

EMPRENDEDOR

VER MEJOR SIN GAFAS ES POSIBLE

Aprendemos a caminar, a ir en bicicleta, a escribir... pero, ¿por qué nadie nos enseña a mirar de manera correcta? ¿Es que solo podemos curar la miopía láser mediante? El método Bates da respuestas alternativas para ver el mundo no con otros ojos, sino usando adecuadamente los que ya tenemos.

Por Serge Nicolas

Andrea Buch, barcelonesa de 30 años, ejerce de educadora visual desde hace seis. Con formación en gestión de empresas y economía, hasta entonces había trabajado en una institución financiera. Su interés por dejar de llevar gafas nació a partir de la lectura de un artículo en una revista. Poco después contactaba con Maurizio Cagnoli, gurú visual en Italia —formado en Alemania y en la India— y con más de 15 años de experiencia como educador, y casi sin darse cuenta nació un proyecto en España para dar a conocer el método Bates.

“Consiste en ver mejor, sin gafas ni operaciones láser de por medio. No hay ningún misterio ni ninguna técnica ultrasecreta: tan solo tenemos que enseñar a nuestros ojos a mirar bien. Es algo que no se aprende con ejercicios, sino con la práctica, como el ir a pie, sentarnos con la espalda erguida correctamente o montar a bicicleta”. Este cambio de hábitos debe interiorizarse por completo y formar parte

“**Los músculos que rodean los ojos tienen una tensión permanente que proviene de la fatiga mental”**

del día a día, casi de manera inconsciente. No hay tiempo ni garantías prefijados, es un proceso. El método Bates se ha demostrado eficaz en los problemas de refracción más comunes: miopía, hipermetropía, astigmatismo, vista cansada e incluso el estrabismo.

William Bates desarrolló a principios del siglo XX una terapia para mejorar la agudeza visual, basada en técnicas de visualización y movimiento ocular. Aunque tuvo resultados puntuales positivos, la comunidad médica mostró un rechazo frontal a estas prácticas, dada la teórica imposibilidad de que el globo ocular cambie *per se* su forma para mejorar el enfoque. Voces muy críticas se alzan desaconsejando el método de Bates, advirtiendo incluso de los posibles efectos nocivos de prescindir del uso facultativo de lentes que puede derivar a otras problemáticas. “A todos nos viene negada la posibilidad de ver bien —continúa Andrea al respecto—. Los oftalmólogos te dicen que nunca vas a volver a ver bien y que tu visión, de hecho, empeorará con los años. El cuerpo sí tiene capacidad de cambiar, y la tiene para todo. Normalmente se considera que los ojos van por libre, pero son órganos vivos que tienen la misma capacidad para regenerarse que cualquier otro músculo del cuerpo humano.



Los médicos lo toman como una competencia, pero no es para nada nuestro objetivo. Solo queremos hacer saber que quien quiera estar a cargo de su vista, puede hacerlo. Es una opción que existe, perfectamente compatible con la óptica tradicional”.

Desde la muerte de Bates en 1931, muchos discípulos y estudiosos de su obra han popularizado y transmitido sus conocimientos, aunque no se le haya dado una continuidad formal a nivel académico. En España la labor de difusión empieza con Andrea Buch y Amelia Salvador (esta última médica oftalmólogo) que junto a Cagnoli han creado una escuela para educadores visuales que imparte cursos anuales, con el objetivo de crear una red de formadores. El éxito de los cinco cursos celebrados en Barcelona les llevó a organizarlos también en Madrid, y van por la segunda edición. Lo complementan con talleres prácticos de fin de semana para gente que quiera mejorar su visión. Se han celebrado ya en Bilbao, Sevilla, Valladolid, Valencia... “¡nos desplazamos donde nos llamen! Además también dispongo

de una consulta individual para quien prefiera un trato más personalizado. El público es de lo más variado, adultos y también muchos niños. Estamos incluso pensando en cursos para empresas”. Entre todos deben sumar más de 300 personas que ya se han interesado por mejorar su vista de manera natural.

¿Un consejo para mejorar la visión? “Pues no esforzarse. Los músculos que rodean los ojos tienen una tensión permanente que proviene de la fatiga mental. Cuando uno empieza a ver mal normalmente está relacionado con un momento de estrés, puede que en la infancia. Por eso es importante la relajación. Un ejercicio fácil es taparse los ojos con las manos durante unos minutos, respirar y pensar en algo agradable”. Desde que Andrea decidiese dejar la sucursal bancaria en la que trabajaba para tomarse la vida con calma, paradójicamente, no ha parado. Ah, y ha dejado por el camino casi cuatro dioptrías.

+
www.metodobates.es

OPINIÓN



Por Antonio Baños

CUANDO SARKO ENCONTRÓ A MERKI

¿Qué? ¿Qué les ha parecido el 2011? ¿Guapo, no? Parecía que la cosa iba encarrilada y luego llegó el veranito y *patapám*: volver a empezar. A empezar a deprimirnos, porque se confirmaba aquello que en el 2008 daba tanto miedo y que era la *double dip*. O la crisis en forma de W. Es decir, con dos recaídas fuertes. A muchos de ustedes quizá les sorprendan y asusten estos vaivenes de humor y pasta que tiene la siempre bonita y emocionante economía globalizada, pero quizá les parezca menos amenazador si les digo que la crisis sigue la misma estructura de climas y bajones que una comedia romántica de esas de Hollywood. ¿Qué no? Fijense. La crisis empieza con un desastre. Lehman Brothers quiebra. Nos pegamos un batacazo, y se nos desparraman las economías por el suelo. Pues igual que toda buena comedia romántica. El chico y la chica chocan en la puerta del súper y, como los yanquis tienen la absurda manía de llevar esas bolsas de papel sin asa a la altura de la sobaquera, pues se desparrama toda la compra. De lata, mayormente. Y es en esta tesitura en la que, al espectador, se nos da a conocer a los protagonistas. Como esta tragicomedia pasa en Bruselas, llamaremos a nuestros protas: Sarko y Merki. Al igual que en las pelis de amor, al principio todo va fatal. Se odian. Cada uno tiene un carácter y una vida totalmente diferentes. Sarko quiere profundizar en la unidad de acción económica a través del BCE mientras que ella quiere dejar quietecito al Banco y se empeña en cobrar las deudas soberanas. Él aspira a refundar el capitalismo, y ella a vender más Audis. Como suele pasar en las pelis de ahora, para que no los llamen machistas, ella es sería responsable y profesional y él un soñador infantiloides e inmaduro que es un poco viva la virgen.

En fin, que así fue el 2008 y el 2009. Poco a poco, de cumbre en cumbre, van haciendo amigos comunes en el G20, pero sobre todo en el Ecofin, donde los ministros de los países que van bien, de los buenos vecinos, les piden de den caña y que estrechen su relación. Como siempre pasa en las comedias, especialmente si están situadas en NuevaYork, la chica vive en uno de esos edificios de ladrillo rojo monísimos pero tiene vecinos étnicamente impertinentes. Son los personajes cómicos de la peli. En nuestro caso, un vecino de origen griego que no hace más que lamentarse y derrochar dinero. Para hacer más risa al público anglosajón, en el edificio (amén de unos irlandeses beodos), viven también vecinos italianos, españoles y portugueses, que chillan y gesticulan todo el rato porque les suben y bajan las primas de riesgo de su deuda soberana. El problema es tal, que consigue que Sarko y Merki se unan en su lucha contra los dicharacheros pero molestos vecinos y en mayo del 2010, con unos golpes de teléfono, al estilo *Pillow Talk* con Rock Hudson y Doris Day, ponen firmes a todo el mundo. A recortar derechos y servicios se ha dicho.

La adversidad une, y, con el tiempo, llega el 2011 y parece que la cosa remonta. El amigo americano de la pareja que, para que no digan que son racistas, suele ser negro, les anima con sus perspectivas de crecimiento. Un equívoco separa a la feliz pareja y hace que todos suframos por su amor. En agosto, a EE.UU le bajan, las malas agencias de rating, la cotización mientras los mercados atacan a todo PIGS que se mueva. Y Sarko y Merki se empiezan a pelear por si un fondo de rescate será suficiente, si hay que ir a los eurobonos o si empezamos a lubricar la impresora de billetes. ¿Se reconciliarán en el 2012? ¿Derivará la comedia en una peli rollo Lars Von Trier de esas con final abierto y simbólico y no sabremos que hacer con Europa? El cine de hoy en día es que está fatal. Desde que no sale Meg Ryan...

+
ANTONIO BAÑOS
es autor del ensayo
La economía no existe, publicado
por Los libros del Lince.

¿NECESITAS BARCELONÉS A DIARIO?
VISITA NUESTRO BLOG

ENTREVISTAS · DISEÑO · VIDEOS
ACTUALIDAD · CINE · ECONOMÍA
LITERATURA · ARTE · ESTILO · CULTURA
EN LA CIUDAD · GASTRONOMÍA
MÚSICA · TENDENCIAS · OCIO
DEPORTE · CONCIERTOS · URBANISMO

WWW.BARCELONES.COM

VÍDEOS · ACTUALIDAD · CINE
ECONOMÍA · LITERATURA · ARTE
MODA · CULTURA · SALUD
SALIR · GASTRONOMÍA
OCIO · TENDENCIAS · MÚSICA
DEPORTE · EXPOSICIONES
CONCIERTOS · URBANISMO



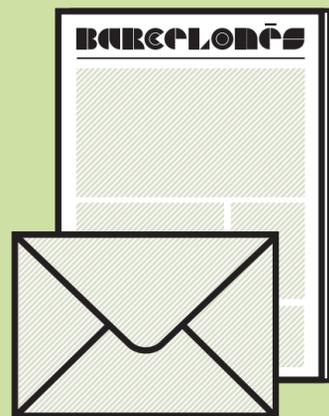
TAMBIÉN PUEDES ACCEDER
DIRECTAMENTE DESDE
TU SMARTPHONE LEYENDO
EL CÓDIGO QR



SUSCRÍBETE A
BARCELONÉS
POR SÓLO

9,50€

AL AÑO (10 NÚMEROS)
GASTOS DE ENVÍO GRATIS



PUEDES HACERLO
EN NUESTRA PÁGINA WEB
WWW.BARCELONES.COM