

2a parte di DIALOGO CON I MIEI OCCHI

Di come si allineano le stelle e ho la possibilità di iscrivermi a un seminario di fine settimana a Barcellona.

Ritornano a passare un paio d'anni e io vado avanti con i miei rasterbrille. Nell'aprile 2016, Maurizio Cagnoli, arriva a Barcellona per dare un "seminario di fusione". Sono disponibile, sono pienamente consapevole che c'è una cosa che sicuramente mi costa molto ed è quasi impossibile: la Fusione tra gli Occhi. Nonostante ciò, non posso perdermi questa opportunità, quindi mi iscrivo.

Maurizio Cagnoli e Joana García ci danno il benvenuto, fanno le presentazioni pertinenti, l'introduzione a questo nuovo universo di visione. Distribuiscono una cartella a ciascuno degli assistenti con materiale stampato; dobbiamo guardare un foglio con un cerchio rosso e uno blu mettendo a fuoco una cannuccia posta tra i due cerchi e poi avvicinarla agli occhi, lentamente, con respirazione, battito di palpebre ... e. ... cosa succede?

Che vedo un cerchio blu e uno rosso accanto ad esso

Cioè non succede nulla, non cambia nulla, ci proviamo in un modo o nell'altro, mi aiutano, mi suggeriscono ... ma non c'è cambiamento. I cerchi dovrebbero diventare tre, ma restano ostinatamente due.

A causa della grande differenza di visione tra un occhio e l'altro, Maurizio e Joana mi propongono di lavorare individualmente per bilanciare la visione dei due occhi.

Di come nelle sedute individuali, battezzo ciascuno dei miei occhi e comincio a incoraggiare un dialogo tra di loro.

A maggio e fino a novembre 2016, inizio le lezioni individuali con Joana Garcia.

È interessante notare che mi viene di parlare di scoperta, quando è semplicemente un "fare quello che sappiamo, ma nessuno ce lo ha mai fatto notare prima". Un paio di cose mi sorprendono particolarmente: 1) girando lentamente il mio corpo da una parte all'altra della stanza, la finestra, il tavolo, la porta d'ingresso, tutto si muove nella direzione opposta al mio movimento, come quando andiamo in treno o in macchina. 2) Ciò che Bates chiama centralizzazione, dove il punto piccolo e minuscolo che viene osservato è percepito meglio del resto, senza trascurare tutto ciò che abbiamo intorno a noi. Questa è una grande scoperta, mi costa ancora oggi un po' riconoscerlo e per questo i rasterbrille mi aiutano. Rilasso anche i miei occhi con il sole e il palming. A poco a poco introduciamo esercizi di fusione, anche se per un breve momento, e con alcuni, vedo queste nuove, magiche immagini che non conoscevo.

Ogni volta che sono in sessione con Joana, devo descrivere quello che vedo, come lo vedo, quali cambiamenti percepisco ... il ché mi richiede una consapevolezza della mia visione che mi fa indubbiamente realizzare un nuovo modo di vedere!

Se potessi fare un parallelo tra i miei occhi e la musica, è come se il mio occhio destro fosse più sciolto e il mio occhio sinistro più forte.

A casa continuo a praticare e soprattutto a giocare con gli occhi; Dipingo e coloro con i rasterbrille e l'occhio dominante coperto, mi ritrovo nella mia infanzia quando cercavo di riempire un disegno senza uscire dai margini ... bagni di sole, palming, camminare con l'occhio dominante coperto e esercizi di fusione.

In una delle sedute, facendo un palming, battezzo ogni occhio con un nome di animale. Poi provo mentalmente a mettere insieme questi due animali: vien fuori una bestia elegante, nera, serena, con molte zampe.

Ogni giorno porto il mio cane a fare una passeggiata in mezzo a un bosco, con l'occhio dominante coperto, così iniziamo un dialogo con i miei occhi;

- Buongiorno Pantera (occhio destro)

- Buongiorno Sugosi (occhio sinistro)

- Sugosi posso coprirli e permettere a Pantera di funzionare?

- Pantera cosa c'è qui davanti è una pietra o un tronco d'albero? (Mi ci vogliono alcuni mesi per dire la differenza)

- Pantera oggi proviamo a distinguere tra un pino e una quercia guardando la corteccia. Scegli la distanza che preferisci (mi facilito la distanza per indovinare e non frustrarmi)

- Pantera ora ci avviciniamo a queste foglie e proviamo a prenderle delicatamente con il pollice e l'indice (esercizio difficile per me)

- Sugosi, Pantera, parlate e lasciate che ciascuno dica all'altro quello che vede, e come lo vede. Qual è la percezione, le differenze e le somiglianze.

Con il passare del tempo migliora la mia visione dell'occhio Pantera (la destra); Vedo già la differenza tra un tronco, un ramo o un'intera foresta, distinguo tra una pigna e la cacca di un cane, tra un fazzoletto di carta lasciato nella foresta o una pietra bianca, so calcolare la profondità delle piccole irregolarità nel sentiero o nel mezzo della foresta, riconosco gli alberi secondo la loro corteccia. Con entrambi gli occhi riesco a leggere WhatsApp, leggere alcune pagine di un libro o un computer, se non ho urgenza nell'azione che compio e senza rasterbrille, soprattutto al mattino.

Ora posso riprovare a partecipare a un seminario di fine settimana. Mi unisco a diversi workshop, per continuare a scoprire e giocare con la mia visione; Con Maurizio Cagnoli (ottobre 2017), Meir Schneider (novembre 2017), Joana e Stefania (marzo 2017), Corso di Formazione nel metodo Bates di Barcellona (2018).

Di come durante un rilassamento dei miei occhi ho una visione e un profondo senso di cambiamento nel mio modo di vedere. (primavera 2018)

Ero distesa sul pavimento rilassando tutto il corpo e in particolare gli occhi. All'improvviso ho una visione del dialogo tra i miei occhi e del mio cervello che entra in modo molto chiaro per far parte di questo nuovo modo di vedere. Ho la sensazione sincera che non vedrò più come prima. Da questo momento saremo in tre, due cavalli e una carrozza, dove nessuno spinge nessuno, semplicemente tutti condividono la stessa funzione.

Sento la necessità di continuare a parlare con i miei occhi, ma non sono più due esseri distinti con un nome diverso, devono avere lo stesso nome, e solo differenziarli per la loro posizione su un lato o l'altro della mia faccia così passo a chiamarli Pantagosi destro o sinistro, e hanno una missione molto importante: essere in costante dialogo con il cervello.

Di come la mia postura fisica cambia di asse e anche la posizione del collo, lo sguardo e la percezione vengono modificati da questo nuovo modo di vedere.

Continuo a giocare e scoprire questo nuovo modo di guardare. Con l'aiuto esterno ho la sensazione che il mio corpo cambi posizione, come se avessi cambiato l'asse del corpo. Il collo si allunga, infatti, è come se i miei occhi volessero vedere in avanti, con uno sguardo orizzontale senza dover abbassare o alzare la postura. Riconosco una certa eleganza nella posizione. Poi mi rendo conto che la grande differenza tra i miei occhi è che il sinistro Pantagosi vuole continuare a vedere e dominare e non sembra rilassato e invece il Pantagosi destro ha migliorato la sua capacità di visione e vede in modo più rilassato.

Inizia così un nuovo compito; Devo insegnare al mio occhio sinistro a vedere in modo rilassato.

Di come affronto le mie circostanze visive.

Sono in un processo di cambiamenti e scoperte, senza dubbio. I miei occhi stanno imparando a vedere, lavorando insieme e collegati al cervello. Hanno acquisito mobilità. Anche se non vedono perfettamente, accettano la loro condizione e si divertono con essa. Sono più agili e curiosi. Questa è la mia percezione attuale.

Mi sento più sicura in me stessa, mi aggrappo meno alle cose e /o alle circostanze. Non sento il bisogno di controllare tutto ciò che accade intorno a me. Accetto che ognuno gestisca individualmente le sue circostanze. Mi sento più ricettiva e disponibile, silenziosa e attenta.

Ci sono momenti in cui percepisco un equilibrio tra la mia mente, la visione e le mie emozioni, e molta energia nel mio corpo, mentre percepisco anche il dubbio.

In effetti:

- Vuoi sorridere? Provaci, nessuno ti guarda. Senti, i muscoli del viso si rilassano.

Questo è quello che mi succede quando guardo in modo rilassato con la mia nuova visione.