

Wolfgang Hätscher Rosebaum

Wolfgang Hätscher Rosebaum es una importante figura del panorama de los educadores visuales alemanes. Él es también psicoterapeuta Gestalt y organizó el primer congreso internacional sobre la visión holística. En el 1998, recibió el Continental-Förderpreis für Naturheilkunde, premio continental de la salud natural, por su trabajo en el campo de la visión holística. En Italia, ha conducido para la AIEV, varios talleres de profundización sobre su enfoque.

Reforzar la energía visual con los colores

La vista humana es mucho más que una función mecánica u óptica, también es un proceso energético. El proceso del ver solicita energía, energía visual.

Si la energía visual es insuficiente, la visión padece, la vista se nubla, miramos con esfuerzo, con dolor de cabeza, etc.

¿De dónde viene esta energía visual y como disfrutamos de ella? La energía visual nace en los conos y en los bastones de la retina, dentro de nuestros ojos: tenemos unos 300 millones por ojo y cada una de estas células contiene un pigmento pintado y líquido, sensible a luz, color y oscuridad. Nuestros ojos no son sólo órganos sensibles a la luz, sino también al color y a la oscuridad, calidades que sólo podemos percibir a través de la vista y no de ningún otro sentido.

Los bastones son sensibles a intensidades luminosas muy bajas y a la oscuridad; son particularmente útiles en el crepúsculo y cuando el contraste es mínimo; los conos son en cambio sensibles a altos niveles de energía fotónica y a blanco, negro y colores.

Un fotón es la partícula más pequeña de energía cuántica de luz o color y cuando toca conos o bastones, formados ambos por un segmento externo y uno interior, estos se abren con su segmento interior al cuanto de energía, lo absorben y amplifican hasta mil veces en el segmento externo, hasta hacerlo lo bastante intenso como para ser percibido en el cerebro como señal nerviosa.

El pigmento pintado en conos y bastones es transformado por este mecanismo en energía visual y en una sustancia muy parecida a la vitamina A, más sensible a luz y a los colores.

Si no existiera otro proceso que reconstruye los pigmentos sensibles a los fotones, seríamos sólo capaces de ver una sola vez y nunca más.

La reconstrucción de los pigmentos ocurre cuando los bastones y los conos perciben la oscuridad, cuando parpadeamos, cuando vemos sombras o cerramos los ojos.

Expuestos a la oscuridad, conos y bastones abren sus membranas celulares y absorben todo lo necesario para reengendrar los pigmentos pintados.

Al instante siguiente somos capaces de nuevo de ver por la misma célula y percibir nueva información visual. Esto explica porque muchas personas sienten malestar o se cansan a la luz de neón: no hay un claro confín de la sombra y no permite un cambio rítmico de luz y oscuridad.

Ver los colores

Lo que les sucede a conos y bastones con la luz y oscuridad ocurre de modo particular a los conos con el color.

Los conos, 3-5 millones de células en cada retina, están concentrados en el punto central de la retina, la fovea: éste es el punto donde la vista es más clara y las sensaciones más intensas. Hay tres tipos de conos, cada uno con un tipo de pigmento algo diferente, más sensible a una parte distinta del espectro luminoso. Gracias a la comparación entre estos tres tipos de señales procedentes de los conos, (es decir si sólo uno, dos o tres de ellos contestan cuando vemos un color) somos capaces de imaginar cada matiz de color en nuestra mente.

No vemos los colores con los globos oculares, los recreamos "virtualmente."

La magia de las imágenes póstumas de color

Cuando miramos durante bastante rato una imagen de un solo color, 1-2 minutos, y luego miramos a una hoja blanca o gris o negra, percibimos una imagen póstuma de un color complementario.

El color complementario es exactamente el color que, si fuera visto junto al color que se observa, produciría la impresión de un gris neutro.

Si miramos el gris y sólo el gris, la misma cantidad de conos y bastones se regenera y se enciende. El gris es la condición de balance energético del organismo visual.

Pero cuando miramos un color nuestro órgano visual tiene que enviar a los conos, el color opuesto para neutralizar la impresión de ello, y permitir a la misma célula poder registrar y transmitir otros colores.

La primera ley energética del órgano visual

Tenemos necesidad de un continuo equilibrio entre luz y oscuridad en nuestro campo visual para una óptima energía visual.

La segunda ley

A cada color que observamos "contestamos" con el color opuesto, enviado por el organismo visual a los conos de la retina.

La tercera

La mayor parte de la energía visual que necesitamos para ver viene de adentro, no de afuera, no de los colores o de la luz externa, sino del cuerpo. Nuestro interés en lo que vemos, sensaciones, emociones y pensamientos, transportan esta energía del cuerpo hasta los ojos. Observar sin interés = una menor energía visual.

Las fichas para la terapia del color

En mi práctica de educador visual y terapeuta uso ocho series de tablas. Cada serie consiste a su vez en cinco tablas.

Están basadas sobre el enfoque terapéutico de Theo Gimbel. Con estas tablas es posible balancear un órgano visual desequilibrado o bajo estrés y reactivar el proceso entero de formación y transformación de la energía visual.

Cómo funciona

Sencillamente se observa el primer tablero, una forma base sobre fondo blanco, por ejemplo, verde, sin gafas y de modo relajado. Durante 1-3 minutos imaginando de "respirar" el color por vuestros ojos.

Después, sencillamente observáis de modo relajado un fondo negro durante 1-3 minutos, notando la imagen póstuma que aparece, una especie de carmesí en el ejemplo del verde. El segundo tablero es complementario de manera distinta: una estrella de color complementario, similar a aquél aparecido en la imagen póstuma, sobre un fondo negro.

Cuando os relajéis observando un fondo blanco, veréis cómo color póstumo un color parecido a aquél de la primera imagen (por ejemplo, verde).

El tercer tablero retoma antes la forma y el color del primero, pero sobre un fondo gris. También la hoja de observar después es también gris.

En el cuarto tablero reaparece la forma de estrella de la segunda, pero sobre fondo blanco y el fondo de la imagen póstuma se pone negro.

En el quinto tablero se vuelve antes a la forma base del primero, pero sobre fondo negro; y por lo tanto se utilizará un fondo blanco para la imagen póstuma.

Cada forma base ayuda a la mirada a centrarse por sí misma. Esto es útil cuando vuestra mirada está nerviosa y extraviada. Cada estrella abre la mirada y la ayuda a "salir", útil cuando está demasiado agrupada, como delante de una pantalla.

Lo blanco como fondo activa conos y bastones; el negro relaja y reengendra los pigmentos; el gris los lleva a un estado de equilibrio dinámico.

Uso colores policromados para los tableros, porque tienen muchos matices diferentes y el ojo tiene la posibilidad de elegir numerosos matices y coger contrastes también mínimos, que activan los conos.

Aconsejo observar los tableros dos veces al día por un período de diez días. No nos requiere mucho tiempo, hasta un máximo de una hora al día.

Los beneficios no son sólo para el sistema visual, sino para todo el organismo.