

2° Parte de DIÁLOGO CON MIS OJOS

De cómo se alinean las estrellas y tengo disponibilidad para apuntarme a un taller de fin de semana en Barcelona.

Vuelven a pasar un par de años, y yo con mis gafas reticulares.

En abril 2016, Maurizio Cagnoli, viene a Barcelona para dar un "Taller de Fusión". Estoy disponible, soy plenamente consciente que hay una cosa que seguro que me cuesta mucho y es casi imposible: la Fusión entre los Ojos. A pesar de ello, no puedo perder esta oportunidad, así que me inscribo.

Maurizio Cagnoli y Joana García nos reciben, nos dan la bienvenida, hacemos las presentaciones pertinentes, la introducción a este nuevo universo de la visión. Reparten una carpeta a cada uno de los asistentes con material impreso; de su interior tenemos que sacar una hoja con un círculo rojo y otro azul y con una pajita colocada entre los dos círculos y lo más cerca posible de la hoja tenemos que acercarla a los ojos, despacio, respirando, ¿parpadeando...y....que sucede?

Veo un círculo azul y otro rojo al lado

Nada sucede, nada cambia, lo probamos de una manera de otra, me cuentan, me dicen...no hay ningún cambio.

Debido a la gran diferencia de visión entre un ojo y el otro, Maurizio y Joana proponen que trabaje primero de forma individual para poder equilibrar la visión de los dos ojos.

De cómo en las clases individuales, bautizo cada uno de mis ojos y empiezo a mantener un diálogo con ellos.

En mayo y hasta noviembre 2016, empiezo mis clases individuales con Joana Garcia.

Curiosamente puedo hablar de DESCUBRIMIENTO, cuando sencillamente es un "realizar aquello que conocemos, pero nunca nadie nos ha contado antes" un par de cosas que me sorprenden: 1) girando lentamente mi cuerpo de un lado a otro los cuadros colgados en la pared, la ventana, la mesa, la puerta de entrada, todo se mueve en dirección contraria a mi giro, como cuando vamos en tren o en coche. 2) Lo que Bates llama centralización, donde el pequeño e ínfimo punto que se observa se percibe mejor que lo demás, sin descuidar todo lo que tenemos a nuestro alrededor. Esto es un gran descubrimiento puesto que antes lo veía todo igual de nítido y claro, todavía hoy me cuesta y por esto las gafas reticulares me ayudan. También relajé mi vista con los baños de sol y los palmeos. Poco a poco introducimos ejercicios de fusión, aunque sea por un pequeño instante, con algunos, consigo ver estas nuevas imágenes que desconocía.

Cada vez que tengo una sesión con Joana, tengo que describir lo que veo, como lo veo, que evoluciones o cambios percibo... lo que me requiere una conciencia sobre mi visión que me hace sin duda darme cuenta de una nueva manera de ver!

Si pudiera hacer un paralelismo entre mis ojos y la música, es como si mi ojo derecho viera más flojo y el ojo izquierdo más fuerte.

En casa continué practicando y sobre todo jugando; pinto y coloreo con gafas reticulares y el ojo dominante tapado, me re-descubro en mi infancia intentando rellenar un dibujo sin salir de la

raya...baños de sol, palmeos, paseo con mi ojo dominante tapado y ejercicios de fusión.

En una de las sesiones, haciendo un palmeo, bautizo cada ojo con un animal. Luego intento mentalmente poner estos dos animales juntos: es una bestia elegante, negra, serena, con muchas patas.

Cada día saco a pasear mi perro en medio del bosque, el ojo dominante tapado, así empezamos un dialogo con mis ojos;

- Buenos días Pantera (ojo derecho)
- Buenos días Sugosi (ojo izquierdo)
- Sugosi puedo taparte y permitir trabajar a Pantera?
- Pantera esto que hay aquí delante es una piedra o un tocón de árbol? (me cuesta algunos meses poder hacer la diferencia)
- Pantera hoy intentamos diferenciar entre un pino y una encina mirando la corteza. Escoge tu a que distancia quieres estar (me facilito la separación para acertarlo y no frustrarme)
- Pantera ahora nos acercamos a estas hojas e intentamos cogerla suavemente con los dedos pulgar e índice (ejercicio difícil para mi)
- Sugosi, Pantera hablad y que cada uno cuente al otro lo que ve, ¿como lo ve?, cuál es la percepción, las diferencias y las semejanzas.

Con el paso del tiempo mejora mi visión del ojo Pantera (el derecho); ya hago la diferencia entre un tronco, una rama o un bosque entero, diferencio entre una piña y la defecación de un perro, entre un pañuelo de papel dejado en el bosque o una piedra blanca, se calcular la profundidad de los pequeños desniveles en el camino o en medio del bosque, reconozco los arboles según su corteza. Con los dos ojos a la vez puedo leer *WhatsApp*, leer unas páginas de un libro o el ordenador, si no tengo urgencia en la acción que llevo a cabo y sin usar gafas reticulares, sobre todo por las mañanas.

Ahora puedo volver a intentar participar a un taller de fin de semana. Me apunto a distintos talleres, para seguir descubriendo y jugando con mi visón; Con Maurizio Cagnoli (oct. 2017), Meir Schneider (nov. 2017), Joana y Stefania (Marzo 2017), Taller de Formación Método Bates (2018).

De cómo hago una relajación de mis ojos tengo una visión y sensación profunda de cambio en mi manera de ver. (primavera 2018)

Me encontraba estirada en el suelo relajando todo el cuerpo y particularmente los ojos. De repente tengo una visión de diálogo entre mis ojos y mi cerebro que entra de una forma muy clara a formar parte de esta nueva manera de ver. Tengo la sincera sensación de que ya no veré como antes. A partir de este momento seremos tres, tal dos caballos y una carroza, donde nadie tira de nadie, sencillamente comparten una misma función.

Siento la necesidad de continuar hablando a mis ojos, pero ya no son dos seres distintos con un nombre para cada uno de ellos, tienen que tener el mismo nombre y solo diferenciarlos por su posición a un lado u otro de mi cara, así pasaran a llamarse: Pantagosi derecho o izquierdo, y tienen una misión muy importante deben estar en constante diálogo con el cerebro.

De cómo mi postura física cambia el eje, la posición de mi cuello, la mirada y mi percepción se modifica juntamente a esta nueva mirada.

Continúo jugando y descubriendo esta nueva forma de mirar. Con ayuda externa tengo la sensación que mi cuerpo cambia de posición, como si hubiera cambiado el eje corporal. El cuello se alarga, de hecho, es como si mis ojos quieren ver hacia delante, con una mirada horizontal sin tener que bajar ni subir la postura. reconozco una cierta elegancia en la posición.

Seguidamente realizo que la gran diferencia entre mis ojos es que el Pantagosi izquierdo quiere continuar viendo y dominar y no mira de forma relajada y en cambio el Pantagosi derecho ha mejorado su capacidad de visión y ve de forma más relajada.

Así empieza una nueva tarea; tengo que enseñar a ver de forma relajada a mi ojo izquierdo.

De cómo enfrento mi circunstancia visual.

Estoy en un proceso de cambios y descubrimientos, sin duda. Mis ojos están aprendiendo a ver, trabajando los dos a la vez y junto con el cerebro. Han ganado movilidad. A pesar de que no vean perfectamente, aceptan su condición y se divierten con ella. Son más ágiles y curiosos. Esta es mi percepción actual.

Me siento más segura en mi misma, me agarro menos a las cosas y/o circunstancias. No siento la necesidad de controlar todo lo que ocurre a mi alrededor. Acepto que cada uno y su circunstancia tiene que ser asumida por cada individuo. Me siento más receptiva y disponible, silenciosa y atenta.

Hay momentos en los que percibo un equilibrio entre mi mente, la visión y mis emociones, y mucha energía en mi cuerpo, a la vez que también percibo duda.

De hecho:

- ¿Quiere sonreír? Pruébelo, nadie le observa. Se da cuenta, se relajan los músculos de la cara.

Esto es lo que me sucede a mi cuando miro de forma relajada con mi nueva visión.