

Rafforzare l'energia visiva con i colori

Wolfgang Hätscher Rosembaum è un'importante figura del panorama degli educatori visivi tedeschi. Lo abbiamo invitato varie volte in Italia e in Spagna per tenere seminari di approfondimento per gli educatori visivi italiani e spagnoli formati dalle nostre scuole. Ecco un articolo in cui descrive il suo metodo

La vista umana è molto di più di una funzione meccanica o ottica, è anche un processo energetico. L'azione, il processo del vedere richiede energia, energia visiva.

Se l'energia visiva è insufficiente, la visione ne risente, la vista si offusca, guardiamo con sforzo, ci facciamo venire mal di testa etc.

Da dove viene questa energia visiva e come ce ne appropriamo? L'energia visiva nasce nei coni e nei bastoncelli della retina, dentro i nostri occhi: ne abbiamo circa 300 milioni per occhio e ciascuna di queste cellule contiene un pigmento colorato e liquido, sensibile a luce, colore e oscurità. Sì, i nostri occhi non sono solo organi sensibili alla luce, ma anche al colore e all'oscurità, qualità che possiamo solo percepire attraverso la vista e nessun altro senso.

I bastoncelli sono sensibili a intensità luminose molto basse e all'oscurità; sono particolarmente utili al crepuscolo e quando il contrasto è minimo; i coni sono invece sensibili a alti livelli di energia fotonica e a bianco, nero e colori.

Un fotone è la più piccola particella di energia quantica di luce o colore e quando tocca coni o bastoncelli (che consistono entrambi di un segmento esterno e di uno interno), questi si aprono con il loro segmento interno al quanto di energia, lo assorbono e amplificano fino a mille volte nel segmento esterno, fino a renderlo abbastanza intenso da essere percepito nel cervello come segnale nervoso.

Il pigmento colorato in coni e bastoncelli viene trasformato attraverso questo meccanismo in energia visiva e in una sostanza molto simile alla vitamina E, non più sensibile a luce e colori. Se non esistesse un altro processo che ricostruisce i pigmenti sensibili ai fotoni, saremmo solo capaci di vedere una sola volta e mai più.

La ricostruzione dei pigmenti avviene quando i bastoncelli e i coni percepiscono l'oscurità (quando battiamo le palpebre, quando vediamo ombre o chiudiamo gli occhi).

Esposti all'oscurità, coni e bastoncelli aprono le loro membrane cellulari e assorbono tutto ciò che è necessario per rigenerare i pigmenti colorati.

L'attimo successivo siamo di nuovo in grado di vedere attraverso la stessa cellula e percepire nuova informazione visiva. Ciò spiega perché molti si trovano a disagio o si stancano alla luce al Neon: non c'è un chiaro confine dell'ombra, e non viene permesso un ritmico cambiamento di luce e oscurità.

Vedere i colori

Quel che succede a coni e bastoncelli con luce e oscurità avviene in modo particolare ai coni con il colore.

I coni (3-5 milioni di cellule in ogni retina) sono concentrati nel punto centrale della retina, la fovea: questo è il punto dove la vista è più chiara e le sensazioni più intense. Ci sono tre diversi tipi di coni, ciascuno con un tipo di pigmento leggermente diverso, che è più sensibile a una diversa parte dello spettro luminoso. Attraverso il confronto tra questi tre diversi tipi di segnali provenienti dai coni (se cioè solo uno, due o tre di essi rispondono quando vediamo un colore) siamo capaci di immaginare ogni sfumatura di colore nella nostra mente.

Non vediamo i colori con i globi oculari, li ricreiamo "virtualmente".

La magia delle immagini postume colorate

Quando guardiamo abbastanza a lungo a una immagine colorata di un colore solo (1-2 minuti) e poi guardiamo un foglio bianco o grigio o nero, percepiamo una immagine postuma di un colore complementare.

Il colore complementare è esattamente il colore che, se venisse visto insieme al colore che si osserva, produrrebbe un'impressione non colorata, un grigio neutro.

Se guardiamo il grigio e solo il grigio lo stessa quantità di coni e bastoncelli si rigenera e si accende. Il grigio è la condizione di bilanciamento energetico dell'organismo visivo.

Ma quando guardiamo un colore il nostro organo visivo deve spedire ai coni, il colore opposto per neutralizzarne l'impressione, per permettere alla stessa cellula di potere registrare e trasmettere altri colori.

La prima legge energetica dell'organo visivo

Abbiamo bisogno di un continuo equilibrio di luce e oscurità nel nostro campo visivo per una ottima energia visiva.

La seconda legge

Ad ogni colore che osserviamo viene "risposto" con il colore opposto, spedito dall'organismo visivo ai coni della retina.

La terza

La maggior parte dell'energia visiva di cui abbiamo bisogno per vedere viene da dentro, non da fuori (non dai colori o dalla luce esterna, ma dal corpo). Il nostro interesse in ciò che vediamo (sensazioni, emozioni e pensieri) trasporta questa energia del corpo fino agli occhi. Osservare senza interesse = minore energia visiva.

Le schede per la terapia del colore

Nella mia pratica di educatore visivo e di terapeuta uso otto serie di tabelle. Ciascun set consiste a sua volta in cinque tabelle.

Semplicemente si osserva la prima tabella senza occhiali e in modo rilassato. Per 1-3 minuti immaginate di "respirare" il colore attraverso i vostri occhi.

Poi semplicemente osservate in modo rilassato uno sfondo nero per 1-3 minuti, notando l'immagine postuma che appare.