

# Rubriche

## Forma

Cambia visione

**MOVIMENTO Un allenamento speciale. Da fare in pochi minuti. Per vedere meglio, ovviamente, ma anche per un efficace effetto antiage**

*di Monica Melotti*

Anche gli occhi devono fare ginnastica. Durante il giorno, per vedere meglio si muove soltanto la testa e non lo sguardo. In questo modo i muscoli oculari si impigriscono e perdono elasticità, come succede a tutti gli altri tessuti muscolari se non vengono mantenuti in esercizio. Si può allora ricorrere a una ginnastica particolare, il Visual Training, un programma di esercizi semplici e veloci che però vanno eseguiti tutti i giorni. Come iniziare Le prime sedute si svolgono con l'aiuto di uno specialista, presso uno studio di optometria o di ortottica, per memorizzare i movimenti che poi vanno eseguiti da soli. "Ci sono diversi esercizi, i più semplici riguardano la capacità di riuscire a seguire un oggetto in movimento", spiega Riccardo Olent, optometrista e membro del Visual Training Center (Vtc). "Si mantiene, per esempio, la testa immobile e si muovono gli occhi, in senso orario e antiorario. Oppure, sempre con la testa ferma, si guarda prima verso destra e poi verso sinistra, ripetendo i movimenti per dieci volte in ogni direzione. Altri esercizi potenziano l'abilità di riuscire a mettere a fuoco le immagini a diverse distanze. Si porta l'indice della mano destra in posizione verticale a una distanza di circa 40 centimetri dagli occhi. Si sposta lo sguardo dal dito a un altro punto della stessa direzione visiva, ma più lontano, a circa tre metri di distanza. L'esercizio va ripetuto almeno venti volte. E dopo qualche giorno si può provare ad avvicinare progressivamente il dito al viso". A chi è consigliata La ginnastica oculare è indicata per le persone che passano molte ore davanti allo schermo del computer oppure che leggono molto libri e giornali; la possono fare anche i bambini che hanno problemi durante la lettura, saltando delle parole o delle righe. "Il Visual Training agisce pure rafforzando la zona del contorno occhi, un'area molto delicata perché sottoposta a continui movimenti", dice lo specialista. "Lo sguardo appare più giovane e la pelle più elastica e si riducono le antiestetiche "zampe di gallina". Bastano cinque minuti al giorno di esercizi mirati per combattere la tipica raggiera di rughe sottili del contorno occhi. Gli esercizi vanno ripartiti nell'arco della giornata, in ufficio per esempio si possono fare due minuti di ginnastica oculare interrompendo per un attimo il lavoro al computer".

Dove? - Per informazioni sul Visual Training si può visitare il sito ufficiale della European Academy of Sports Vision, [www.easv.org](http://www.easv.org) - [www.metodobates](http://www.metodobates) è invece il sito dedicato al metodo Bates che insegna a utilizzare gli occhi e la mente in modo naturale per migliorare la vista - [www.vtcmc.com](http://www.vtcmc.com) è il sito del Visual Training Center, associazione optometrica senza fini di lucro. Tel. 0733.234384 - 0733.233864 - Per ulteriori informazioni sullo Yotox: [yogaface.net](http://yogaface.net)

Yoga Batte Botox Una nuova disciplina che combatte le rughe del viso: è lo Yotox, yoga per il viso con un effetto simile al botox. Negli States ha già fatto molti proseliti. A inventarlo è stata la personal trainer newyorkese Annelise Hagen, che ha scritto The Yoga face, eliminate wrinkles with the ultimate naturale facelift (Paperback), una sorta di Bibbia della ginnastica facciale effetto botox. In cosa consiste? Si praticano alcuni semplici esercizi che agiscono sulla fronte e sul contorno occhi. Per esempio, si sollevano le sopracciglia e si spalancano gli occhi. Con la punta dell'indice si fa una

lieve pressione sulle tempie e in rapida successione si rilassano e tendono i muscoli della fronte. Per il contorno occhi invece si strizzano gli occhi per evidenziare le rughe e poi con l'indice si premono le zampe di gallina. La palpebra va sollevata e abbassata velocemente per 20-30 volte. Sono anche consigliati esercizi per la bocca e le guance. Unica condizione: lo Yotox deve essere praticato tutti i giorni in un ambiente rilassante.

**Torna al sommario**

 stampa articolo

[Fai di DWeb la tua Homepage](#) | [Redazione](#) | [Scriveteci](#) | [Servizio Clienti](#) | [Rss/xml](#) | [Podcast](#) | [Aiuto](#) | [Pubblicità](#)

---

Divisione La Repubblica

Gruppo Editoriale L'Espresso Spa - P.Iva 00906801006