

# YOGA OCULAR



**FESTIVAL GURU RAM DAS 2024**

# I.- INTRODUCCIÓN

Quizá la vista es el sentido que más utilizamos.

La vista nos conecta con el mundo.

La mayoría de la información que recibimos es a través de los ojos.

Dicha información es transmitida a través del nervio óptico y las vías visuales al cerebro, concretamente al córtex visual, que es donde realmente se lleva a cabo la visión.

La visión hace mucho más que permitirnos ver: modifica nuestro nivel de concentración, modifica nuestro estado de ánimo, influye en nuestra conducta, afecta a nuestro rendimiento laboral y académico.

Sin embargo y a pesar de la importancia que la visión tiene para nuestra vida, cada vez hay más personas con problemas visuales.

Cada vez, hay más niños y adolescentes con miopía.

Cada vez hay más bajas laborales causadas por el síndrome visual informático.

Cada vez hay más personas menores de 40 años que experimentan presbicia.

Hemos normalizado todo esto como si no pudiéramos hacer nada para mejorarlo, pero que todo esto sea algo frecuente, no significa que sea normal.

Mira.

En la década de los 70 sólo el 25% de la población de algunos países tenían miopía. En el año 2000 ese número se incrementó hasta el 42%.

Hoy ese porcentaje sigue aumentando exponencialmente.

¿Qué ha sucedido en estos años y qué estamos haciendo para que problemas visuales que antes no eran habituales, ahora sean comunes?

Hasta hace poco se pensaba que ver mal era culpa de la genética.

Sin embargo, sabemos que los genes no cambian tan rápidamente. Necesitan cientos de años para modificarse.

Así que, si está habiendo estos cambios en el aumento de problemas visuales, tiene que haber otro factor que lo esté provocando.

Evidentemente, tus genes tienen influencia. Pero sobre todo son los factores ambientales los que nos han llevado a esta situación.

Los genes condicionan casi todo, pero no determinan casi nada.

De forma que incluso, aunque tus dos progenitores sean miopes, podrías no desarrollar la miopía si haces las cosas epigenéticamente bien.

Es decir, si le das a tus ojos, lo que tus ojos necesitan podrías evitar una gran parte de los problemas visuales.

¿Qué pasa en la actualidad?

Pues que la mayoría de nosotros estamos haciendo tareas prolongadas de cerca y sobre todo delante de pantallas.

Además, de que tenemos ciertos hábitos y vicios visuales que están creando mucha tensión en nuestro sistema visual.

Baja exposición a la luz solar, poco movimiento de los ojos y estrés hacen que cada vez veamos peor.

Y eso, como te decía hace un momento, no solo está afectando a la agudeza visual, sino a la forma en como percibimos, interpretamos y entendemos el mundo en el que vivimos.

Este curso nace de la necesidad, cada vez más imperiosa de tomar conciencia de nuestra vista y nuestra visión.

El programa formativo tiene como principal objetivo que entiendas el funcionamiento de tu sistema visual y que tomes conciencia del impacto que tiene la visión en tu vida cotidiana.

Ya sea que te dediques a impartir clases de yoga, si tu ocupación está relacionada con el desarrollo personal o simplemente quieres hacerlo para ti misma/o; este curso te abrirá los ojos y te dará una nueva perspectiva de lo que significa ver bien y despertar tu visión real.

En el vas a encontrar técnicas de kundalini yoga y terapia visual optométrica para potenciar las habilidades visuales que te permitan a ti, y a tus alumnos a sacar el máximo rendimiento de tu visión.

Todas estas técnicas que vamos a ir indagando y experimentando van a ser un apoyo fundamental para mejorar la vista y la visión. Y desde luego, son de gran ayuda como complemento a los tratamientos convencionales.

Así que, sin más dilación, ¡comencemos nuestro viaje hacia una visión más clara!

## **¿Cómo puede ayudarnos la terapia visual y el yoga ocular a mejorar nuestra visión?**

Antes de empezar a meternos en harina, quiero aclarar algunos conceptos.

Todos nacemos con vista, pero la visión la aprendemos. Lo veremos con más profundidad cuando hablemos de la visión binocular.

La vista pertenece a los ojos.

La visión es el proceso global en el que entra en juego la relación de los ojos con el cerebro.

Y por tanto la visión no es sólo ver nítidos los objetos, sino que además está relacionada con una serie de habilidades que vamos a explorar durante este curso.

Generalmente cuando hablamos de terapia visual nos referimos al conjunto de ejercicios y técnicas que están encaminadas a mejorar el funcionamiento del sistema visual.

Sin embargo, la terapia visual no se trata únicamente de entrenar los ojos.

Va mucho más allá.

Desde esta perspectiva es necesario diferenciar entre dos conceptos que, aunque a veces se utilizan como sinónimos, no son lo mismo: ortóptica y terapia visual.

La ortóptica trabaja sobre el órgano físico de la visión y su objetivo principal es fortalecer los músculos oculares y mejorar su movilidad.

De hecho, los ejercicios de ortóptica están diseñados para entrenar los ojos sin tener en cuenta el resto del organismo.

Evidentemente, este tipo de ejercicios son esenciales para que el sistema visual funcione correctamente.

Sin embargo, no podemos trabajar los ojos sólo en su aspecto físico. Porque los ojos están conectados con el cerebro, con la mente y con el resto del cuerpo.

Las investigaciones ya han demostrado que los problemas visuales no son causados solo por la musculatura ocular, sino que la raíz verdadera del problema está en como el cerebro controla esa musculatura e interpreta la información visual que le llega.

Así que, por una parte, tenemos la ortóptica que es la que trabaja a nivel físico y puede ser muy eficaz para mantener el sistema oculomotor en forma. Pero, no produce los cambios neurofisiológicos que son necesarios para que realmente podamos experimentar una transformación en nuestra visión.

Para esto último tenemos la terapia visual y el yoga ocular.

Las prácticas de estas dos tecnologías están encaminadas no solo a hacer tus ojos fuertes y flexibles, sino que se pretende hacer un entrenamiento neuro-funcional. Lo que buscamos es crear nuevas conexiones neuronales y reforzar las que ya existen para optimizar el rendimiento del sistema visual.

Por tanto, cuando practicamos terapia y yoga visual no solamente entrenamos el sistema visual, propiamente dicho. Además, nos ocupamos de otras áreas cerebrales relacionadas con la audición, con el lenguaje, con el sistema vestibular, con el equilibrio...

Y es que, aunque la visión se produce en el córtex occipital, hay al menos otras 20 áreas cerebrales implicadas en el procesamiento visual.

Las últimas investigaciones en neurociencia están demostrando que entrenar ciertas habilidades como la memoria, la atención, la coordinación ojo-mano o el equilibrio postural, por poner algunos ejemplos, influyen en la mejora del funcionamiento ocular.

Y eso es precisamente lo que vamos a entrenar con las herramientas de yoga ocular y terapia visual.

## ¿Cuáles son los beneficios de practicar yoga y terapia ocular?

- **Restaura las funciones binoculares.**  
Es decir, enseña a los ojos a trabajar en equipo, lo que es fundamental para tener una buena visión estereoscópica y de ver manera cómoda.  
Que los dos ojos trabajen coordinadamente es básico para tener una buena percepción del espacio, para ampliar el campo visual y para evitar la fatiga visual.
- **Mejora la eficiencia visual**  
Esta mejora está muy asociada con el punto anterior. En muchos casos podemos ver nítidamente con ambos ojos, pero el sistema no funciona coordinadamente. Eso puede hacer que nos fatiguemos pronto, que no tengamos buena comprensión lectora o que no seamos capaces de sostener el enfoque durante un determinado tiempo.
- **Es uno de los tratamientos más efectivos para la ambliopía (ojo vago)**
- **Mejora la flexibilidad acomodativa.**  
  
Esto facilita el enfoque preciso y la visión clara a todas las distancias. Los ejercicios de yoga y terapia visual pueden prevenir muchos de los problemas de acomodación, que es el mecanismo por el que podemos enfocar a todas las distancias.
- **Facilita la visión sin esfuerzo.**  
Cuando aprendemos a enfocar automáticamente, de manera precisa y rápida, nuestros ojos y nuestro cerebro tienen que hacer menos esfuerzo para procesar las imágenes.
- **Hay mayor relajación a todos los niveles.**  
Como ya veremos, la relajación y la distensión son dos pilares básicos para que el entrenamiento visual sea efectivo.  
Cuando el sistema visual está tenso hay muchas probabilidades de que aparezcan problemas visuales como la miopía, la presbicia precoz, la mente nublada, la visión borrosa o la fatiga visual.

- Te da conciencia del vínculo ojos-cerebro mente.  
Los ojos son una prolongación del cerebro y por ello están integrados en los procesos mentales y emocionales.

En conclusión, la visión es un proceso global en el que interviene todo el organismo y en el que influyen nuestros pensamientos, emociones y por supuesto, nuestro nivel energético.

Por tanto, en el yoga y la terapia visual vamos a hacer un entrenamiento de los ojos para mejorar su movilidad y su flexibilidad.

Pero, además, tratamos de desarrollar las capacidades cerebrales que ya existen y despertar otras que no estamos utilizando.

Estas habilidades van a sacar el máximo partido a tu visión y van a ser muy útiles para tu vida cotidiana.

Mejorar la visión, te permitirá casi seguro ver más nítido.

Además, serás mucho más eficaz en tareas tales como comprender la lectura, retener información, aprender cosas nuevas, para conducir, para moverte en espacios desconocidos, para adquirir más seguridad, más equilibrios.

Vamos a profundizar en todo esto durante estos cuatro meses que vamos a estar juntos.

Y tendremos la oportunidad de aprenderlos y practicarlos para después poder enseñarlos a quien tú quieras.

¡Empecemos por el principio!

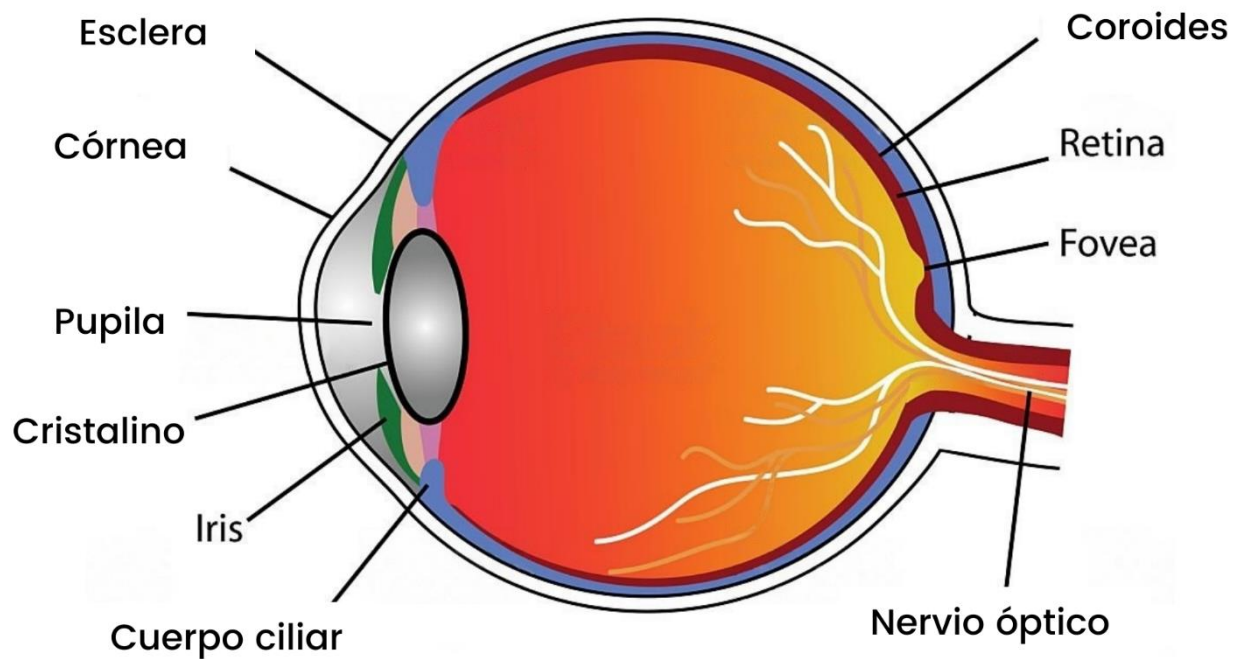
Vamos a hacer un breve repaso de la anatomía ocular.



## BREVE ANATOMÍA DEL OJOS Y SUS ANEXOS

En este capítulo haremos un repaso por las principales estructuras oculares para entender el funcionamiento del sistema visual y sepamos qué ejercicios y entrenamientos pueden ir bien para cada una de ellas.

- **Globo ocular**



El globo ocular tiene forma de esfera, ligeramente achatada.

Está formado por las siguientes estructuras

- **La esclera o esclerótica**

Es la parte blanca del ojo y está formada por fibras elásticas de y de colágeno. Gracias a esta elasticidad facilita los cambios de forma del globo durante el proceso de acomodación.

En ella se insertan los músculos extraoculares que son los responsables del movimiento de los ojos.

- **La córnea.**

Es la primera lente del ojo. Es totalmente transparente y avascular. Sin embargo, contiene muchas terminaciones nerviosas

- **La úvea**

Es la capa media del ojo. Se encuentra debajo de la esclerótica.

Está formada por:

- el iris,
- el cuerpo ciliar y
- la coroides.

Estas estructuras controlan muchas de las funciones del ojo.

El iris tiene como función permitir al ojo adaptarse a los diferentes niveles de luz. En el se encuentran el esfínter y el músculo dilatador de la pupila. Si la intensidad lumínica es alta, se contrae el primero, contrayendo la pupila y disminuyendo la entrada de luz.

Cuando pasa lo contrario, en condiciones de baja iluminación, actúa el dilatador de la pupila para permitir mayor entrada de luz

Los músculos ciliares son los encargados de cambiar la forma del cristalino para que podamos ver bien a las distintas distancias.

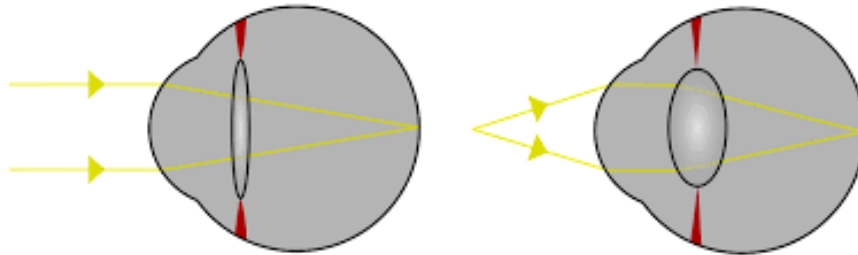
La coroides es una capa muy vascularizada, formada por un entramado de minúsculos capilares. Su función es nutrir de sangre y oxígeno a la retina.

- **Cristalino**

Está situado detrás del iris. Tiene forma de lenteja. Es una lente elástica de unos 4 mm de grosor.

El cristalino es la lente responsable del enfoque a las distintas distancias.

Está sostenido por el músculo ciliar, que está en relajación cuando miramos de lejos y se contrae cuando miramos de cerca abombando el cristalino.



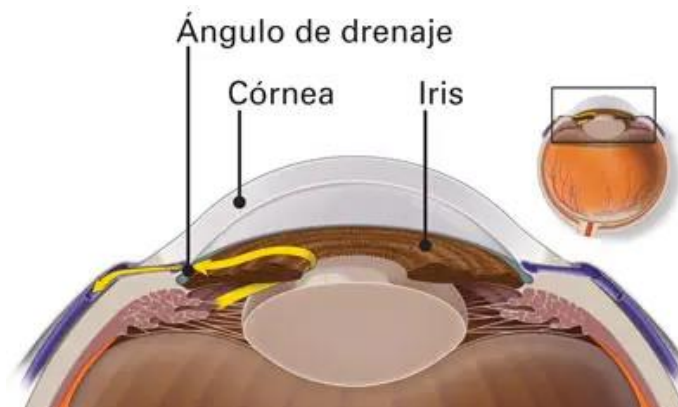
- Entre la córnea, el iris y la cara anterior del cristalino se encuentra la **cámara anterior del ojo**.

En su interior circula el humor acuoso.

Dicho líquido es el medio por el que se nutren el cristalino, la córnea y el vitreo.

El ojo produce constantemente humor acuoso y éste debe drenarse a la misma velocidad con la que se produce. Esto es fundamental para mantener una presión ocular constante.

El humor acuoso se drena un área conocida como ángulo de drenaje (Conducto de Schlemm)



- **Cavidad vítrea o cámara posterior**

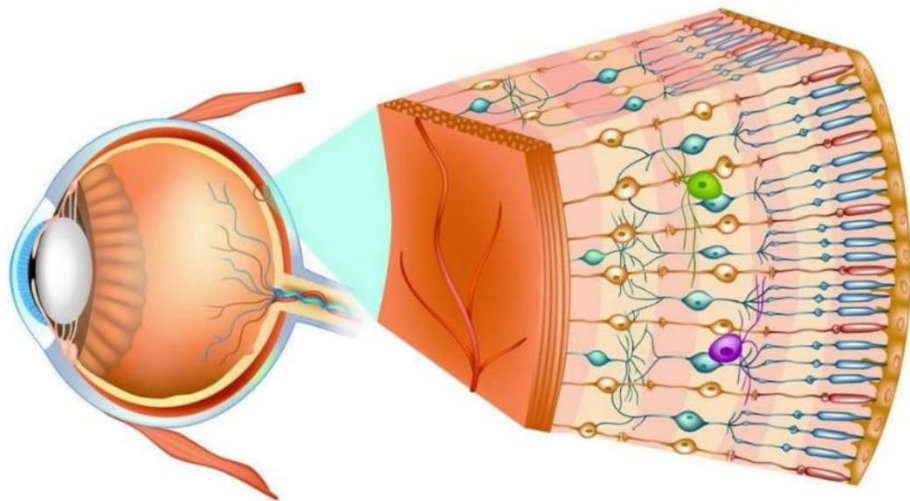
Esta cavidad está ocupada por el humor vítreo.

El humor vítreo está formado por agua, colágeno y ácido hialurónico. Junto con la esclerótica es el encargado de mantener la forma del globo ocular y mantener la retina adherida a la coroides.

- **Retina**

Es la capa más interna del ojo.

Se trata de una capa neuronal formada por neuronas especializadas en la recepción de la luz la transformación de ésta en impulsos nerviosos que son enviados al córtex visual para su procesamiento.



*Curso de Formación Educación Visual y Yoga Ocular*

Un área minúscula pero muy especializada de la retina, conocida como la mácula, es la responsable de darnos una visión central detallada. La otra parte de la retina, la retina periférica, nos da la visión periférica (o visión lateral).

La retina tiene células especiales llamadas fotorreceptores. Estas células cambian de luz en energía que se trasmite al cerebro. Hay dos tipos de fotorreceptores: los bastoncillos y los conos. Los bastoncillos perciben el negro y el blanco y permiten la visión nocturna. Los conos perciben los colores y permiten la visión central (visión detallada).

La retina envía la luz en forma de impulsos eléctricos al cerebro a través del nervio óptico. El nervio óptico se compone de millones de fibras nerviosas que transmiten estos impulsos a la corteza visual — la parte del cerebro responsable de la visión.

Veremos en más profundidad la relación retina-cerebro cuando lleguemos al capítulo de neurovisión.

- **Musculatura extrínseca**



Los músculos extraoculares, también denominados extrínsecos, son seis: cuatro rectos y dos oblicuos.

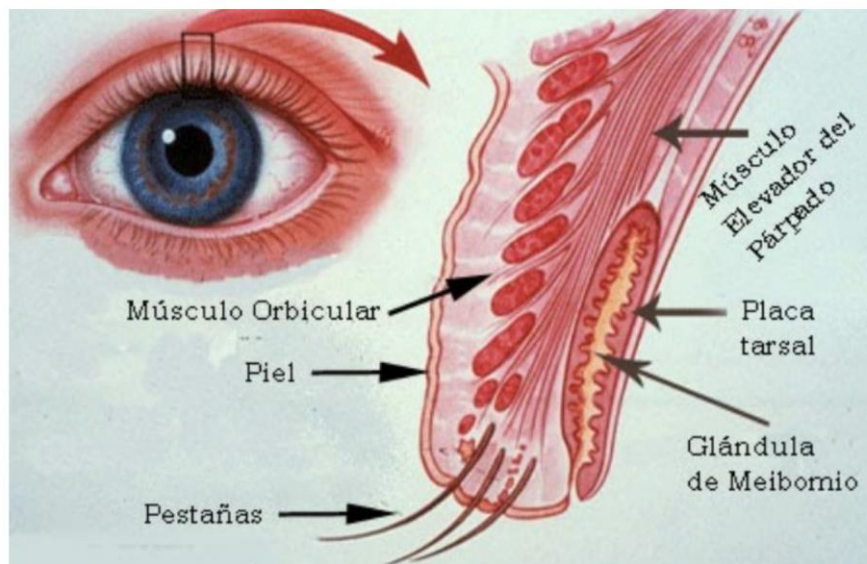
Son los responsables de los movimientos del ojo hacia arriba, abajo, izquierda, derecha.

Su entrenamiento es fundamental para que se mantengan fuertes y flexibles y permitan que los ojos hagan movimientos rápidos y precisos.

- **Párpados y aparato lagrimal**

Los párpados son dos, el superior y el inferior y tienen dos funciones fundamentales:

- Proteger el ojo de cualquier cuerpo o elemento que pueda dañar el globo ocular
- Ayudar en las labores de lubricación.



*Curso de Formación Educación Visual y Yoga Ocular*

En la imagen puedes ver un corte histológico transversal del párpado superior.

El párpado superior se mueve gracias a dos músculos:

- El músculo orbicular, que se encuentra en la parte más externa
- El músculo elevador del párpado, que está en la parte interna

Por fuera, los párpados están recubiertos de una piel muy fina y en la parte interna por tejido conjuntivo.

En el borde del párpado se encuentran las llamadas glándulas de Meibomio que son las encargadas de segregar los lípidos que componen la lagrima y que sirven para que esta no se evapore.

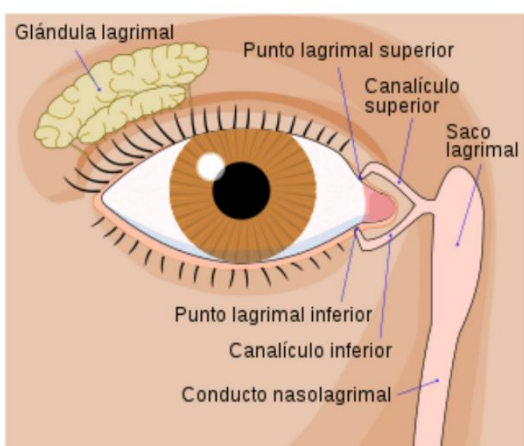
Cuando parpadeamos, al tocar un párpado con otro estimulamos dichas glándulas para que segreguen la grasa imprescindible para que no se evapore la lágrima.

Por otro lado, tenemos el aparato lagrimal que está muy vinculado con los párpados.

Está formado por:

- La glándula lagrimal, que está situada sobre el párpado superior, en el borde externo, debajo del borde de la ceja.  
Se encarga de la producción de lágrima, que hace las labores de limpieza y lubricación del ojo.  
Para que esta lagrima funcione adecuadamente tenemos que parpadear completamente y con una frecuencia correcta.  
La frecuencia media de parpadeo está entre 17 y 22 veces por minuto.
- Saco lagrimal.

## APARATO LAGRIMAL



- Segregar la lágrima
- Mantener el equilibrio de hidratación del ojo

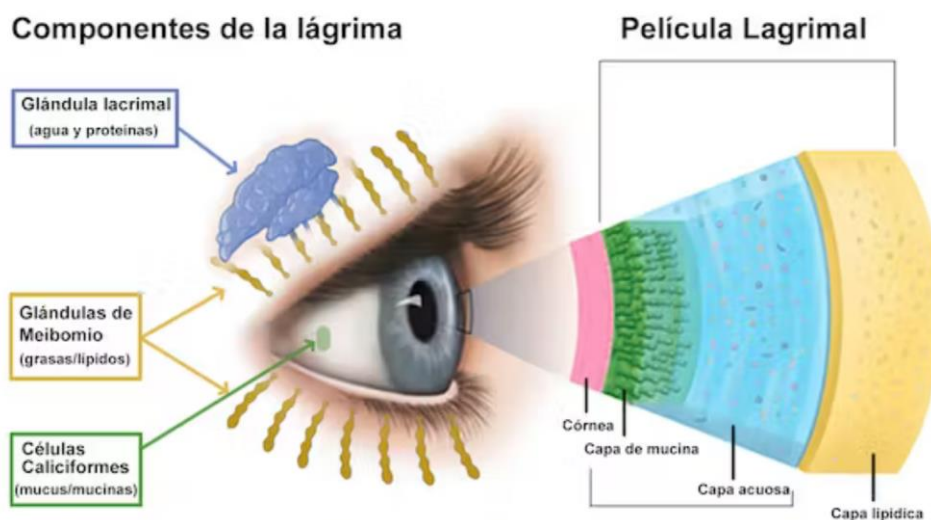
*Curso de Formación Educación Visual y Yoga Ocular*

Un parpadeo constante y frecuente permite mantener en buen estado la película lagrimal.

Si esta película no es suficiente o es de mala calidad puede afectar a la visión y es la causa fundamental del ojo seco.

Así que para que el ojo esté bien humectado es tener los párpados bien tonificados y hacer un parpadeo completo.

Para entender mejor todo esto, vamos a ver cómo está compuesta la película lágrima.



La lagrime está formada por tres capas diferenciadas.

- La más interna, en contacto con la córnea que es una capa mucosa
- La media, es la capa acuosa. Esta es la que aporta el oxígeno a la superficie corneal.
- La externa, es una capa lipídica, compuesta de grasas, que se comporta como una capa impermeable para que el agua de la lagrime no se evapore.



Cuando la glándula lagrimal no produce suficiente lagrima o ésta se evapora con mucha facilidad, pueden aparecer diferentes problemas.

El más común es el ojo seco.

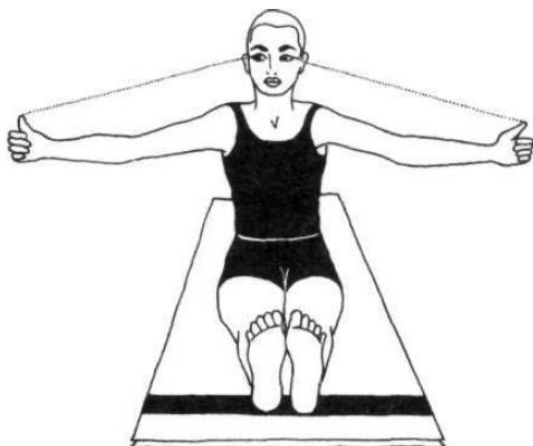
Pero también puede provocar blefaritis, conjuntivitis, irritación ocular e incluso visión borrosa.

Afortunadamente tenemos muchos ejercicios que pueden ayudarnos a mejorar el tono palpebral y la lubricación ocular.

### **Ejercicios básicos para tonificar los músculos palpebrales y estimular la glándula lagrimal.**

- Palming
- Masaje de la glándula lagrimal
- Parpadeos rápidos
- Parpadeos con presión
- Consolidar el parpadeo normal
- Bostezar
- Hacer muecas

## PRÁCTICA: Ejercicios básicos de yoga para estimular la motilidad ocular.



### 1.- Visión oblicua

Posición de sentado con las piernas estiradas en frente del cuerpo.

Levanta los brazos a los lados a nivel del hombro, manteniéndolos rectos.

Hacer puños con las manos con el pulgar hacia arriba.

Mira hacia el frente.

Los pulgares se ven con la visión periférica.

Si no son claramente visibles, llevarlos un poco hacia delante hasta que lleguen a la vista. La cabeza no debe moverse.

Mirar a un punto fijo directamente en frente y al nivel de los ojos.

Fijar la posición de la cabeza en esta posición neutral.

A continuación, sin mover la cabeza, se mueven los ojos de esta manera.

- a) pulgar izquierdo
- b) el espacio entre las cejas, bhrumadhya
- c) pulgar derecho
- d) el espacio entre las cejas

#### Respiración:

Inhala cuando los ojos van al entrecejo y exhala cuando miras los pulgares.

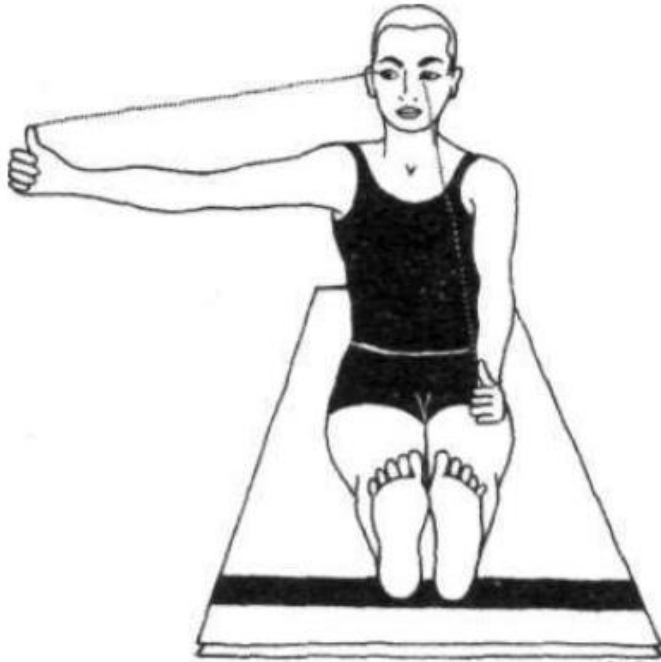
Repetir este ciclo de 10 a 20 veces manteniendo la cabeza y la espalda recta en todo momento. Por último, cerrar y descansar los ojos.

#### Beneficios:

*Relaja la tensión de los músculos que están tensos por el constante trabajo de cerca.*

*También previene y es útil en caso de estrabismo*

## 2.- Recepción y visualización de lado



Mantener la misma posición del cuerpo como en el ejercicio anterior.

Coloca el pulgar izquierdo sobre la rodilla izquierda de manera que apunte hacia arriba.

Estira el brazo derecho hacia delante a la altura del hombro en un ángulo de 60°.

Sin mover la cabeza, los ojos enfocan primero en el pulgar izquierdo y a continuación en el pulgar derecho.

Repetir este proceso, alternado la mirada de un pulgar a otro de 15 a 20 veces, luego descansar y cerrar los ojos.

Repite el mismo procedimiento en el lado izquierdo del cuerpo.

La cabeza y la espalda están rectas en todo momento.

Respiración:

Exhala mientras miras hacia abajo. Inhala mientras miras hacia arriba.

Beneficios:

*Mejora la coordinación de los músculos laterales*

### 3.- Visualización de rotación



Coloca la mano izquierda sobre la rodilla izquierda.

Pon el puño derecho por encima de la pierna derecha con el pulgar apuntando hacia arriba y el codo recto.

Hacer un gran movimiento circular con el brazo derecho en sentido horario y luego en sentido antihorario.

10 veces por cada lado

Repetir con el pulgar izquierdo.

Mantén la cabeza y la espalda recta en todo momento.

Por último, cerrar y descansar los ojos.

#### Respiración:

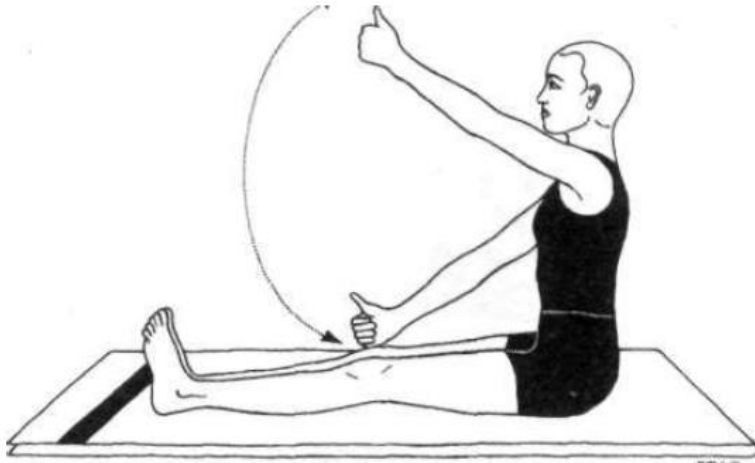
Inhala mientras se completa el arco superior del círculo. Exhala mientras se completa el arco inferior.

La respiración debe ser suave y sincronizado con la formación de un círculo perfecto.

#### *Beneficios:*

*Visualización de rotación que restablece el equilibrio en los músculos que rodean los ojos y mejora las actividades coordinadas de ambos globos oculares.*

#### 4.- Arriba y abajo



Coloca los dos puños sobre las rodillas con ambos pulgares apuntando hacia arriba.

Manteniendo los brazos rectos, levanta lentamente el pulgar derecho mientras sigues el movimiento del pulgar con los ojos. Cuando el pulgar se eleva al máximo, volver lentamente a la posición inicial.

Todo el tiempo mantener los ojos centrados en el pulgar sin mover la cabeza.

Practicar el mismo movimiento con el pulgar izquierdo.

Repetir 15 a 20 veces con cada pulgar, alternando el movimiento de los brazos

Mantenga la cabeza y la espalda recta en todo momento.

Por último, cerrar y descansar los ojos.

#### Respiración:

Inhala mientras levantas los ojos.

Exhala al tiempo que bajas los ojos.

#### Beneficios:

*Equilibra los músculos rectos superior e inferior, así como estimula campo visual.*

Después de realizar la serie, relájate haciendo un breve palmeo (entre 3 y 5 minutos)

Se sugiere hacer el palmeo en postura de balasana.

## DISTENSIÓN, DESBLOQUEOS Y PURIFICACIÓN OCULAR

Uno de los pilares fundamentales para sacar el mayor rendimiento del sistema visual es la relajación.

Si los ojos y el cerebro no están relajados, no solo se empeora la visión, también se hace más difícil su recuperación.

En este capítulo vamos a explorar los ejercicios y hábitos de distensión y purificación ocular.

Así mismo, veremos la importancia de la respiración y la postura para conseguir un mayor alivio de las tensiones oculares.

Son muchos los efectos que el estrés tiene sobre nuestro cuerpo, sin embargo, pocas veces nos detenemos a pensar cómo afecta a nuestros ojos y a la visión.

Nuestros ojos forman parte del organismo.

Es más, son una prolongación de nuestro cerebro.

Cualquier alteración del sistema nervioso, altera su funcionamiento y puede producir efectos negativos sobre la visión.

Desde dolores localizados en la zona frontal de la cabeza, sequedad ocular y fatiga, hasta una pérdida súbita de la visión.

Para entender bien cómo se produce el estrés visual debemos tener en cuenta en qué partes del sistema visual se producen las tensiones.

Podemos diferenciar entre tres tensiones visuales que son las que tratamos de aliviar con los ejercicios de yoga:

### TENSIÓN MUSCULAR

Para ver bien a todas las distancias se requiere cierto grado de tensión en los músculos encargados de enfocar a esa distancia concreta (ciliar y músculos externos).

Esos músculos tienen que distenderse cuando volvemos a enfocar a distancias lejanas.

Sin embargo, las largas horas que pasamos en tareas de visión próxima y el exceso de tensión muscular, hace que esos músculos no puedan relajarse, provocando visión borrosa en lejos y otras alteraciones a nivel visual y cognitivo.

Existen muchos ejercicios para desbloquear esta tensión muscular que veremos más adelante. Uno de ellos es dejar la tarea visual cada cierto tiempo, levantarse y permitir que tus ojos enfoquen a distancias lejanas durante unos minutos.

### ✔ TENSIÓN MENTAL.

La mente utiliza los ojos como objetos de conocimiento. Por medio de ellos la mente siempre está activa pues es ella la que descodifica para que podamos ver y identificar las imágenes.

En realidad, los ojos sólo ven formas, líneas, colores, contrastes. Es a través del proceso mental que podemos reconocer y poner nombre a lo que vemos.

Si nuestra mente está tensa por los miedos, nerviosismo, ansiedad, etc. la capacidad visual también se ve afectada.

La mayoría de nosotros no somos conscientes de esto, aunque nuestro cuerpo es sabio y en esas ocasiones nos invita a tomarnos "unas vacaciones visuales".

Lo mejor en este caso es cerrar los ojos y permitir que el sistema se reorganice de nuevo.

Volveremos a hablar de esto cuando veamos la técnica del "palming o palmeo".

### ✔ TENSIÓN RETINAL

Como ya hemos visto la retina es la capa neuronal del ojo donde se reciben los estímulos visuales (imágenes) que luego percibiremos en el cerebro (córtex visual)

En la retina tenemos los receptores visuales que son los encargados de recibir el estímulo y transmitirlo, Para ello se lleva a cabo una serie de procesos en los que intervienen ciertas sustancias y pigmentos. Uno de ellos es la Rodopsina, cuya función es permitir la visión en entornos de baja luminosidad. Este pigmento se renueva en la oscuridad, es decir, cada vez que parpadeamos completamente estamos permitiendo que se recupere. En la actualidad pasamos muchas horas realizando tareas de cerca, sobre todo con pantallas de ordenador. Eso reduce la frecuencia de parpadeo casi a la tercera parte de lo normal y la consecuencia es que nuestros receptores visuales no se renuevan de manera óptima afectando a las funciones de la retina.

Además, como ya hemos visto, el parpadeo es fundamental para renovar la película lagrimal y prevenir la sequedad ocular.

Hacer ejercicios de parpadeo consciente nos ayudará a aliviar la tensión retinal y la sequedad del ojo.

### Efectos negativos del estrés sobre la visión

- Modifica la forma del globo ocular y le resta elasticidad
- Los procesos metabólicos se hacen más lentos
- Aumenta el agotamiento de la retina
- Temblores de ojos e inflamación
- Fatiga ocular
- Impide la coordinación entre la acomodación y la convergencia, que son los mecanismos de los que disponemos para tener buena visión a distancias próximas
- Debilita el tono muscular
- Afecta a la fluidez de los movimientos oculares, produciendo sacudidas y saltos de línea en la lectura
- Es una de las causas de mala visión de cerca
- Sequedad ocular

Afortunadamente, disponemos de muchas técnicas y herramientas de yoga para aliviar todos estos efectos negativos y sobre todo, para prevenirlos.

Estas técnicas son los **ejercicios y hábitos de purificación, desbloques y distensión.**



## EJERCICIOS DE PURIFICACIÓN

Son los ejercicios destinados a mejorar la circulación sanguínea hacia los ojos y a toda la zona ocular.

También ayudan a eliminar las impurezas del tejido conjuntivo, de la base de los párpados y de las pestañas.

Además, estimulan el funcionamiento de la glándula lagrimal y en consecuencia la lubricación del ojo, que es muy importante para mantener el ojo protegido y limpio, además de prevenir la sequedad ocular.

Entre ellos, los más utilizados son:

- Salpicado
- Neti
- Excitación de las fosas nasales
- Baño ocular
- Baño solar
- Frotación breve peri-ocular

### Salpicado

El salpicado, como su propio nombre indica, consiste en echar agua hacia los ojos usando tus manos.

Se realiza salpicando los ojos, alternando agua fría y caliente. Esto activa y tonifica las paredes de los vasos sanguíneos para mejorar la circulación.

Es recomendable que siempre que sea posible, lo realices antes de tu práctica de yoga visual o en cualquier momento que sientas fatiga ocular, sobre todo después del uso prolongado de pantallas.



Si lo haces antes de ir a la cama, inicia con el agua fría y acaba con caliente. Así tendrás una sensación mayor de relajación que te ayudará a conciliar mejor el sueño.

*“Este ejercicio dura aproximadamente un minuto y su finalidad es producir vasodilatación y vasoconstricción alternativamente, estimulando así la circulación y la vitalidad de la zona ocular.*

*Asimismo, aumenta la conciencia de los propios ojos (conciencia propioceptiva) y reduce la tensión ocular. He visto personas que sólo con esta técnica y algunos movimientos oculares han prevenido la aparición de la presbicia durante muchos años. También es de suma utilidad cuando el ojo se halla saturado por el abuso en la ingesta de fécula. En estos casos, o en el de la catarata incipiente se puede realizar varias veces por día.”*

~ Dr Raúl Flint

## **El neti**

Se trata de una limpieza nasal que se realiza con un recipiente diseñado para ese uso, llamado rinocornio.

Con ello eliminas la mucosidad de los senos en torno a los ojos que en ocasiones obstruyen y dificultan el paso de la lágrima a nuestros ojos a través del conducto lagrimal.

Para hacerlo pon agua con sal en una lota en la proporción de una cucharada de sal por litro de agua.

Inclina la cabeza hacia un costado e introduce el pico de la lota por el orificio superior mientras respiras profundamente por la boca. El agua saldrá por el otro orificio. Después repite del otro lado.

Siempre que te sea posible utiliza el agua filtrada y desinfecta bien la lota después de usarla.

Esta purificación es tan profunda que experimentarás una grata sensación de vitalidad, entre otras cosas porque mejora muchísimo la calidad de tu respiración.

## **Excitación de las fosas nasales**

Para este ejercicio necesitarás unos bastoncillos de algodón empapado en una infusión de eufrasia o un aceite natural.

La técnica consiste en frotar delicadamente la región de las fosas nasales, hacia el lado del tabique nasal y la zona contraria.

Primero introduces el bastoncillo por un canal de la nariz y luego por el otro. No es conveniente apretar, solo producir un ligero cosquilleo suficiente para estimular y hacer reaccionar a las glándulas lagrimales.

Puedes realizarla en cualquier momento del día.



## **Baño ocular**

El ejercicio consiste en bañarse el ojo con unas bañeritas especiales que encajan perfectamente en el contorno de los ojos.

Puedes hacerlo con una infusión o tisana especial para los ojos como, por ejemplo, de eufrasia, de manzanilla, de aciano, etc.

Aunque personalmente recomiendo realizarlo con suero fisiológico o con alguna solución estéril específica para la limpieza ocular.

Las infusiones funcionan, pero hay que tener especial cuidado de que no se contaminen.

Cuando el suero o la infusión se enfríe, llena la bañerita e inclina la cabeza hacia abajo, colocando los ojos horizontales a la bañera.

Mueve los ojos dentro en todas direcciones y parpadea unas cuantas veces. Hazlo durante 1 minuto con ambos ojos a la vez

Mi recomendación es que lo hagas al menos 2 veces al día.

Este baño va a limpiar las impurezas acumuladas en la conjuntiva, en el saco conjuntival y en la base de las pestañas, donde se acumulan partículas que muchas veces son causa de enrojecimiento e inflamación ocular.



### **Baño solar**

El baño solar, también conocido como “sunning” o “asoleo” es uno de los ejercicios más poderosos para mejorar el funcionamiento del sistema visual.

La luz del sol aporta múltiples beneficios a tus ojos, a tu cuerpo y a tu estado general. La luz solar es una gran aliada de nuestra salud.

Lamentablemente en la sociedad actual pasamos muy pocas horas al aire libre y está afectando a la salud general y a los ojos en particular.

La técnica consiste en orientar los ojos cerrados al sol (cuando no esté demasiado intenso) y realizar un ligero movimiento de la cabeza hacia un lado y hacia otro.

A pesar de que tus ojos están cerrados, la luz del sol a través de tus párpados produce una dilatación general de la red de vasos de la coroides y estimula la glándula pituitaria, lo que provoca una mejora del funcionamiento del sistema endocrino.

El doctor Meir Schneider, autor del libro “Yoga para los ojos” propone realizar esta técnica cada día y siempre que puedas, comenzando por unos pocos minutos y aumentando el tiempo de exposición paulatinamente.

Es una técnica excelente para mejorar la visión en todos los sentidos, tanto en el aspecto físico, como en el aspecto mental y emocional.

Te dejo aquí sus propias palabras

*“Combinar dos minutos de asoleo con uno o dos minutos de palmeo, girándonos de espaldas al sol.*

*Empezar con 5 minutos e ir aumentando el tiempo de exposición hasta llegar a unos 25 minutos. Mientras lo haces respira lenta y profundamente. Es probable que percibas una sensación de relajación en los ojos a medida que se van acostumbrando a la luz brillante.*

*Puede que también observes que el color que ves en la fase de asoleo se vuelva más brillante, mientras que el que ves en el palmeo se va haciendo progresivamente más oscuro hasta que llega a ser una negrura perfecta. Cuando eso suceda sabrás que los iris de tus ojos se han vuelto más flexibles y que pueden hacer el cambio de la oscuridad a la luz con más facilidad.*

*Así que es un buen entrenamiento para estimular la flexibilidad del iris. El nervio óptico estará más relajado lo que le permitirá recibir los estímulos con más comodidad y descansar después de haberlos recibido.*

*Muy recomendado especialmente para los casos de vista cansada (presbicia)“.*

Este ejercicio debe practicarse con precaución, tratando de hacerlo a primera hora de la mañana y al atardecer cuando el sol no es muy fuerte.

## EJERCICIOS DE DESBLOQUEO

Los ejercicios de desbloqueo son aquellos que nos ayudan a eliminar las tensiones físicas.

Es importante liberar la tensión del cuerpo, sobre todo de la zona superior. Porque cuando pecho, hombros y cuello están tensos, dificultan la circulación de la sangre, el líquido espinal y la energía hacia la cabeza.

El cerebro, junto con los ojos, son los órganos que más oxígeno consumen. Si les privamos de él no van a funcionar correctamente.

Los ejercicios de desbloqueo son también excelentes para mejorar la irrigación sanguínea al cerebro y la zona ocular.

Por eso, solemos hacerlos antes de practicar los ejercicios oculares propiamente dichos.

Forman parte del calentamiento en la mayoría de las sesiones de yoga ocular.

Veamos qué tipo de prácticas podemos incluir en dichas sesiones para mejorar la experiencia del resto de técnicas oculares.



- **Rotaciones y levantamiento de hombros.**

Es recomendable incluir en el inicio de la sesión algún ejercicio de yoga que nos ayude a liberar la carga que llevamos sobre los hombros.

Las rotaciones y levantamientos que practicamos en muchas series de kundalini yoga o que forman parte del calentamiento, son excelentes.

Beneficios:

- Eliminan las tensiones en hombros y cuello
- Desarrollan la sensibilidad de la cabeza
- Despiertan la conciencia de expansión corporal
- Cultivan la atención a los detalles pequeños
- Despierta el sistema nervioso vagotónico
- Contribuye a eliminar tensiones oculares
- Mejoran el paso de sangre y fluidos espinales hacia el cerebro.

- **Rotaciones y giros de cabeza**

Los ejercicios de movimiento de cabeza forman parte de muchas de las sesiones de entrenamiento ocular y también se pueden hacer como práctica previa a la sesión de ejercicios visuales.

- **Estiramientos corporales**

Los estiramientos del cuerpo combinados con posturas de yoga como la cobra y la pinza, son esenciales para crear mayor distensión y conciencia corporal.

Cuando la tensión es generalizada, conviene dedicar unos minutos a practicar estiramientos.

Beneficios

- Producen gran distensión en el cuerpo y aumentan la conciencia corporal
- Estimulan el sistema nervioso

- Aumentan la conciencia de alineación entre el cuerpo, la cabeza y los ojos
- Potencian la eficacia de los ejercicios visuales

## EJERCICIOS DE DISTENSIÓN Y RELAJACIÓN

Insisto en la importancia de la relajación general y ocular para que el sistema visual funcione de manera óptima.

Uno de los principales objetivos del yoga ocular es lograr la relajación máxima.

Es esencial que el cuerpo, la cabeza y los ojos estén relajados.

En la relajación final de cada sesión comenzaremos por relajar el cuerpo. Sin embargo, enfatizaremos en la relajación de la cabeza y los ojos.

Los ojos son especialmente resistentes a la relajación, debido a su complejo mecanismo, que hace que sigan produciendo imágenes mentales, aunque estén cerrados.

Sin embargo, es de suma importancia relajarlos para que puedan llegar los nutrientes y el oxígeno necesario para revitalizarlos.

La relajación ocular se puede hacer en cinco situaciones distintas:

1. Dentro de una **relajación general**
2. En las sesiones con **los ejercicios de reposo dinámico**
3. Siempre que se practica **el palmeo**
4. En los descansos, **al final de cada uno de los ejercicios**
5. En cualquier momento del día, en **situaciones ordinarias practicando el parpadeo y la respiración consciente.**

A riesgo de resultar repetitiva, insisto en la importancia de mantener un sistema visual libre de tensión.

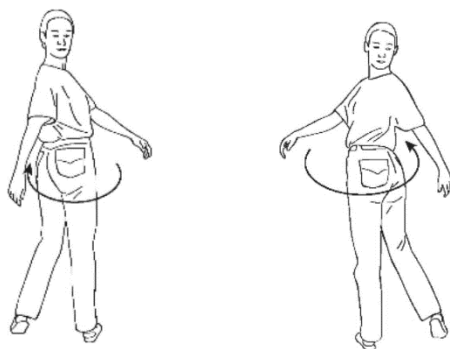
Porque cuando los ojos están tensos, se mueven con dificultad. Y un ojo estático es propenso a sufrir multitud de problemas visuales.

Problemas como la aparición o el aumento de miopía, que surjan astigmatismos tensionales, espasmos en la acomodación, visión doble o pérdida de visión.



En este apartado vamos a ver las técnicas más efectivas para evitar todo esto y eliminar en la medida de lo posible el estrés visual.

- **Balancesos o “danza del elefante”**



Colócate de pie con los pies paralelos y suficientemente separados para mantener el equilibrio.

Comienza a moverte balanceándote de un lado a otro.

Carga el peso del cuerpo sobre un pie y luego sobre el otro.

Deja que tu cabeza siga la oscilación la oscilación.

Los brazos cuelgan flojos, meciéndose al compás mientras el cuerpo gira de un lado a otro.

Sincroniza el movimiento con la respiración.

Asegúrate de que los músculos del cuello, hombros y pecho están flojos y tranquilos.

Gira todo el cuerpo, con los ojos abiertos. No te enfoques en nada en concreto, simplemente se consciente de como se mueven los objetos del entorno.

Aunque no lo adviertas, con este ejercicio tus ojos se están movilizand, haciendo pequeñas vibraciones que contribuyen a mejorar la visión.

Beneficios:

- Aumenta la conciencia corporal y ocular
- Amplia el campo visual
- Relaja el sistema nervioso
- Favorece la conciencia espacial
- Favorece la integración foveal.
- Despierta el sistema nervioso vagotónico
- Facilita la correcta ubicación ocular

## EJERCICIOS DE REPOSO DINÁMICO

Este tipo de ejercicios utilizan el poder de la visualización y la memoria visual para crear calma mental y relajación ocular.

Recordemos que, en el proceso visual, los rayos son reflejados desde un objeto a la retina y de allí a través de los nervios ópticos llegan al cerebro.

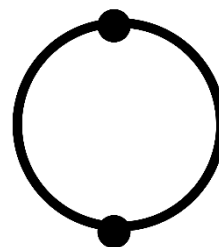
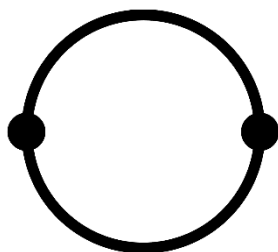
En el trabajo de la imagen mental, si puedes recordar un objeto, también puedes estimular el poder de ver de los ojos.

Las imágenes mentales, la memoria y la imaginación pueden emplearse para dar reposo a los ojos.

Los ejercicios que tienes a continuación son prácticas mecánicas, narcóticos mentales, muy eficaces para aliviar la tensión mental,

Practica los ejercicios con los ojos cerrados.

- Vaivén de la “O”



1. Con el ojo de la mente, reproduce las figuras.
2. En la primera figura, dirige la nariz y la atención de un punto a otro. Inhala mientras diriges tu mirada (con los ojos cerrados) al punto de la izquierda y exhala llevando tu mirada al punto de la derecha.
3. Se consciente del movimiento del círculo grande. Tienes que percibir un movimiento de izquierda a derecha en sentido contrario al tuyo
4. Hazlo durante 1 o 2 minutos

Después repite el ejercicio con la figura 2, inhalando cuando llevas tu mirada al punto de arriba y exhalado cuando la llevas hacia abajo.

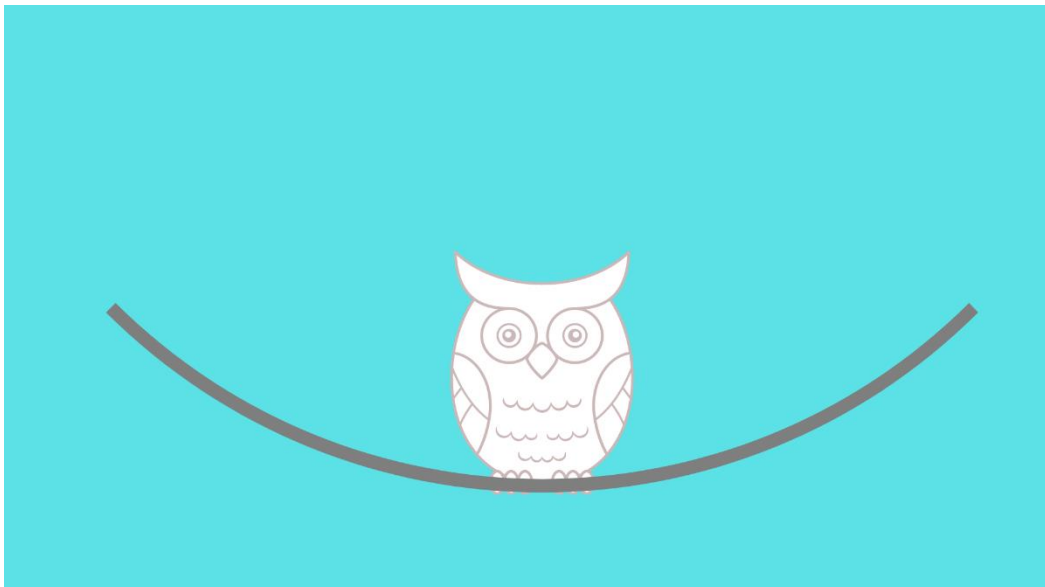
Ahora el movimiento del círculo grande es de arriba abajo, e igualmente en sentido contrario al movimiento de tu cabeza.

- **El balanceo de la lechuza**

Con los ojos cerrados mira la tarjeta azul en cuyo centro hay una media luna plateada con una lechuza en el centro

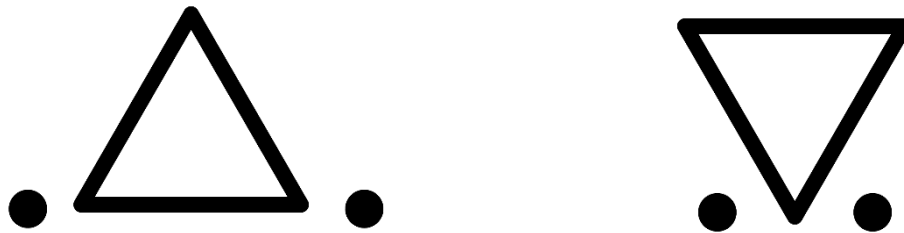
Con los ojos cerrados mueve lentamente la cabeza como si estuvieses dibujando la media luna con la nariz.

Observa con tu movimiento la lechuza se inclina hacia un lado y luego hacia el otro.



- **El vaivén del triángulo**

Este ejercicio se hace de la misma manera que el vaivén de la “O”. Simplemente hacer lo mismo moviendo la cabeza de un punto a otro.



## **RESPIRACIÓN PARA MEJORAR LA VISIÓN**

La respiración es otro de los métodos de distensión que utilizamos en yoga. Como practicantes y profesores de yoga conocemos la importancia de realizar pranayamas.

Como ya sabes, la principal función de la respiración es la de aumentar los aportes de oxígeno a las células y la de eliminar los desechos gaseosos de la sangre.

También estimula el corazón y favorece los intercambios de nutrientes entre las células.

Promueve al equilibrio glandular y mejora la circulación.

La respiración correcta es de suma importancia para mantener una buena visión y contribuir a su mejora.

Además, una respiración lenta y profunda favorece la relajación.

Cuando la mente está alterada y los músculos están contraídos debido a una tensión nerviosa, se dificulta el paso de la sangre hacia la cabeza.

Con una respiración consciente y completa podemos lograr la relajación corporal y ocular necesaria para ver bien.

La gran influencia que tiene la respiración en la visión puede comprobarse de una forma sencilla.

Cuando leas, pon atención a tu respiración, inhala profunda y lentamente y al exhalar observa como las letras se ven más negras y se perciben más claramente,

Casi seguro que no has sido consciente de esto hasta ahora. Pero una vez que lo compruebes, tratarás de hacer una buena respiración mientras lees o estudias.

Durante el curso, aprenderemos y practicaremos meditaciones y pranayamas específicos para el sistema visual.

## EL PALMEO

La última técnica de distensión que vamos a ver en este apartado es el palmeo.



Es la joya de la corona para lograr una relajación ocular completa y revitalizar tu sistema visual.

Probablemente te has dado cuenta de que cuando sientes los ojos cansados, el simple hecho de cerrarlos durante unos minutos te ayuda a relajarlos.

Y es que cerrar los ojos y privarlos durante unos minutos de los estímulos de la luz, realmente les permite descansar.

Sin embargo, si quieres obtener un grado mayor de relajación no basta con cerrar los ojos porque siempre pasa algo de luz a través de los párpados. Es esencial que haya la mayor oscuridad posible.

Por eso además de cerrar los ojos, para realizar el ejercicio del palmeo colocamos las manos ahuecadas y de forma suave sobre ellos.

Hay al menos tres razones para que esto sea así.

- La primera es que al tapar los ojos estás creando esa oscuridad que tus ojos necesitan para entrar en una relajación profunda.
- La segunda es que con el contacto y calor de tus manos, tus ojos se sienten seguros, acogidos, amados.
- Y, en tercer lugar, porque a través de los chakras que existen en el centro de las palmas estás enviando energía revitalizadora a toda la zona ocular.

Cuando consigues una buena relajación por medio de esta técnica, generalmente tu visión mejora.

Aunque no solo eso.

También es muy eficaz para aliviar el dolor de ojos o de cabeza que se produce por el esfuerzo continuado de nuestra visión de cerca.

### **¿Cómo realizarlo?**

Puedes realizarlo sentada/o o tumbada/o.

Una vez que estés en una posición cómoda, frota tus manos, ahuécalas y colócalas con suavidad en los ojos.

Cuida que tus ojos queden en el centro de las palmas, y tus dedos se apoyen en tu frente en el punto del “tercer ojo”.

Una vez hecho esto, apoya los codos sobre una mesa, un cojín o sobre las rodillas, inclínate un poquito hacia adelante y comienza a hacer una respiración larga y profunda (abdominal)

Ve soltando todas las tensiones y relaja la espalda, los hombros, el cuello, la cabeza y por supuesto, los ojos.

Ahora, lo esencial es que trates de ver la oscuridad, que puedas recrear en tu mente un negro perfecto. Sin embargo, no te esfuerces por ver ese negro. Simplemente

evócalo y si al principio aparecen luces, colores o imágenes, tranquilamente imagina que salen de tu cuerpo con la exhalación.

Puedes hacerlo el tiempo que quieras y que disfrutes. Si al principio solo te resulta cómodo un minuto, hazlo únicamente por ese tiempo.

No lo fuerces. La intención es crear relajación, no hacerlo de forma obligada.

A medida que pasen los días y experimentes los beneficios de esta técnica, probablemente te apetecerá dedicar más tiempo a practicarla.

La duración ideal es entre 5 y 15 minutos.

Mi recomendación es que la hagas al menos tres veces al día y especialmente unos minutos antes de ir a dormir.

Eso te ayudará a conciliar mejor el sueño y ayudará a tus ojos a repararse con más facilidad durante el sueño nocturno.

En el caso de que hayas decidido practicar el palmeo acostada/o sobre la espalda, te sugiero que utilices un cojín entre el pecho y los brazos, para que estos últimos no se tensen y te impidan alcanzar el estado de relax deseado.

Por último, quiero hablarte de una postura de yoga que aumenta los efectos de esta técnica: balasana.

Balasana o "postura del niño"

Si ya practicas yoga sabrás que la postura de balasana es una de las asanas de descanso.

Es una de las posturas básicas y apta para todos los niveles, que además puede ayudarte a aumentar los efectos de los ejercicios de yoga visual.

Para realizar la postura del niño, primero ponte de rodillas.



Tus rodillas deben estar al ancho de tus caderas, ni más juntas ni más separadas. Después, junta los dedos gordos de los pies y siéntate sobre los talones, con la espalda bien recta.

Exhala y ve bajando y redondeando la espalda hasta que tu pecho se apoye sobre tus rodillas y tu frente llegue a tocar el suelo.

Por último, coloca tus brazos paralelos a tu cuerpo, con las palmas hacia arriba.

En el caso de realizarla con el palmeo, en vez de estirar los brazos hacia adelante, coloca las manos sobre tus ojos.

Si esta postura no te resulta muy cómoda al principio, puedes utilizar algunos trucos para hacerla más comfortable.

Por ejemplo, si te molestan los empeines, coloca una manta enrollada debajo de estos.

También puedes colocar uno o varios cojines para apoyar la cabeza o entre los glúteos y los talones. O las dos cosas a la vez.

Lo importante es que te sientas bien en ella. Recuerda que es una postura de descanso y relajación.

### Beneficios y contraindicaciones de balasana

- Es perfecta para la relajación.
- Estira hombros y toda la musculatura de la espalda, sobre todo la zona lumbar.
- Calma al cerebro, elimina el estrés y la fatiga visual.
- Alivia el dolor de cabeza.
- Ayuda a conciliar el sueño
- Aumenta el flujo sanguíneo a la cabeza y a los ojos. Al aumentar el aporte de oxígeno a esa zona, la visión se beneficia enormemente.
- Potencia los efectos del palmeo sobre la relajación ocular

En cuanto a las contraindicaciones, evítala si tienes diarrea, lesión de rodilla o dolores intensos de espalda. Las mujeres embarazadas pueden hacerla, pero con algunas variantes. Por lo que, si es tu caso, antes de practicarla te sugiero que consultes con un o una instructora de yoga.



En casos de glaucoma o tensión ocular alta, o desprendimiento de vítreo, practícala bajo supervisión y cuando lo hagas trata de tener la cabeza más elevada.

En resumen, la relajación es uno de los pilares fundamentales y quizá el más prioritario si quieres volver a recuperar tu visión real y lograr volver a ver con claridad.

## **PRÁCTICA: Serie corta “LOS OCHO OCHOS” u “OCHO POR OCHO”**

Esta es una serie breve, que bien puedes hacer en una clase de yoga ocular o bien hacerla como calentamiento de tus clases de kundalini.

Se trata de una pequeña secuencia de ejercicios muy eficaz para liberar la tensión y que permite que la energía fluya mejor hacia los ojos y el cerebro.

Aunque el ejercicio se llama de “los ochos”, realmente se refiere al ocho tumbado, el lemniscata, símbolo del infinito.

Lo dibujaremos empezando siempre por un movimiento ascendente desde el centro, hacia la izquierda o a la derecha.

Para realizarlo, busca un lugar cómodo.

Puedes hacer antes algún ejercicio de distensión y desbloques de hombros y cuello.

Después ponte de pie con los pies separados más o menos a la distancia de tus hombros. (30-60 segundos en cada una de las posiciones)

1. Levanta el pie izquierdo y dibuja el símbolo con él
2. Dibuja el símbolo con el pie derecho
3. Dibuja con símbolo con el punto del ombligo. Pon las manos en las caderas e imagina que de tu ombligo sale un largo pincel.
4. Ahora estira el brazo derecho hacia adelante y dibuja el símbolo con la mano derecha. Sigue el movimiento con la mirada
5. Haz lo mismo con el brazo y la mano izquierda
6. Estira ambos brazos y con las manos unidas en mudra de oración, dibuja el símbolo con las manos juntas. De nuevo sigue el movimiento con la mirada.
7. Imagínate que llevas el pincel o un rotulador en la punta de la nariz. Con los ojos abiertos dibuja el símbolo con tu nariz.
8. Parado, de pie y mirando al frente, dibuja el símbolo con los ojos. Ahora solo mueve los ojos. Empieza hacia la izquierda y arriba y sigue todo el recorrido del símbolo

Para terminar, coloca las palmas de las manos sobre tus ojos y haz 8 respiraciones largas y profundas.

## EJERCICIOS DE CAMBIO DE FIJACIÓN LEJOS-CERCA

En este apartado incluimos todos los ejercicios que implican un cambio de enfoque de lejos a cerca.

Muchos de los ejercicios que aprendimos para el entrenamiento de los sacádicos también estimulan la acomodación, como por ejemplo la danza focal.

Los ejercicios básicos son los siguientes:

### **1. Danza focal**

Consiste en hacer un cambio de mirada enfocando los diferentes objetos que se encuentran dentro de tu campo visual.

Es conveniente no mover la cabeza cuando entrenamos movimientos sacádicos.

Aunque para el entrenamiento de la acomodación esto no es tan esencial.

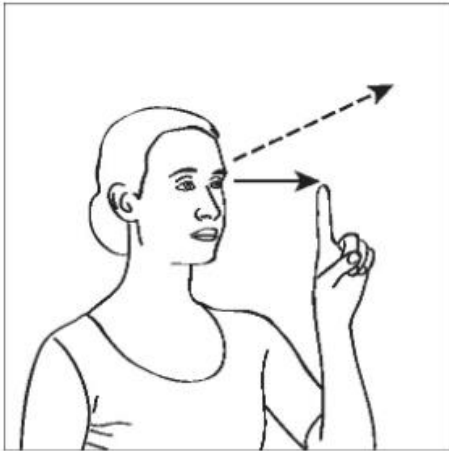
Podemos hacer pequeños movimientos con la cabeza para enfocar objetos que se encuentren a los lados, arriba o abajo.

La idea es cambiar de enfoque a objetos que se encuentren lejos y cerca en todas las posiciones de la mirada.

### **2. Seguir el lápiz**

Uno de los ejercicios más fáciles y efectivos es tomar un lápiz, ponerlo cerquita de la nariz e ir alejándolo hasta estirar el brazo del todo, y después ir acercándolo a la punta de la nariz, mientras lo sigues con la mirada.

### 3. Ejercicio lejos-cerca para la acomodación



Colocar el dedo índice o un bolígrafo a un palmo de la punta de la nariz, a la altura de los ojos.

El ejercicio consiste en mirar al dedo y enfocarlo durante 3-5 segundos, después parpadear.

Luego mirar al cielo y mantener otros 3-5 segundos. Parpadear.

Volver a enfocar el dedo.

Seguir así, alternando la mirada cerca-lejos durante al menos 2 minutos

### 4. Ejercicio para estimular la acomodación

Para realizar este ejercicio necesitarán un palo tipo de los que se utilizan para los helados o una pequeña espátula, donde colocarás una letra adhesiva o pintada.



Pones el palo delante de los ojos y lo mueves en diferentes direcciones, como dibujando líneas o figuras.

El ejercicio consiste en seguir enfocando la letra con los ojos sin mover la cabeza.

Cada cierto tiempo dejas de enfocar la letra y miras al cielo o la más lejos posible.

Después vuelves a enfocar la letra.

Practicar 2 o 3 minutos o menos si hay fatiga ocular.

Al acabar hacer un breve palmeo.

## **5. Sello en la ventana**

Consiste en pegar un sello o dibujo en el cristal, a la altura de los ojos.

Primero enfocar un detalle del dibujo, cuando se ve nítido, parpadear y mirar lejos para enfocar un objeto de la calle.

La persona se coloca lo más cerca posible del sello o pegatina.

Hacer 10 ciclos con un ojo cambios y repetir con el otro ojo.

Después hacerlo binocularmente.

## **EJERCICIOS DE DIPLOPIA FISIOLÓGICA**

Los ejercicios de diplopía fisiológica se utilizan para tratar problemas de supresión, acomodación y convergencia.

Es importante saber que cuando fijamos la atención en un objeto próximo, los objetos que se encuentran a mayor distancia se perciben en diplopía homónima.

Análogamente, al fijar un punto lejano se perciben los objetos próximos en diplopía cruzada.

Si una persona tiene una supresión, es decir que sus ojos no trabajan a la vez, pierde habilidad de percibir la diplopía fisiológica.

Muchos de los ejercicios de terapia visual se basan en este principio de diplopía fisiológica, que generalmente utilizamos para entrenar acomodación y convergencia.

También son excelentes en casos de supresión.

En este capítulo vamos a ver los ejercicios que más utilizamos en terapia visual para entrenar la diplopía fisiológica y que se pueden incluir en tus las clases de yoga.

### 1. Estimular la diplopía fisiológica de cerca con dos lápices de colores.

Para realizarlo toma dos lápices, si es posible de distinto color, para facilitar la apreciación de la diplopía.

Cogemos un lápiz con cada mano y los colocamos enfrente de nosotros, uno más cerca de los ojos y el otro más lejos.

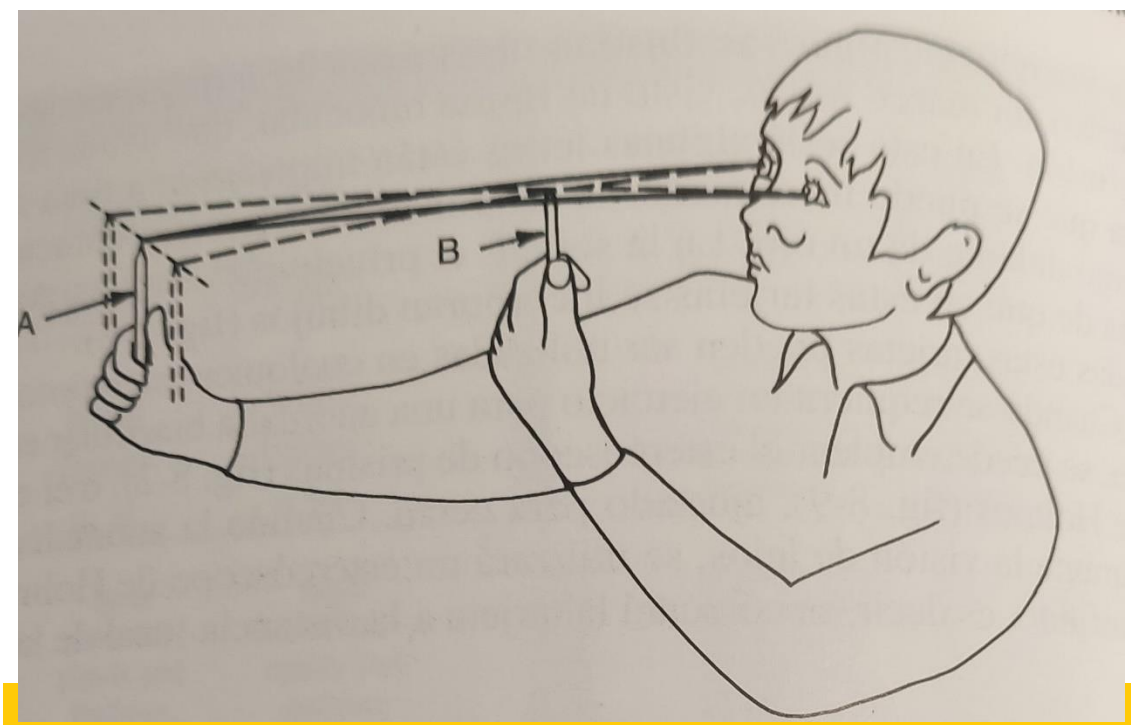
Hay que ser consciente de que al enfocar al que tenemos más cerca, el más alejado se ve doble (diplopía homónima).

Mientras que a enfocar el que está más lejos, se duplica el más cercano (diplopía cruzada).

El ejercicio consiste en alternar la mirada de un lápiz a otro, apreciando la diplopía fisiológica en ambas posiciones.

Cualquier dificultad a la hora de ver las dos imágenes indica que hay un grado de supresión.

También puede haber dificultades a la hora de alternar entre la diplopía homónima o descruzada y la cruzada o heterónima. En este caso es recomendable hacer este ejercicio más a menudo y combinarlo con los siguientes.



Espero que esta pequeña muestra de los ejercicios oculares, muchos de los cuales practicamos en nuestro encuentro, te sea de utilidad.

Quiero darte las gracias por tu presencia en los talleres y por tu interés en seguir aprendiendo sobre la mejora de la visión.

Ha sido un placer compartir y practicar contigo y espero que sigas aplicando las técnicas día a día, porque esa es la manera de mantener un sistema visual saludable.

Como ya te dije, no es necesario invertir largas horas en el entrenamiento visual, basta con unos pocos minutos y con tomar conciencia de cómo funcionan tus ojos.

Lo iremos viendo, espero que juntos.

Si ya estás en mi lista de correo, seguramente estarás recibiendo información sobre salud visual y las actividades que voy preparando día a día.

De todos modos, te dejo aquí mi blog, donde también voy subiendo contenido.

Te deseo lo mejor para esta nueva etapa del año y confío en que volvamos a vernos pronto.

Si tienes alguna consulta o pregunta, por favor, no dudes en contactarme, ya sea por email o por WhatsApp.

Lo dicho, millones de gracias por todo lo vivido en el festival y por seguir acompañándome en esta aventura visual.

Un abrazo enorme

Mar