

1. È possibile migliorare la vista con metodi naturali.

2. La tensione provoca sforzo visivo e altera la visione. Il rilassamento neutralizza la tensione.

3. Gli occhi rilassati sono occhi normali. Quando gli occhi perdono il rilassamento e diventano tesi, sopravvengono lo sforzo e la fissità, e la visione diventa scadente.

4. È possibile migliorare il visus soltanto educando l'occhio a vedere correttamente. Si vede correttamente quando si guarda in stato di rilassamento. Gli occhi normali si muovono rapidamente e continuamente. Gli occhi dal visus difettoso hanno lo sguardo fisso e immobile. Quando siffatti occhi imparano a muoversi, la visione se ne avvantaggia.

5. Il globo oculare assomiglia ad una macchina fotografica e muta la propria lunghezza focale. Per mettere a fuoco una macchina fotografica, è necessario accomodare la distanza dall'obiettivo alla pellicola.

6. Per mettere a fuoco un occhio la distanza tra la retina e la cornea deve essere aumentata quando si guarda da vicino e diminuita quando si guarda da lontano.

7. Sei muscoli inseriti nell'esterno del globo oculare ne controllano la forma: quattro, inseriti nella parte anteriore, l'appiattiscono; due, che fasciano l'equatore, lo allungano.

8. Quando l'occhio è rilassato, questi sei muscoli sono flessibili e collaborano automaticamente, accomodando gli occhi alla lunghezza focale in modo che possano vedere sia da vicino che da lontano.

9. Come l'essere schiarì delle grazie indebolisce i muscoli delle gambe, così essere schiarì degli occhiali indebolisce i muscoli degli occhi liberandoli da ogni responsabilità. I muscoli, però, possono venire rinfiorati ad assolvere il loro compito.

10. Il rilassamento degli occhi e della mente provoca il rilassamento di tutto il corpo. Il rilassamento generale aumenta la circolazione e migliora la salute e il potere fisico e mentale.

11. Il rilassamento è una arte.

NOTE SOTTEGATE

L'occhio regala le immagini, le sente le emozioni e le vede. Quando la mente e la vista si rilassano, anche l'occhio è in stato di riposo, quindi la mente è rilassata, anche l'occhio è rilassato. Il risultato è un riposo completo. Questo è il rilassamento completo. Questo si realizza nel rilassamento degli occhi e il corpo, mente della mente e degli occhi e della mente in una nuova figura.

12. 12. 12. 12. 12.

*Vedere meglio senza occhiali*

TAVOLA N. 2

c a i g

m e f t s

t p j x n q

l w r y s u a

e v g p c f d t

k a b e n e m y

b g p l a i q d o

z m o v p e d h a f

*Vedere meglio senza occhiali*

TAVOLA N. 3

L'ARTE DI LEGGERE

Quando leggete, dovrete guardare gli spazi bianchi tra le righe e non direttamente lo stampato. Questo perché spostare gli occhi su una superficie uguale non produce sforzo, mentre fissarli sulle parole e sulle singole lettere provoca sforzo e lo sforzo altera la visione.

Quando una persona dalla vista normale guarda gli spazi bianchi scorrendo rapidamente la pagina da un margine all'altro, può leggere facilmente, rapidamente e senza fatica. Se la stessa persona fissa invece le lettere, gli occhi si stancano e la vista diventa mediocre.

Coloro che non riescono a leggere bene a distanza ravvicinata sono sempre portati a fissare l'attenzione sulla stampa, e di conseguenza, vedono ancora peggio. La loro vista non potrà migliorare finché non impareranno a guardare gli spazi bianchi tra le righe.

È possibile migliorare la lettura migliorando la facoltà di ricordare o di immaginare il bianco.

Tale miglioramento può essere ottenuto nel modo seguente. Chiudete gli occhi e immaginate una cosa ancor più bianca della pagina che avete innanzi: neve, amido, lenzuola. Ora aprite gli occhi. Se le vostre immagini del bianco sono state chiare e intense, noterete che gli spazi bianchi sotto le righe vi appariranno per qualche istante più candidi di quanto non lo siano effettivamente. Ripetete regolarmente l'esercizio. Quando avrete assimilato l'immagine del bianco al punto di poter vedere costantemente gli spazi tra le righe più candidi di quanto lo siano in realtà, la stampa vi parrà, per contrasto, più nera e l'occhio leggerà più speditamente e senza sforzo o stanchezza.

*La sottile linea bianca*

Quando l'immagine del bianco raggiunge la massima intensità, accade sovente di vedere, meglio degli altri spazi, una sottile linea bianca. Essa può essere paragonata ad una luce al neon che si muova rapidamente da un margine all'altro, immediatamente sotto le lettere.

Questa sottile linea bianca è di grande aiuto nella lettura, poiché contribuisce ad accelerare la velocità sia degli occhi che della mente. Quando si sblia, si immagini o si ricordi questa illusione della linea bianca, si è in grado di leggere per un tempo illimitato senza provare stanchezza.

(Riassunto da un articolo di W. H. Bates)

