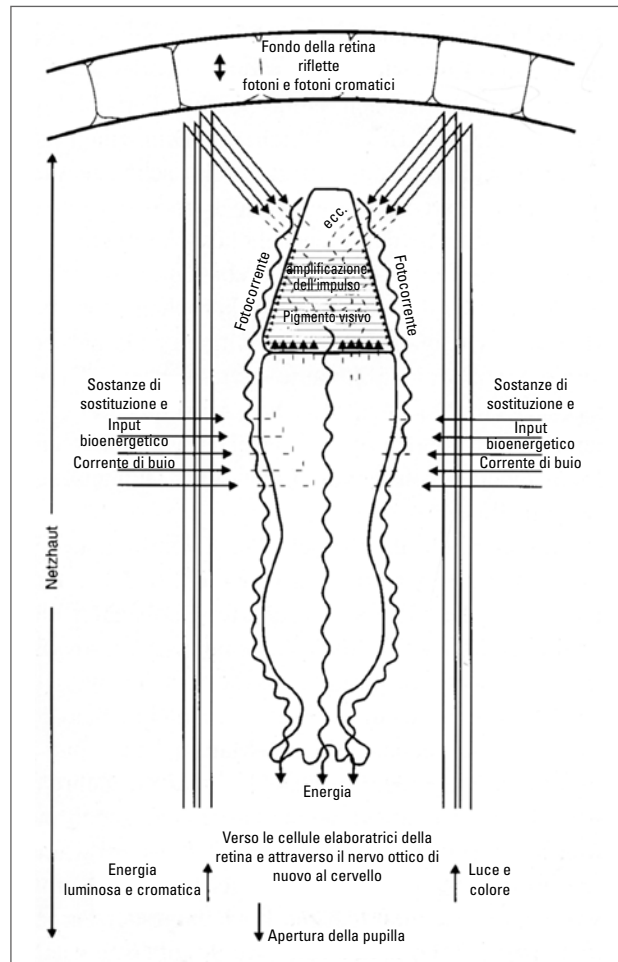
I due ingressi

Il segmento esterno della cellula visiva, che indica direttamente il fondo oculare, contiene i pigmenti e nel processo visivo riceve i fotoni (piccoli pacchetti di energia luminosa che si propagano come onde a partire da una fonte luminosa) che vengono riflessi dal fondo della retina. È lì che è immagazzinata l'energia visiva.

Il segmento interno, rivolto in direzione della pupilla, riceve energia endogena per la funzione di amplificazione della camera posteriore e la trasmette al segmento esterno, dove l'impulso fotonico viene amplificato al punto da poter essere percepito da una cellula nervosa. Inoltre, assimila dall'ambiente sostanze di sostituzione endogene e vitamine, di cui c'è bisogno nella camera posteriore per rigenerare i pigmenti visivi che sono stati consumati o trasformati nel lavoro di amplificazione.



Il fotorecettore è composto da due segmenti: quello esterno, fotosensibile, contiene fino a duemila dischi membranosi impilati e il pigmento visivo (rodopsina). Il segmento interno, la parte sensibile all'oscurità, contiene il nucleo della cellula e gli organelli, che assimilano dal corpo l'energia e le sostanze di sostituzione per la rigenerazione dei pigmenti visivi e le trasmettono al segmento esterno. Non appena un fotone si imbatte nei dischi, le molecole immagazzinate del pigmento visivo subiscono una trasformazione: il pigmento si trasforma in energia visiva e in vitamina A. L'energia visiva viene amplificata, accelerata, diretta verso lo strato esterno e "sparata" oltre la terminazione sinaptica, ovvero inviata alle cellule che la elaboreranno ulteriormente.



L'uscita

Tramite la sinapsi, la terminazione del nervo emette verso l'interno dell'occhio degli impulsi energetici che vengono assorbiti da una fibra nervosa e inviati di nuovo al cervello attraverso il nervo ottico.

Lì, da un lato, questa energia viene utilizzata per la produzione di immagini, mentre dall'altro viene in parte trasmessa al sistema nervoso centrale attraverso l'ipofisi e la ghiandola pineale, alloggiate al centro della scatola cranica, e infine destinata alla produzione di ormoni. Una cellula visiva è una piccola centrale elettrica ottica, una minuscola combinazione di batteria, amplificatore e stazione di trasformazione.

L'impulso scatenante che induce il fotorecettore a emanare la propria energia visiva è la luce o, più precisamente, sono le particelle di luce (fotoni) provenienti dalle onde luminose o cromatiche ad attivare l'energia visiva. Il fenomeno che si verifica viene chiamato dagli studiosi della vista fototrasduzione a cascata.

La fototrasduzione a cascata

Un fotone, o un flusso di fotoni, colpisce il segmento esterno di un fotorecettore ed eccita i dischi (membrane a forma di disco situate nel segmento esterno della cellula visiva). Questi amplificano l'impulso, e i pigmenti immagazzinati si trasformano in vitamina A e in energia bioelettrica (energia visiva). Quest'ultima viene trasmessa oltre lo strato esterno del fotorecettore, accelerata e "sparata" oltre la terminazione sinaptica: l'energia visiva è in viaggio. Grazie all'interazione degli impulsi visivi emessi nello stesso istante da centinaia di migliaia o milioni di fotorecettori, nel cervello si forma un'immagine complessiva.

L'emanazione di energia visiva avviene quindi mediante il trasporto di informazione visiva dalla

retina attraverso le vie nervose ottiche nei centri visivi del cervello e, attraverso l'ipofisi, al sistema nervoso centrale. Si tratta di un processo fulmineo, che ha luogo in qualche frazione di secondo.

La rigenerazione dell'energia visiva

Dato che l'essere umano deve poter vedere per più di una sola volta, è necessario che la cascata visiva nei fotorecettori si ripeta di momento in momento. Dopo una fase di attivazione in cui il fotone spinge la cellula a rilasciare energia visiva, la situazione di partenza deve essere ripristinata da una fase di inattività. Il buio funge da segnale scatenante per la fase di disattivazione. Lo stato di partenza di un fotorecettore è la condizione di buio: è in questo stato che la cellula visiva entra quando vede buio (per esempio anche in occasione dell'ammiccamento).

Al buio le molecole necessarie nel segmento esterno vengono rinnovate per ristabilire con il pigmento visivo lo stato fotosensibile della cellula. Affinché la fototrasduzione a cascata possa ricominciare in continuazione, dopo l'emanazione dell'energia visiva il processo deve praticamente svolgersi a ritroso.

La cascata inversa

Nello stesso tempo in cui l'impulso di energia visiva sparata è in viaggio, un impulso di buio rag-

giunge il segmento interno. Questo apre la propria membrana esterna per assorbire l'energia endogena e le sostanze di sostituzione, dopodiché trasmette al segmento esterno impulsi di regolazione, energia e sostanze di sostituzione. La vitamina A e le sostanze di sostituzione endogene vengono ritrasformate in pigmenti visivi carichi di energia. L'esatto svolgimento di questo processo non è ancora stato studiato (è infatti più facile fare ricerche alla luce che al buio).

La fotocorrente

La scienza parla di una fotocorrente che attraversa il fotorecettore quando questo riceve e amplifica l'energia luminosa, e di una corrente di buio che attraversa il fotorecettore quando trasmette l'energia visiva al cervello e si rifornisce di nuovo di energia corporea e sostanze di sostituzione.

Sostanzialmente questo conferma la teoria dei colori di Goethe, che parla di una polarità di luce e buio [come il polo positivo (+) e il polo negativo (-) nell'energia elettrica] da cui hanno origine i colori. Dato che il colore diventa visibile solo alla percezione umana (un insetto che viene attratto da determinati colori non ha una visione colorata come quella dell'uomo; il suo organismo reagisce a certe frequenze vibratorie spettrali che percepisce, per esempio, come una sorta di attrazione magnetica), può essere visto solo quando l'energia visiva fluisce grazie all'alternanza di luce e buio.

In questo senso, come esperienza umana, i colori hanno origine dalla polarità di luce e buio. Poiché Goethe, osservatore acuto, individuo visivo

e dai sensi particolarmente sviluppati, ha ricavato sia l'ispirazione poetica che gli studi scientifici sulla teoria dei colori dalla sua capacità di guardare («Non si cerchi nulla dietro i fenomeni: essi stessi sono la teoria»), nella sua ricerca sui colori gli si è rivelata anche l'essenza della percezione visiva stessa. In questo era molto più avanti della scienza dei suoi tempi, e anche di Isaac Newton. Quest'ultimo, volendo dimostrare che i colori derivavano solo dalla luce, non ha tenuto conto che, per poterli vedere, occorre che nel campo visivo dell'osservatore vi sia qualcosa di scuro.

La complessità dell'elaborazione degli stimoli

Il processo di produzione di energia visiva nei fotorecettori è simile a quello dell'alta e bassa marea: un movimento ondulatorio di trasmissione e accumulo di energia visiva in un'alternanza di luce e buio. Gli impulsi più intensi di energia visiva vengono raggiunti in modo diverso nei due tipi di fotorecettori.

I bastoncelli, ovvero la netta maggioranza delle cellule visive (da 100 a 120 milioni per retina), come recettori hanno raggiunto il massimo grado di fotosensibilità. Un bastoncello può essere eccitato da un singolo fotone, la più piccola quantità di luce immaginabile. Nel segmento esterno del bastoncello, questa minuscola quantità di energia viene amplificata più di 100.000 volte (!), così da poter essere percepita come segnale nervoso dal nervo ottico e dalle cellule sensoriali che la elaboreranno ulteriormente. La maggior sensibilità dei

bastoncelli si ha in presenza di minime quantità di luce: più sono colpiti dalla luce e meno vengono eccitati. Si rigenerano bene anche in caso di stimoli a bassa intensità luminosa, e perciò sono particolarmente indicati per la visione crepuscolare e la percezione di contrasti minimi.

I tre tipi di coni (dai tre ai cinque milioni di cellule per retina, in prevalenza al centro) hanno bisogno di molta più energia luminosa per emettere i loro impulsi visivi che sono più forti.

Inoltre, reagiscono con particolare sensibilità a diverse lunghezze d'onda della luce e, precisamente, alle vibrazioni che nello spettro della luce solare corrispondono ai colori rosso, verde e blu. Tuttavia, le cellule non riconoscono ancora i singoli colori: la percezione del colore avviene dapprima nel cervello per via della combinazione dell'intensità dei segnali provenienti dai tre tipi di coni. Grazie a questa interazione è possibile distinguere e vedere una gran varietà di sfumature cromatiche.

Finora non sono ancora stati condotti studi approfonditi che dicano se la rigenerazione più completa dell'energia visiva dei coni avvenga guardando un nero cupo (che si forma solo dal confronto con ambienti relativamente più chiari o mediante un rilassamento profondo a occhi chiusi) o anche guardando il rispettivo colore complementare, o in presenza delle due azioni.

Per la nostra energia visiva la percezione della luce e quella del buio sono inscindibili, come il polo positivo (+) e quello negativo (-) nella corrente elettrica.

L'equilibrio armonico dell'energia visiva

Affinché in ogni istante vi sia una sufficiente quantità di energia visiva per avviare in modo ottimale le funzioni visive, è necessario l'equilibrio di due cicli energetici che vengono innescati dalla visione di luce (+) e buio (-) e vengono tenuti in azione così da garantire il presupposto per una capacità visiva ideale:

- un equilibrio di impressioni di luce e oscurità nel campo visivo, e precisamente in una sfera/*range* di differenze minime per i bastoncelli e di massimi contrasti (colori e colori complementari inclusi) per i coni;
- un equilibrio di flusso energetico corporeo e flusso energetico visivo: l'organismo deve sempre mettere a disposizione nella retina una sufficiente quantità di energia e sostanze di sostituzione, attinte dal proprio ciclo energetico globale, per riprodurre i pigmenti visivi.

L'equilibrio fra chiarore e oscurità nella vista

Un eccesso di impulsi luminosi troppo uniformi senza una compensazione prodotta da impressioni di oscurità esaurisce le scorte di pigmento visivo più rapidamente di quanto ne venga riprodotto. È quanto accade per esempio nel caso di un'illuminazione chiara e povera di contrasti per mezzo

di tubi fluorescenti che non producono una netta zona di confine fra luce e ombra.

Se gli impulsi luminosi sono troppo pochi e troppo poco vari, la cellula visiva si impigrisce: tende ad accumulare le proprie scorte senza doverle smaltire e continuare a riprodurle. Disimpara a reagire in modo fulmineo e ignora gli impulsi luminosi che arrivano, aspettando la fase di buio successiva. Se troppo poco stimolato dalla luce, il fotorecettore diventa pigro, lento e indolente.

Per la cellula visiva sembra non fare alcuna differenza se l'impulso stimolante (luce o buio) che riceve proviene dal mondo esterno o da quello interno. Se è possibile rilevare al buio che i semi emettono fotoni (la cosiddetta luminescenza debole), allora anche l'organismo umano, che è ben più complesso, dovrebbe essere in grado di farlo. Studi recenti, come quelli effettuati dal professor Fritz Popp e dalla sua équipe, confermano l'esistenza di questi fotoni, da lui chiamati biofotoni. Questo spiegherebbe il motivo per cui siamo capaci di produrre immagini interiori a occhi chiusi.

Per il fotorecettore non c'è nessuna differenza anche se l'impressione di oscurità viene percepita tenendo gli occhi aperti (nella visione di macchie scure, colori scuri, ombre ecc.) o chiudendoli, cioè interiormente (in caso di ammiccamento, nel sonno al di fuori delle fasi oniriche, visualizzando il buio ecc.). L'unica cosa importante per la cellula visiva è l'alternanza.

Per una produzione ottimale di energia visiva, gli occhi hanno bisogno di ottenere dal ciclo energetico di chiaroscuro:

- un'alternanza armoniosa di impressioni di chiaro-scuro in tutto il campo visivo;
- una varietà di contrasti minimi e massimi in tutto il campo visivo, per attivare in modo uniforme coni e bastoncelli;
- molti movimenti, di modo che l'alternanza possa attraversare in un lampo tutta la superficie retinica;
- un ammiccamento frequente e frequenti fasi di buio in cui non si vede, di modo che possa verificarsi la rigenerazione.

C'è equilibrio quando in ogni ciclo visivo ogni fotorecettore vede con la stessa intensità la luminosità e l'oscurità che gli sono consone.

Il ciclo di energia corporea ed energia visiva

Questo equilibrio è turbato in massima parte in caso di disturbi visivi e difetti di vista: chi deve sforzarsi per vedere – come accade alla maggior parte delle persone con difetti visivi e problemi di vista – consuma più energia visiva. Chi è contratto e respira poco, invia un minor flusso di energia corporea agli occhi.

La parte sostanzialmente più cospicua di energia necessaria per il processo visivo non proviene dall'esterno, ma dall'interno: è l'intero organismo che la mette a disposizione. L'energia endogena deve essere messa in moto in ogni istante, così da essere presente nella retina, dove è necessaria per il potenziamento degli impulsi fotonici e il ripristino del pigmento visivo.

Che cosa fa sì che l'organismo invii energia e sostanze di sostituzione negli occhi, e precisamente nell'attimo in cui avviene l'atto visivo? Che cosa prendiamo dall'organismo per portarlo agli occhi e a ciò che vediamo?

Il sangue, linfa vitale

Favoriamo la vista evitando di bloccare con contrazioni i canali naturali, le arterie, e aiutando gli occhi nel loro lavoro per mezzo del nostro corpo: muovendo la schiena, ruotando il collo, ammiccando in modo rilassato. La circolazione sanguigna in direzione degli occhi parte dal corpo e attraverso la nuca raggiunge il centro visivo nel cervello, i nervi ottici, i muscoli oculari e da lì le retine. Una contrazione nella zona della nuca è il modo più veloce per sottrarre energia alla vista.

La distribuzione di ossigeno agli occhi mediante il sangue è anche una questione di respiro: solo una respirazione profonda e rilassata garantisce un apporto ottimale di energia.

Molte persone affette da problemi alla vista hanno una respirazione troppo piatta. Prova a vedere come respiri quando osservi qualcosa in modo rilassato e con gioia, e quando invece sforzi la vista.

Interesse

Interesse (dal latino *inter esse*, "essere in mezzo") per ciò che vediamo: di certo il ciclo di rigenerazione della nostra energia visiva viene messo in moto anche dai pensieri, dalle impressioni e dalle sensazioni connesse a quello che vediamo.

La forza dei pensieri non va sottovalutata. Già il solo pensare: "La mia mano destra diventa pesante" può farci percepire la pesantezza della mano; così come il solo pensiero: "Mi godo quello che vedo" può ritemprare gli occhi. Oggi i neuroscienziati che scannerizzano il cervello visivo durante l'attività del vedere possono dire quando un soggetto osserva qualcosa di interessante: in quel momento infatti la frequenza delle microsaccadi, micromovimenti oculari involontari che hanno luogo durante l'osservazione delle immagini, può arrivare a incrementarsi di cinquanta unità al secondo.

In questo modo l'oggetto osservato viene scannerizzato mediante la fovea centrale, il punto della retina con il più elevato potere di risoluzione; il cervello riceve più dettagli in minor tempo e l'oggetto osservato appare più nitido e plastico.

L'atteggiamento interiore è determinante

Il potere delle emozioni è enorme: occhi raggianti di gioia, occhi che mandano lampi di rabbia, occhi in lacrime che mostrano vulnerabilità, occhi che esprimono odio, occhi che inviano sguardi amorvoli, occhi che manifestano paura. Le emozioni sono una potente fonte di energia interiore. Molte persone hanno disimparato a manifestare le emozioni (o determinati sentimenti) negli occhi e sono incapaci di vedere le stesse emozioni e riceverle con lo sguardo senza perdere l'equilibrio.

L'espressione emotiva verso e negli occhi è bloccata, e con essa anche un'importante fonte di energia per la vista.

La facoltà di percepire gli occhi e lo sguardo: molte persone con problemi di vista hanno difficoltà a percepire davvero i propri occhi e il proprio sguardo (o quelli degli altri). Con l'andar del tempo gli occhi sono diventati insensibili, come se non appartenessero più al corpo.

Gli occhi che vengono sentiti come parte di sé, come parte del proprio corpo, condividono tutta la sensibilità corporea: hanno percezione dei movimenti che compiono nell'atto di vedere, provano lo sforzo e il rilassamento, sentono la qualità dello sguardo (se è morbido o mirato, sveglio o spossato ecc.), hanno la sensazione di essere presenti anche con lo sguardo nel punto in cui lo stanno dirigendo.

Influenzare l'energia visiva

Importante per l'equilibrio di questo ciclo è la parola "adeguato": i pensieri, le emozioni e le sensazioni coinvolti in ogni istante nel processo visivo devono essere adeguati alla realtà percepita. Questo esame della realtà avviene grazie al fatto che, durante l'atto del vedere, emozioni, pensieri e sensazioni oscillano a gran velocità in un interscambio continuo e vengono regolate all'interno di questo processo.

È così che si forma la famosa prima impressione relativa a una persona o a una situazione. Quando guardi negli occhi una persona, ne ricavi la prima impressione più intensa se il suo sguardo sta emanando apertamente e sinceramente le sensazioni, i pensieri e le emozioni da lei provate in quel preciso istante.

Per poter approntare e attivare la loro energia visiva ottimale, gli occhi hanno bisogno dei seguenti elementi del secondo ciclo energetico interno:

- una buona irrorazione sanguigna, grazie a una schiena e a una nuca non contratte e irrigidite, ma morbide e rilassate;
- un'alimentazione che fornisca al sangue tutte le sostanze nutritive necessarie per la vista;
- una respirazione tranquilla e profonda durante la visione;
- un adeguato interesse per ciò che si vede.

Questo ciclo energetico è in equilibrio quando il corpo permette in ogni istante dell'atto visivo che l'energia e le sostanze di sostituzione affluiscano agli occhi. Allora la facoltà visiva rimane chiara e intensa (naturalmente sempre in base alla situazione di partenza) e può addirittura aumentare sensibilmente.

Sebbene un difetto organico dell'occhio o un difetto di vista non siano facili da eliminare, le condizioni per un flusso ottimale di energia visiva possono essere ripristinate. Puoi ristabilire e apprendere tutte le condizioni sopraelencate per una vista ideale (alcune da solo, altre con l'aiuto di un *training* visivo o di una terapia visiva), e riportare così in equilibrio l'energia visiva. In base alla mia esperienza, il lato soggettivo della vista umana (la vista dell'anima, della mente e di tutto il corpo, aspetto che l'oftalmologia convenzionale tende a ignorare) è in ultima analisi decisivo e determinante per lo sviluppo della facoltà visiva globale, compresa la salute degli occhi e la qualità soggettiva della vista.