Group: Visus **Message:** 2 **From:** Skyrunner Wind **Date:** mar lug 11, 2000 5.33
Subject: Accomotrack

Group: Visus **Message:** 3 **From:** Skyrunner Wind **Date:** mer lug 12, 2000 1.20
Subject: Gingko Biloba & Degenerazione Retina

Group: Visus **Message:** 4 **From:** Skyrunner Wind **Date:** sab lug 15, 2000 11.33
Subject: FW: BLINKING

Group: Visus **Message:** 5 **From:** Hayt **Date:** gio lug 20, 2000 3.11
Subject: Tabella Snellen

Group: Visus **Message:** 6 **From:** Skyrunner **Date:** dom lug 23, 2000 11.49
Subject: RE: Tabella Snellen

Group: Visus **Message:** 7 **From:** Hayt **Date:** lun lug 24, 2000 9.54
Subject: Re: Tabella Snellen

Group: Visus **Message:** 8 **From:** Skyrunner **Date:** gio ago 10, 2000 6.50
Subject: FW: Benvenuto in Visus

Group: Visus **Message:** 9 **From:** Skyrunner **Date:** gio ago 10, 2000 7.01
Subject: Indirizzo web Visus

Group: Visus **Message:** 10 **From:** Skyrunner **Date:** sab ago 12, 2000 3.41
Subject: Bates lo disse già 80 anni fa...

Group: Visus **Message:** 11 **From:** Skyrunner **Date:** sab ago 12, 2000 3.41
Subject: I Know why refractive surgeon wear glasses

Group: Visus **Message:** 12 **From:** Skyrunner **Date:** sab ago 12, 2000 3.41
Subject: Abiti corretti

Group: Visus **Message:** 13 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab ago 12, 2000 9.57
Subject: Re: I Know why refractive surgeon wear glasses

Group: Visus **Message:** 14 **From:** Skyrunner **Date:** sab ago 12, 2000 5.42
Subject: RE: I Know why refractive surgeon wear glasses

Group: Visus **Message:** 15 **From:** Skyrunner **Date:** sab ago 12, 2000 6.14
Subject: Salute

Group: Visus **Message:** 16 **From:** Skyrunner **Date:** sab ago 12, 2000 6.14
Subject: Longevità

Group: Visus **Message:** 17 **From:** domenico.rinaudi@... **Date:** ven ago 18, 2000 3.18
Subject: Occhiali e Bates

Group: Visus **Message:** 18 **From:** Skyrunner **Date:** ven ago 18, 2000 5.29
Subject: Un po'' di indirizzi internet

Group: Visus **Message:** 19 **From:** Cesano **Date:** mar ago 29, 2000 5.56
Subject: R: Occhiali e Bates

Group: Visus **Message:** 20 **From:** Mauro Teodori **Date:** gio ago 31, 2000 6.06
Subject: Re: R: Occhiali e Bates

Group: Visus **Message:** 21 **From:** Cesano **Date:** lun set 04, 2000 8.38
Subject: Pinholes

Group: Visus **Message:** 22 **From:** Skyrunner **Date:** mer set 06, 2000 2.15

Subject: RE: Tabella Snellen

Group: Visus **Message:** 23 **From:** Skyrunner **Date:** dom set 10, 2000 1.37
Subject: (Nessun oggetto)

Group: Visus **Message:** 24 **From:** Skyrunner **Date:** lun set 11, 2000 1.50
Subject: FW: enVision! Newsletter September 2000

Group: Visus **Message:** 25 **From:** Skyrunner **Date:** lun set 11, 2000 1.53
Subject: RE: Pinholes

Group: Visus **Message:** 26 **From:** domenico.rinaudi@... **Date:** mar set 12, 2000 3.20
Subject: Rasterbrille e pinholes

Group: Visus **Message:** 27 **From:** Cesano **Date:** mar set 12, 2000 6.46
Subject: R: Rasterbrille e pinholes

Group: Visus **Message:** 28 **From:** Cesano **Date:** mer set 13, 2000 6.44
Subject: Il colore e la vista

Group: Visus **Message:** 29 **From:** mnpaola@... **Date:** ven set 22, 2000 9.15
Subject: che bel sito!

Group: Visus **Message:** 30 **From:** mnpaola@... **Date:** ven set 22, 2000 9.59
Subject: R: Occhiali e Bates

Group: Visus **Message:** 31 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** ven set 22, 2000 11.01
Subject: Re: R: Occhiali e Bates

Group: Visus **Message:** 32 **From:** mnpaola@... **Date:** ven set 22, 2000 2.10
Subject: Re: Pinholes

Group: Visus **Message:** 33 **From:** mnpaola@... **Date:** ven set 22, 2000 2.10
Subject: Re: Pinholes

Group: Visus **Message:** 34 **From:** Skyrunner **Date:** sab set 23, 2000 1.52
Subject: Il metodo Bates in una conchiglia.

Group: Visus **Message:** 35 **From:** Skyrunner **Date:** sab set 23, 2000 1.52
Subject: Pensierini per la notte...

Group: Visus **Message:** 36 **From:** Skyrunner **Date:** sab set 23, 2000 1.52
Subject: Yoga per gli occhi

Group: Visus **Message:** 37 **From:** Skyrunner **Date:** sab set 23, 2000 1.53
Subject: RE: che bel sito!

Group: Visus **Message:** 38 **From:** Skyrunner **Date:** sab set 23, 2000 1.53
Subject: RE: R: Occhiali e Bates

Group: Visus **Message:** 39 **From:** Skyrunner **Date:** sab set 23, 2000 1.53
Subject: RE: R: Occhiali e Bates

Group: Visus **Message:** 40 **From:** Skyrunner **Date:** sab set 23, 2000 1.53
Subject: RE: Re: Pinholes

Group: Visus **Message:** 41 **From:** Skyrunner **Date:** sab set 23, 2000 1.53
Subject: RE: Il colore e la vista

Group: Visus **Message:** 42 **From:** marcello badali **Date:** dom set 24, 2000 11.49
Subject: RE: R: Occhiali e Bates

Group: Visus **Message:** 43 **From:** Cesano **Date:** lun set 25, 2000 6.36
Subject: R: R: Occhiali e Bates

Group: Visus **Message:** 44 **From:** Stefano **Date:** lun set 25, 2000 11.57
Subject: Astigmatismo

Group: Visus **Message:** 45 **From:** Paolo Costantini **Date:** mar set 26, 2000 10.21
Subject: Presentazione

Group: Visus **Message:** 46 **From:** Kumachan **Date:** mer set 27, 2000 12.59
Subject: Organizzazione

Group: Visus **Message:** 47 **From:** mnpaola@... **Date:** mer set 27, 2000 1.48
Subject: R: Organizzazione

Group: Visus **Message:** 48 **From:** mnpaola@... **Date:** mer set 27, 2000 2.30
Subject: R: Astigmatismo

Group: Visus **Message:** 49 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer set 27, 2000 6.16
Subject: Presentazione

Group: Visus **Message:** 50 **From:** mnpaola@... **Date:** gio set 28, 2000 10.11
Subject: R: Presentazione

Group: Visus **Message:** 51 **From:** Paola de Santiago **Date:** gio set 28, 2000 11.26
Subject: Ciao, e qualche considerazione

Group: Visus **Message:** 52 **From:** Kumachan **Date:** gio set 28, 2000 1.23
Subject: Re: Organizzazione

Group: Visus **Message:** 53 **From:** alexp@... **Date:** gio set 28, 2000 2.06
Subject: Ciao a tutti Visus

Group: Visus **Message:** 54 **From:** mnpaola@... **Date:** gio set 28, 2000 2.17
Subject: Sempre iooo! Scusatemiii!

Group: Visus **Message:** 55 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio set 28, 2000 2.51
Subject: Re: R: Presentazione

Group: Visus **Message:** 56 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio set 28, 2000 3.19
Subject: Re: Ciao, e qualche considerazione

Group: Visus **Message:** 57 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio set 28, 2000 5.40
Subject: Re: Ciao a tutti Visus

Group: Visus **Message:** 58 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.53
Subject: RE: Astigmatismo

Group: Visus **Message:** 59 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.53
Subject: RE: Organizzazione

Group: Visus **Message:** 60 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.53
Subject: RE: R: Organizzazione

Group: Visus **Message:** 61 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.53
Subject: RE: R: Astigmatismo

Group: Visus **Message:** 62 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.53
Subject: RE: Presentazione

Group: Visus **Message:** 63 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.53
Subject: RE: Ciao, e qualche considerazione

Group: Visus **Message:** 64 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.53
Subject: RE: R: Occhiali e Bates

Group: Visus **Message:** 65 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.53
Subject: RE: Re: Pinholes

Group: Visus **Message:** 66 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.47
Subject: Organizzazione e metodo.

Group: Visus **Message:** 67 **From:** Visus@egroups.com> **Date:** gio set 28, 2000 6.18
Subject: New file uploaded to Visus

Group: Visus **Message:** 68 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio set 28, 2000 7.19
Subject: RE: Presentazione

Group: Visus **Message:** 69 **From:** mnpaola@... **Date:** ven set 29, 2000 8.13
Subject: Astigmatismo

Group: Visus **Message:** 70 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven set 29, 2000 12.13
Subject: Visita medica al lavoro

Group: Visus **Message:** 71 **From:** Paolo Costantini **Date:** ven set 29, 2000 8.47
Subject: Ho ricominciato

Group: Visus **Message:** 72 **From:** Paola de Santiago **Date:** ven set 29, 2000 1.39
Subject: Storia, considerazioni, in pratica, e allora?

Group: Visus **Message:** 73 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven set 29, 2000 2.47
Subject: Re: Ho ricominciato

Group: Visus **Message:** 74 **From:** Paola de Santiago **Date:** ven set 29, 2000 3.08
Subject: Re: Organizzazione

Group: Visus **Message:** 75 **From:** mnpaola@... **Date:** ven set 29, 2000 3.28
Subject: Organizzazione

Group: Visus **Message:** 76 **From:** Skyrunner **Date:** ven set 29, 2000 4.00
Subject: RE: Storia, considerazioni, in pratica, e allora?

Group: Visus **Message:** 77 **From:** Skyrunner **Date:** ven set 29, 2000 4.00
Subject: RE: Ho ricominciato

Group: Visus **Message:** 78 **From:** Skyrunner **Date:** ven set 29, 2000 4.01
Subject: RE: Visita medica al lavoro

Group: Visus **Message:** 79 **From:** Cesano **Date:** ven set 29, 2000 5.50
Subject: Astigmatismo, postura e respirazione

Group: Visus **Message:** 80 **From:** Kumachan **Date:** sab set 30, 2000 3.26
Subject: RE: Storia, considerazioni, in pratica, e allora?

Group: Visus **Message:** 81 **From:** Lisa Simpson **Date:** sab set 30, 2000 5.53
Subject: Saluti a tutti

Group: Visus **Message:** 82 **From:** Paolo Costantini **Date:** sab set 30, 2000 8.17
Subject: Risposta a Bruno e altra questione

Group: Visus **Message:** 83 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 02, 2000 8.58
Subject: Ri: Saluti a tutti

Group: Visus **Message:** 84 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 02, 2000 9.20
Subject: CHI MI AIUTA?

Group: Visus **Message:** 85 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun ott 02, 2000 10.37
Subject: Re: Astigmatismo, postura e respirazione

Group: Visus **Message:** 86 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun ott 02, 2000 10.59
Subject: Re: Risposta a Bruno e altra questione

Group: Visus **Message:** 87 **From:** bRiOz **Date:** lun ott 02, 2000 1.11
Subject: MIOPE? Dove?

Group: Visus **Message:** 88 **From:** Paola de Santiago **Date:** lun ott 02, 2000 2.18
Subject: Re: Saluti a tutti

Group: Visus **Message:** 89 **From:** elsa.salva@... **Date:** mar ott 03, 2000 12.11
Subject: Sono nuova!

Group: Visus **Message:** 90 **From:** mnpaola@... **Date:** mar ott 03, 2000 9.07
Subject: Fkah visione nitida

Group: Visus **Message:** 91 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar ott 03, 2000 10.27
Subject: Re: Fkah visione nitida

Group: Visus **Message:** 92 **From:** mnpaola@... **Date:** mar ott 03, 2000 11.08
Subject: colliri?

Group: Visus **Message:** 93 **From:** mnpaola@... **Date:** mar ott 03, 2000 12.34
Subject: R: Sono nuova!

Group: Visus **Message:** 94 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar ott 03, 2000 2.08
Subject: Re: colliri?

Group: Visus **Message:** 95 **From:** alexp@... **Date:** mar ott 03, 2000 2.53
Subject: Libri?

Group: Visus **Message:** 97 **From:** Marco Ferrero **Date:** mar ott 03, 2000 7.59
Subject: Re: colliri?

Group: Visus **Message:** 98 **From:** elsa.salva@... **Date:** mer ott 04, 2000 12.10
Subject: R: R: Sono nuova!

Group: Visus **Message:** 99 **From:** elsa.salva@... **Date:** mer ott 04, 2000 12.31
Subject: R: R: Sono nuova!

Group: Visus **Message:** 100 **From:** camato@... **Date:** mer ott 04, 2000 5.10
Subject: Ciao a tutti!

Group: Visus **Message:** 101 **From:** Paolo Costantini **Date:** mer ott 04, 2000 11.01
Subject: Ripeto la domanda

Group: Visus **Message:** 102 **From:** mnpaola@... **Date:** gio ott 05, 2000 8.39
Subject: Ri: Ripeto la domanda

Group: Visus **Message:** 103 **From:** mnpaola@... **Date:** gio ott 05, 2000 8.48
Subject: Ri: Ciao a tutti!

Group: Visus **Message:** 104 **From:** mnpaola@... **Date:** gio ott 05, 2000 10.25
Subject: Ripeto la domanda

Group: Visus **Message:** 105 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** gio ott 05, 2000 11.52
Subject: Appello

Group: Visus **Message:** 106 **From:** mnpaola@... **Date:** gio ott 05, 2000 11.34
Subject: Ri: Appello

Group: Visus **Message:** 107 **From:** elsa.salva@... **Date:** gio ott 05, 2000 5.21
Subject: Esercizi

Group: Visus **Message:** 108 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio ott 05, 2000 5.52
Subject: Re: Appello

Group: Visus **Message:** 109 **From:** Skyrunner **Date:** gio ott 05, 2000 8.34
Subject: RE: Astigmatismo, postura e respirazione

Group: Visus **Message:** 110 **From:** mnpaola@... **Date:** ven ott 06, 2000 9.48
Subject: Il sole è davvero magico?

Group: Visus **Message:** 111 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven ott 06, 2000 10.53
Subject: Re: Il sole è davvero magico?

Group: Visus **Message:** 112 **From:** mnpaola@... **Date:** ven ott 06, 2000 12.34
Subject: R: Il sole è davvero magico?

Group: Visus **Message:** 113 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven ott 06, 2000 2.23
Subject: Re: R: Il sole è davvero magico?

Group: Visus **Message:** 114 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** ven ott 06, 2000 3.32
Subject: W i MiopI!

Group: Visus **Message:** 115 **From:** mbales@... **Date:** ven ott 06, 2000 4.02
Subject: re: W i MiopI!

Group: Visus **Message:** 116 **From:** mnpaola@... **Date:** ven ott 06, 2000 3.37
Subject: :-)

Group: Visus **Message:** 117 **From:** Steve2000 **Date:** ven ott 06, 2000 3.50
Subject: Un saluto e la mia esperienza

Group: Visus **Message:** 118 **From:** mnpaola@... **Date:** ven ott 06, 2000 3.56
Subject: Ri:Re: R: Il sole è davvero magico?

Group: Visus **Message:** 119 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven ott 06, 2000 5.32
Subject: Re: Ri:Re: R: Il sole è davvero magico?

Group: Visus **Message:** 120 **From:** Paolo Costantini **Date:** ven ott 06, 2000 9.28
Subject: Re: Ri: Ripeto la domanda

Group: Visus **Message:** 121 **From:** camato@... **Date:** ven ott 06, 2000 10.46
Subject: R: Ri: Ciao a tutti!

Group: Visus **Message:** 122 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer ott 04, 2000 1.12
Subject: Re: Ripeto la domanda

Group: Visus **Message:** 123 **From:** elsa.salva@... **Date:** sab ott 07, 2000 5.10
Subject: Psicologia!

Group: Visus **Message:** 124 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 09, 2000 8.58
Subject: Ri: Psicologia!

Group: Visus **Message:** 125 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** lun ott 09, 2000 10.42
Subject: Regalo!

Group: Visus **Message:** 126 **From:** Paola de Santiago **Date:** lun ott 09, 2000 12.34
Subject: Re: Ripeto la domanda

Group: Visus **Message:** 127 **From:** Cesano **Date:** lun ott 09, 2000 6.49
Subject: Centralizzazione visiva

Group: Visus **Message:** 128 **From:** Paola de Santiago **Date:** mar ott 10, 2000 10.20
Subject: Re: W i MiopI!

Group: Visus **Message:** 129 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** mar ott 10, 2000 11.54
Subject: Re: Re: W i MiopI!

Group: Visus **Message:** 130 **From:** Paola de Santiago **Date:** mar ott 10, 2000 11.03
Subject: Re: Ripeto la domanda/Centralizzazione

Group: Visus **Message:** 131 **From:** ideamatic@... **Date:** mer ott 11, 2000 12.45
Subject: Re: Centralizzazione visiva

Group: Visus **Message:** 132 **From:** ideamatic@... **Date:** mer ott 11, 2000 1.03
Subject: Re: Esercizi

Group: Visus **Message:** 133 **From:** mnpaola@... **Date:** mer ott 11, 2000 3.37
Subject: stres

Group: Visus **Message:** 134 **From:** mnpaola@... **Date:** mer ott 11, 2000 4.03
Subject: Ri: Arieccomi

Group: Visus **Message:** 135 **From:** Nicus **Date:** mer ott 11, 2000 5.44
Subject: Re: Astigmatismo, postura e respirazione

Group: Visus **Message:** 136 **From:** mnpaola@... **Date:** ven ott 13, 2000 1.13
Subject: ma dove siete finiti?

Group: Visus **Message:** 137 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** ven ott 13, 2000 2.44
Subject: Re: ma dove siete finiti?

Group: Visus **Message:** 138 **From:** Steve2000 **Date:** ven ott 13, 2000 2.58
Subject: R: stres

Group: Visus **Message:** 139 **From:** Steve2000 **Date:** ven ott 13, 2000 3.03
Subject: R: ma dove siete finiti?

Group: Visus **Message:** 140 **From:** camato@... **Date:** sab ott 14, 2000 2.26
Subject: Occhi e alimentazione

Group: Visus **Message:** 141 **From:** Franco Anni **Date:** sab ott 14, 2000 3.12
Subject: domanda

Group: Visus **Message:** 142 **From:** Cesano **Date:** sab ott 14, 2000 3.51
Subject: Astigmatismo e tabella a raggiera

Group: Visus **Message:** 143 **From:** Mauro Teodori **Date:** sab ott 14, 2000 4.24
Subject: Re: R: ma dove siete finiti?

Group: Visus **Message:** 144 **From:** elsa.salva@... **Date:** sab ott 14, 2000 5.47
Subject: R: Re: Esercizi

Group: Visus **Message:** 145 **From:** elsa.salva@... **Date:** sab ott 14, 2000 5.59
Subject: R: ma dove siete finiti?

Group: Visus **Message:** 146 **From:** Franco Anni **Date:** dom ott 15, 2000 9.51
Subject: domanda

Group: Visus **Message:** 147 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 16, 2000 9.22
Subject: R: domanda

Group: Visus **Message:** 148 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 16, 2000 9.23
Subject: R: domanda

Group: Visus **Message:** 149 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 16, 2000 9.27
Subject: R: ma dove siete finiti?

Group: Visus **Message:** 150 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun ott 16, 2000 10.18
Subject: Cambiamenti

Group: Visus **Message:** 151 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 16, 2000 3.23
Subject: R: Cambiamenti

Group: Visus **Message:** 152 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer ott 18, 2000 10.23
Subject: Re: R: Cambiamenti

Group: Visus **Message:** 153 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.29
Subject: Metodo Bates

Group: Visus **Message:** 154 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.29
Subject: Centralizzazione visiva

Group: Visus **Message:** 155 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.38
Subject: RE: RE: Storia, considerazioni, in pratica, e allora?

Group: Visus **Message:** 156 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.38
Subject: RE: Ciao, e qualche considerazione

Group: Visus **Message:** 157 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.39
Subject: RE: Saluti a tutti

Group: Visus **Message:** 158 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.39
Subject: RE: Flash visione nitida

Group: Visus **Message:** 159 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.39
Subject: RE: Ripeto la domanda

Group: Visus **Message:** 160 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.39
Subject: RE: Il sole è davvero magico?

Group: Visus **Message:** 161 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.39
Subject: RE: W i MiopI!

Group: Visus **Message:** 162 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.40
Subject: RE: R: domanda

Group: Visus **Message:** 163 **From:** elsa.salva@... **Date:** mer ott 18, 2000 10.15
Subject: Libri!

Group: Visus **Message:** 164 **From:** ANNIF **Date:** gio ott 19, 2000 9.59
Subject: soddisfazione

Group: Visus **Message:** 165 **From:** mnpaola@... **Date:** gio ott 19, 2000 12.23
Subject: R: Flash visione nitida

Group: Visus **Message:** 166 **From:** bRiOz **Date:** gio ott 19, 2000 12.45
Subject: Respirazione

Group: Visus **Message:** 167 **From:** ideamatic@... **Date:** ven ott 20, 2000 3.02
Subject: Re: R: Flash visione nitida

Group: Visus **Message:** 168 **From:** mnpaola@... **Date:** sab ott 21, 2000 12.04
Subject: Ri: Re: R: Flash visione nitida

Group: Visus **Message:** 169 **From:** work@... **Date:** lun ott 23, 2000 5.03
Subject: lenti sbagliate?

Group: Visus **Message:** 170 **From:** Michele **Date:** mar ott 24, 2000 6.03
Subject: Qi Gong per gli occhi

Group: Visus **Message:** 171 **From:** ideamatic@... **Date:** gio ott 26, 2000 10.11
Subject: W i pigroni!

Group: Visus **Message:** 172 **From:** mnpaola@... **Date:** ven ott 27, 2000 11.13
Subject: R: lenti sbagliate?

Group: Visus **Message:** 173 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven ott 27, 2000 11.29
Subject: Re: lenti sbagliate?

Group: Visus **Message:** 174 **From:** Visus@egroups.com **Date:** ven ott 27, 2000 2.04
Subject: Nuovo sondaggio per Visus

Group: Visus **Message:** 175 **From:** Visus@egroups.com **Date:** ven ott 27, 2000 2.08
Subject: Nuovo sondaggio per Visus

Group: Visus **Message:** 176 **From:** Visus@egroups.com **Date:** ven ott 27, 2000 2.53
Subject: Nuovo sondaggio per Visus

Group: Visus **Message:** 177 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** ven ott 27, 2000 4.14
Subject: Re: Nuovo sondaggio per Visus

Group: Visus **Message:** 178 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 30, 2000 12.21
Subject: Mie novità

Group: Visus **Message:** 179 **From:** marcolzi@... **Date:** lun ott 30, 2000 1.01
Subject: Ipermetropia, Bates e metodi naturali

Group: Visus **Message:** 180 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 30, 2000 1.24
Subject: R: Ipermetropia, Bates e metodi naturali

Group: Visus **Message:** 181 **From:** ideamatic@... **Date:** mar ott 31, 2000 12.52
Subject: Il Malefico Cono di Luce

Group: Visus **Message:** 182 **From:** mnpaola@... **Date:** gio nov 02, 2000 10.33
Subject: Ri: Il Malefico Cono di Luce

Group: Visus **Message:** 183 **From:** erikke@... **Date:** gio nov 02, 2000 12.09
Subject: "ginnastica" oculare

Group: Visus **Message:** 184 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** gio nov 02, 2000 12.29
Subject: Re: "ginnastica" oculare

Group: Visus **Message:** 185 **From:** mnpaola@... **Date:** gio nov 02, 2000 1.57
Subject: Ri: "ginnastica" oculare

Group: Visus **Message:** 186 **From:** erikke@... **Date:** gio nov 02, 2000 2.44
Subject: esercizi "non Bates"

Group: Visus **Message:** 187 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** gio nov 02, 2000 3.09
Subject: Re: esercizi "non Bates"

Group: Visus **Message:** 188 **From:** kbqpir@...> **Date:** gio nov 02, 2000 8.38
Subject: Rif: "ginnastica" oculare

Group: Visus **Message:** 189 **From:** mnpaola@... **Date:** ven nov 03, 2000 1.37
Subject: R: Rif: "ginnastica" oculare

Group: Visus **Message:** 190 **From:** alexp@... **Date:** ven nov 03, 2000 1.38
Subject: Re: esercizi "non Bates"

Group: Visus **Message:** 191 **From:** alexp@... **Date:** sab nov 04, 2000 10.27
Subject: Informazioni libro bates

Group: Visus **Message:** 192 **From:** alexp@... **Date:** sab nov 04, 2000 10.32
Subject: POWER VISION SYSTEM

Group: Visus **Message:** 193 **From:** erikke@... **Date:** sab nov 04, 2000 3.22
Subject: Re: POWER VISION SYSTEM

Group: Visus **Message:** 194 **From:** alexp@... **Date:** sab nov 04, 2000 5.34
Subject: R: Re: POWER VISION SYSTEM

Group: Visus **Message:** 195 **From:** ANNIF **Date:** sab nov 04, 2000 6.04
Subject: curiosità metodi nonbates

Group: Visus **Message:** 196 **From:** mnpaola@... **Date:** sab nov 04, 2000 11.38
Subject: Ri: Informazioni libro bates

Group: Visus **Message:** 197 **From:** Nico **Date:** dom nov 05, 2000 2.35
Subject: Re: Informazioni libro bates

Group: Visus **Message:** 198 **From:** alexp@... **Date:** dom nov 05, 2000 4.18
Subject: R: Informazioni libro bates

Group: Visus **Message:** 199 **From:** elenauffa@...> **Date:** dom nov 05, 2000 10.58
Subject: Re: Re: POWER VISION SYSTEM

Group: Visus **Message:** 200 **From:** erikke@... **Date:** lun nov 06, 2000 12.02
Subject: R: Re: POWER VISION SYSTEM

Group: Visus **Message:** 201 **From:** erikke@... **Date:** lun nov 06, 2000 12.12
Subject: lenti per presbiti

Group: Visus **Message:** 202 **From:** alexp@... **Date:** lun nov 06, 2000 12.10
Subject: Re: Re: POWER VISION SYSTEM

Group: Visus **Message:** 203 **From:** ideamatic@... **Date:** lun nov 06, 2000 2.17
Subject: Re: Ri: Il Malefico Cono di Luce

Group: Visus **Message:** 204 **From:** mnpaola@... **Date:** lun nov 06, 2000 2.21
Subject: R: "ginnastica" oculare

Group: Visus **Message:** 205 **From:** erikke@... **Date:** mer nov 08, 2000 11.48
Subject: annebbiamento

Group: Visus **Message:** 206 **From:** alexp@... **Date:** mer nov 08, 2000 1.27
Subject: Re: annebbiamento

Group: Visus **Message:** 207 **From:** erikke@... **Date:** mer nov 08, 2000 8.30
Subject: tabella di Ale

Group: Visus **Message:** 208 **From:** bRiOz **Date:** lun nov 13, 2000 3.02
Subject: I METODI PIU'' VELOCI NELLA RETE

Group: Visus **Message:** 209 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** gio nov 09, 2000 4.00
Subject: Nuovi metodi? No, grazie!

Group: Visus **Message:** 210 **From:** mnpaola@... **Date:** gio nov 09, 2000 4.36
Subject: Ri: Nuovi metodi? No, grazie!

Group: Visus **Message:** 211 **From:** bRiOz **Date:** gio nov 09, 2000 4.56
Subject: R: Nuovi metodi? No, grazie!

Group: Visus **Message:** 212 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio nov 09, 2000 7.13
Subject: Re: I METODI PIU'' VELOCI NELLA RETE

Group: Visus **Message:** 213 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio nov 09, 2000 7.31
Subject: Re: Ri: Nuovi metodi? No, grazie!

Group: Visus **Message:** 214 **From:** elsa.salva@... **Date:** gio nov 09, 2000 11.53
Subject: Re: Nuovi metodi? No, grazie!

Group: Visus **Message:** 215 **From:** erikke@... **Date:** ven nov 10, 2000 9.54
Subject: vendita libri

Group: Visus **Message:** 216 **From:** Cesano **Date:** ven nov 10, 2000 10.12
Subject: R: I METODI PIU'' VELOCI NELLA RETE

Group: Visus **Message:** 217 **From:** Cesano **Date:** ven nov 10, 2000 10.12
Subject: R: Re: I METODI PIU'' VELOCI NELLA RETE

Group: Visus **Message:** 218 **From:** Cesano **Date:** ven nov 10, 2000 10.12
Subject: Nuovi metodi? e perchè no?

Group: Visus **Message:** 219 **From:** ideamatic@... **Date:** ven nov 10, 2000 10.20
Subject: Re: Nuovi metodi? No, grazie!

Group: Visus **Message:** 220 **From:** bRiOz **Date:** ven nov 10, 2000 12.32
Subject: R: Re: I METODI PIU'' VELOCI NELLA RETE

Group: Visus **Message:** 221 **From:** bRiOz **Date:** ven nov 10, 2000 12.52
Subject: R: I METODI PIU'' VELOCI NELLA RETE

Group: Visus **Message:** 222 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven nov 10, 2000 3.35
Subject: Re: R: Re: I METODI PIU'' VELOCI NELLA RETE

Group: Visus **Message:** 223 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven nov 10, 2000 4.05
Subject: Re: R: Re: I METODI PIU'' VELOCI NELLA RETE

Group: Visus **Message:** 225 **From:** Cesano **Date:** ven nov 10, 2000 3.51
Subject: Libro Vedere di Shultz-Zehden

Group: Visus **Message:** 226 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven nov 10, 2000 6.03
Subject: Re: ciao a tutti

Group: Visus **Message:** 227 **From:** bRiOz **Date:** ven nov 10, 2000 5.34
Subject: R: R: Re: I METODI PIU'' VELOCI NELLA RETE

Group: Visus **Message:** 228 **From:** AprilFool **Date:** sab nov 11, 2000 12.13
Subject: perchè no al metodo brioz

Group: Visus **Message:** 229 **From:** ANNIF **Date:** dom nov 12, 2000 6.24
Subject: metodi non bates

Group: Visus **Message:** 230 **From:** erikke@... **Date:** dom nov 12, 2000 6.53
Subject: Re: metodi non bates

Group: Visus **Message:** 231 **From:** ideamatic@... **Date:** lun nov 13, 2000 10.53
Subject: Re: ciao a tutti

Group: Visus **Message:** 232 **From:** kbqpir@...> **Date:** lun nov 13, 2000 10.04
Subject: Rif: Re: Nuovi metodi? No, grazie!

Group: Visus **Message:** 233 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar nov 14, 2000 11.13
Subject: Re: R: R: Re: I METODI PIU'' VELOCI NELLA RETE

Group: Visus **Message:** 234 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** mar nov 14, 2000 10.42
Subject: Vediamoci, meglio!

Group: Visus **Message:** 235 **From:** Michele **Date:** mar nov 14, 2000 11.21
Subject: Re: Vediamoci, meglio!

Group: Visus **Message:** 236 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar nov 14, 2000 1.35
Subject: Re: Vediamoci, meglio!

Group: Visus **Message:** 237 **From:** ideamatic@... **Date:** mar nov 14, 2000 3.47
Subject: Esercizi in ufficio?

Group: Visus **Message:** 238 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar nov 14, 2000 7.05
Subject: Re: Esercizi in ufficio?

Group: Visus **Message:** 239 **From:** elsa.salva@... **Date:** mar nov 14, 2000 8.03
Subject: Basta con la negativita`!

Group: Visus **Message:** 240 **From:** ideamatic@... **Date:** mer nov 15, 2000 9.55
Subject: Re: Esercizi in ufficio?

Group: Visus **Message:** 241 **From:** Cesano **Date:** sab nov 18, 2000 9.24

Subject: Astigmatismo
Group: Visus **Message:** 242 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab nov 18, 2000 12.19
Subject: Re: Re: Vediamoci, meglio!
Group: Visus **Message:** 243 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun nov 20, 2000 4.20
Subject: Re: Astigmatismo
Group: Visus **Message:** 244 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom nov 19, 2000 3.08
Subject: Re: Astigmatismo
Group: Visus **Message:** 245 **From:** ideamatic@... **Date:** mar nov 21, 2000 12.48
Subject: Filosofia
Group: Visus **Message:** 246 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar nov 21, 2000 2.06
Subject: Vediamoci
Group: Visus **Message:** 247 **From:** napoleta@... **Date:** mar nov 21, 2000 5.57
Subject: Flash di visione nitida
Group: Visus **Message:** 248 **From:** ANNIF **Date:** mar nov 21, 2000 9.27
Subject: miglioramenti?
Group: Visus **Message:** 249 **From:** ideamatic@... **Date:** mer nov 22, 2000 12.05
Subject: Re: Vediamoci
Group: Visus **Message:** 250 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** mer nov 22, 2000 12.24
Subject: Re: Filosofia
Group: Visus **Message:** 251 **From:** Alberto Borin **Date:** mer nov 22, 2000 5.03
Subject: Re: Re: Vediamoci
Group: Visus **Message:** 252 **From:** erikke@... **Date:** gio nov 23, 2000 12.08
Subject: Re: miglioramenti?
Group: Visus **Message:** 253 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio nov 23, 2000 3.30
Subject: Re: Re: Vediamoci
Group: Visus **Message:** 254 **From:** Michele Amato **Date:** sab nov 25, 2000 8.46
Subject: Occhi e alimentazione
Group: Visus **Message:** 255 **From:** ANNIF **Date:** sab nov 25, 2000 4.34
Subject: miglioramenti
Group: Visus **Message:** 256 **From:** Cesano **Date:** sab nov 25, 2000 5.27
Subject: R: Occhi e alimentazione
Group: Visus **Message:** 257 **From:** Cesano **Date:** dom nov 26, 2000 3.09
Subject: Tecniche nuove: per informarvi + la mia dispensa
Group: Visus **Message:** 258 **From:** Cesano **Date:** dom nov 26, 2000 3.10
Subject: 1. Perchè non porto gli occhiali
Group: Visus **Message:** 259 **From:** Cesano **Date:** dom nov 26, 2000 3.10
Subject: R: miglioramenti
Group: Visus **Message:** 260 **From:** kbqpir@...> **Date:** dom nov 26, 2000 10.57
Subject: Rif: Tecniche nuove: per informarvi + la mia dispensa
Group: Visus **Message:** 261 **From:** Nicus **Date:** lun nov 27, 2000 4.23

Subject: Re: miglioramenti
Group: Visus **Message:** 262 **From:** Cesano **Date:** lun nov 27, 2000 6.13
Subject: R: miglioramenti
Group: Visus **Message:** 263 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar nov 28, 2000 11.23
Subject: Re: 1. Perchè non porto gli occhiali
Group: Visus **Message:** 264 **From:** Nicus **Date:** mar nov 28, 2000 11.36
Subject: Re: miglioramenti
Group: Visus **Message:** 265 **From:** Cesano **Date:** mar nov 28, 2000 4.09
Subject: Falun Gong
Group: Visus **Message:** 266 **From:** Cesano **Date:** mar nov 28, 2000 6.14
Subject: ottici ed esami ottici
Group: Visus **Message:** 267 **From:** ideamatic@... **Date:** mer nov 29, 2000 10.15
Subject: Re: ottici ed esami ottici
Group: Visus **Message:** 268 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer nov 29, 2000 12.13
Subject: Re: ottici ed esami ottici
Group: Visus **Message:** 269 **From:** erikke@... **Date:** mer nov 29, 2000 11.53
Subject: miglioramenti
Group: Visus **Message:** 270 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer nov 29, 2000 1.45
Subject: Re: miglioramenti
Group: Visus **Message:** 271 **From:** Cesano **Date:** mer nov 29, 2000 10.00
Subject: R: ottici ed esami ottici
Group: Visus **Message:** 272 **From:** Cesano **Date:** mer nov 29, 2000 10.01
Subject: R: miglioramenti
Group: Visus **Message:** 273 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio nov 30, 2000 12.14
Subject: Re: R: ottici ed esami ottici
Group: Visus **Message:** 274 **From:** erikke@... **Date:** gio nov 30, 2000 12.14
Subject: buttare via le lenti?
Group: Visus **Message:** 275 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio nov 30, 2000 4.40
Subject: Re: buttare via le lenti?
Group: Visus **Message:** 276 **From:** ideamatic@... **Date:** ven dic 01, 2000 1.03
Subject: Re: buttare via le lenti?
Group: Visus **Message:** 277 **From:** erikke@... **Date:** ven dic 01, 2000 2.46
Subject: senza lenti
Group: Visus **Message:** 278 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** ven dic 01, 2000 5.22
Subject: Re: senza lenti
Group: Visus **Message:** 279 **From:** alexp@... **Date:** ven dic 01, 2000 7.31
Subject: Esercizio stano?
Group: Visus **Message:** 280 **From:** Cesano **Date:** sab dic 02, 2000 5.48

Subject: R: Esercizio stano?

Group: Visus **Message:** 281 **From:** Cesano **Date:** dom dic 03, 2000 3.16
Subject: 2 - Cosa voglio

Group: Visus **Message:** 282 **From:** Skyrunner **Date:** dom dic 03, 2000 8.08
Subject: Puff puff... Pant pant...

Group: Visus **Message:** 283 **From:** Skyrunner **Date:** dom dic 03, 2000 8.22
Subject: RE: Re: R: Flash visione nitida

Group: Visus **Message:** 284 **From:** Skyrunner **Date:** dom dic 03, 2000 9.26
Subject: Ve lo do io il libro!

Group: Visus **Message:** 285 **From:** Skyrunner **Date:** dom dic 03, 2000 9.47
Subject: RE: Il Malefico Cono di Luce

Group: Visus **Message:** 286 **From:** Skyrunner **Date:** dom dic 03, 2000 9.49
Subject: Per ora basta!

Group: Visus **Message:** 287 **From:** Skyrunner **Date:** dom dic 03, 2000 9.49
Subject: Vediamoci

Group: Visus **Message:** 288 **From:** Skyrunner **Date:** dom dic 03, 2000 9.54
Subject: OOOPS!!! Dimenticavo...

Group: Visus **Message:** 289 **From:** mnpaola@... **Date:** lun dic 04, 2000 10.58
Subject: toc toc... con permesso? Posso entrare?

Group: Visus **Message:** 290 **From:** ideamatic@... **Date:** lun dic 04, 2000 11.42
Subject: Re: Il Malefico Cono di Luce

Group: Visus **Message:** 291 **From:** ideamatic@... **Date:** lun dic 04, 2000 12.25
Subject: Re: Esercizio stano?/Lettura

Group: Visus **Message:** 292 **From:** erikke@... **Date:** lun dic 04, 2000 12.30
Subject: massaggio

Group: Visus **Message:** 293 **From:** mnpaola@... **Date:** lun dic 04, 2000 1.41
Subject: R: Il Malefico Cono di Luce

Group: Visus **Message:** 294 **From:** Skyrunner **Date:** lun dic 04, 2000 4.00
Subject: RE: toc toc... con permesso? Posso entrare?

Group: Visus **Message:** 295 **From:** Skyrunner **Date:** lun dic 04, 2000 4.00
Subject: RE: Re: Il Malefico Cono di Luce

Group: Visus **Message:** 296 **From:** Skyrunner **Date:** lun dic 04, 2000 4.00
Subject: Il metodo Bates in una conchiglia.

Group: Visus **Message:** 297 **From:** Skyrunner **Date:** lun dic 04, 2000 4.04
Subject: Plus lens theory.

Group: Visus **Message:** 298 **From:** Cesano **Date:** lun dic 04, 2000 4.53
Subject: R: massaggio

Group: Visus **Message:** 299 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun dic 04, 2000 6.07
Subject: Re: Ve lo do io il libro!

Group: Visus **Message:** 300 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun dic 04, 2000 6.22
Subject: Re: Vediamoci

Group: Visus **Message:** 301 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun dic 04, 2000 6.41
Subject: Re: Esercizio stano?

Group: Visus **Message:** 302 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun dic 04, 2000 7.06

Subject: Re: massaggio
Group: Visus **Message:** 303 **From:** mnpaola@... **Date:** lun dic 04, 2000 6.33
Subject: R: massaggio
Group: Visus **Message:** 304 **From:** mnpaola@... **Date:** mar dic 05, 2000 8.58
Subject: Cosa voglio
Group: Visus **Message:** 305 **From:** mnpaola@... **Date:** mar dic 05, 2000 10.07
Subject: R: Esercizio stano?
Group: Visus **Message:** 306 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar dic 05, 2000 12.37
Subject: Re: Cosa voglio
Group: Visus **Message:** 307 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar dic 05, 2000 3.52
Subject: Re: R: Esercizio stano?
Group: Visus **Message:** 308 **From:** alexp@... **Date:** mar dic 05, 2000 6.48
Subject: Re: R: Esercizio stano?
Group: Visus **Message:** 309 **From:** Cesano **Date:** lun dic 11, 2000 6.55
Subject: The program + lenti plus?
Group: Visus **Message:** 310 **From:** Cesano **Date:** lun dic 11, 2000 7.07
Subject: (Nessun oggetto)
Group: Visus **Message:** 311 **From:** erikke@... **Date:** mar dic 12, 2000 12.25
Subject: lenti plus
Group: Visus **Message:** 312 **From:** maraboshi@... **Date:** mar dic 12, 2000 2.52
Subject: Un paio di domande...
Group: Visus **Message:** 313 **From:** mnpaola@... **Date:** mar dic 12, 2000 4.14
Subject: Ri: Un paio di domande...
Group: Visus **Message:** 314 **From:** ideamatic@... **Date:** mer dic 13, 2000 10.29
Subject: Re: Un paio di domande...
Group: Visus **Message:** 315 **From:** ideamatic@... **Date:** mer dic 13, 2000 10.54
Subject: Re: The program + lenti plus?
Group: Visus **Message:** 316 **From:** mnpaola@... **Date:** mer dic 13, 2000 11.38
Subject: Un paio di notizie...
Group: Visus **Message:** 317 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 13, 2000 10.58
Subject: Re: OOOPS!!! Dimenticavo...
Group: Visus **Message:** 318 **From:** Skyrunner **Date:** gio dic 14, 2000 2.53
Subject: Tecniche di lettura: Ristabilire i corretti abiti visivi.
Group: Visus **Message:** 319 **From:** ideamatic@... **Date:** gio dic 14, 2000 11.59
Subject: Re: Tecniche di lettura: Ristabilire i corretti abiti visivi.
Group: Visus **Message:** 320 **From:** Cesano **Date:** sab dic 16, 2000 5.41
Subject: 4- Visualizzazione
Group: Visus **Message:** 321 **From:** Cesano **Date:** sab dic 16, 2000 5.50
Subject: e 2!!
Group: Visus **Message:** 322 **From:** mnpaola@... **Date:** lun dic 18, 2000 1.24
Subject: R: 4- Visualizzazione
Group: Visus **Message:** 323 **From:** ideamatic@... **Date:** mar dic 19, 2000 10.45
Subject: Re: R: 4- Visualizzazione
Group: Visus **Message:** 324 **From:** Michele Amato **Date:** mar dic 19, 2000 9.09

Subject: Spalle rigide

Group: Visus **Message:** 325 **From:** mnpaola@... **Date:** mer dic 20, 2000 9.05
Subject: Ri: Spalle rigide

Group: Visus **Message:** 326 **From:** mnpaola@... **Date:** mer dic 20, 2000 9.28
Subject: Ri: Re: R: 4- Visualizzazione

Group: Visus **Message:** 327 **From:** mnpaola@... **Date:** mer dic 20, 2000 2.51
Subject: Ricordate i rasterbrille?

Group: Visus **Message:** 328 **From:** ANNIF **Date:** gio dic 21, 2000 10.18
Subject: informazioni

Group: Visus **Message:** 329 **From:** ANNIF **Date:** gio dic 21, 2000 10.51
Subject: R: Ricordate i rasterbrille?

Group: Visus **Message:** 330 **From:** Michele Amato **Date:** ven dic 22, 2000 8.29
Subject: Spalle rigide [2]

Group: Visus **Message:** 331 **From:** alexp@... **Date:** ven dic 22, 2000 12.24
Subject: buon natale!!

Group: Visus **Message:** 332 **From:** napoleta@... **Date:** ven dic 22, 2000 1.12
Subject: Re: informazioni

Group: Visus **Message:** 333 **From:** Cesano **Date:** ven dic 22, 2000 4.38
Subject: R: Ricordate i rasterbrille?

Group: Visus **Message:** 334 **From:** Cesano **Date:** ven dic 22, 2000 4.38
Subject: R: Spalle rigide

Group: Visus **Message:** 335 **From:** ideamatic@... **Date:** mer dic 27, 2000 11.04
Subject: Ho barato e... sorpresa!

Group: Visus **Message:** 336 **From:** ANNIF **Date:** sab dic 30, 2000 1.38
Subject: preoccupazione

Group: Visus **Message:** 2 **From:** Skyrunner Wind **Date:** mar lug 11, 2000 5.33
Subject: Accomotrack

Per chi volesse saperne di più circa l'accomotrack qualcosa di interessante.
Io lo ho trovato utile in abbinamento al metodo Bates, che è l'unico metodo efficace per riacquistare abiti visivi corretti.
Ossia reimparare di nuovo a vedere, utilizzando la vista (NON SOLO L'OCCHIO!!!) in maniera corretta.
L'accomotrack da solo, potrebbe dare un miglioramento solo temporaneo.

Forse un giorno ci si sorprendera' dei mezzi arcaici che si usavano "una volta" per far vedere bene le persone con una vista difettosa, invece di risolvere il problema alla radice.

Nota: L'accomotrack usa la tecnica del biofeedback, utilizzando una apparecchiatura sofisticata e costosa.
Bates ha utilizzato il biofeedback in maniera geniale e semplicissima, come nel suo stile: Facendo LEGGERE TUTTI I GIORNI LA TABELLA DI SNELLEN. La messa a fuoco delle lettere sulla tabella, anche battendo ripetutamente gli

occhi, è un mezzo semplice ed immediato per avere subito un indicazione o ritorno (feedback!) di come stiamo usando gli occhi!
Differenza: L'accomotrack usa un suono e Bates la vista stessa. All'inizio il suono può forse aiutare di più, ma avendoli provati entrambi posso assicurarvi che è praticamente la stessa cosa!

Qui di seguito alcuni articoli apparsi su alcune riviste in tempi recenti. Sono ottenute con tecnica OCR, non me ne vogliate per gli eventuali errori.

Cari saluti a tutti e diffondete l'utilizzo di questa lista!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Salute e Fitness (Manca la data).

C' e' un modo per migliorare la vista senza dovere ricorrere agli occhiali ai farmaci alla chirurga? Si Esiste un metodo terapeutico nuovissimo per noi che viene usato da anni negli Stati Uniti con grande successo: Si tratta dello <<Addestramento visivo con Accomotrack>>. Si tratta di un sistema capace di eliminare a ridurre i difetti della vista attraverso il controllo Volontario della messa a fuoco. Fra i risultati una visione piu' rapida e precisa. <<L' occhio viene spesso considerato un entit... separata dal resto del corpo>>, osserva Edoardo Ligabue oculista milanese che applica questo addestramento visiva <<Lo si controlla e lo si misura come fosse una macchina fotografica che necessita d una lente aggiuntiva gli occhiali nel momento in cui non riesce a mettere a fuocole immagini>> Ma gia 60 anni fa, un medico oculista, William Bates a cui si devono gli esercizi per la Rieducazione dei muscoli Oculari, aveva avuto la seguente intuizione per migliorare la vista: Si deve agire sul sistema nervoso autonomo che controlla le funzioni dell' occhio e sulla corteccia cerebrale che ci regala la percezione visiva Perche' in definitiva chi "vede" e' il nostro cervello. Poiche' l'accomotrack si basa sulle teorie di Bates agisce anche esso sul centri cerebrali mediante una particolare tecnica terapeutica: Il biofeedback (vi si ricorre anche per la cura delle cefalee la rieducazione motoria il trattamento degli asmatici) Questa tecnica intatti permette di conoscere e controllare le funzioni governate dal sistema vegetativo che si riteneva non potessero essere influenzate direttamente dalla volont.... Nel 1970 il biofeedback venne usato per mig liorare la vista dei piloti della NASA. E fu grazie a questa esperienza che un optometrista di New York il dottor Joseph N. Tratchman nel 1978 creo' l accomotrack. L'apparecchio' e' piccolo e puo' essere usato con facilita' da ogni oculista. Gli americani lo utilizzano anche per stimolare una visione piu rapida e precisa e migliorare cosi le prestazioni degli atleti (tennisti giocatori di rugby) oppure per limitare le tensioni

oculari degli operatori ai videoterminali. L addestramento visivo con Accomotrack si sta diffondendo anche da noi. L applicazione e' molto semplice si tratta infatti di stare seduti e ben rilassati can gli occhi appoggiati a una specie di cannocchiale e puntati su una piccola zona luminosa mentre alle orecchie tramite auricolari, giunge un segnale acustico la cui intensit... muta con il variare della messa a fuoco oculare. Questo segnale che traduce in suono il grado di accomodamento degli occhi permette di valutare e controllare la potenza della propria vista. seguendo i suggerimenti del terapeUta a poco a poco si riesce a modificare il suono, cioe` ad <<aggiustare>> I accomodamento oculare fino a quando questo processo diventa involontario. Si tramuta cioe`, in un automatismo che scatta anche in mancanza del segnale di controllo inviato dalla macchina.

A quali difetti visivi si adatta questa terapia?
<<A tutti almeno In teoria>>, risponde il dottor Ligabue <<In pratica i risultati variano da disturbo a disturbo>>. Vediamo come:

MIOPIA:

I miglioramenti sono straordinari perche' il deficit visivo si riduce sempre e se non supera le 4-5 diottrie spessa scompare. Quando la miopia e' di tipo evolutivo l' addestramento blocca definitivamente il progressivo calo della vista.

ASTIGMATISMO/IPERMETROPIA:

In questi casi se il difetto non e' troppo accentuato si ottiene per una visione piu' ampia e precisa e meno stancante. Gli occhiali non sono piu indispensabili se non in momenti particolari di stress e stanchezza.

PRESBIOPIA (dovuta all et...):

Entro I 55/60 anni se i muscoli oculari sono ancora sufficientemente elastici il training facilita la lettura da vicino limita l' uso degli occhiali che potranno avere lenti piu` leggere.

STRABISMO:

Il training e' efficace sola se applicala molto a lungo Corregge invece lo strabismo latente un difetto spesso ignorato perche' non si nota ma che e' molto diffuso e provoca un forte affaticamento degli occhi.

<<Il training con accomotrack da risultati spesso inaspettati>> continua il dott. Ligabue <<A condizione che chi si addestra sia fortemente motivato a migliorare la propria vista, e quindi disposto a collaborare con il terapeuta a seguire regolarmente le sedute in ambulatorio una alla settimana della durata di 4O minuti per un periodo di 4/5 mesi e soprattutto a esercitarsi a casa mettendo a fuoco per qualche secondo

una scritta o un immagine. Un impegno modesto ma indispensabile che va ripetuta can costanza piu volte ogni giorno . Ecco perche` tendiamo a escludere i bambini piccoli sotto gli otto anni non in grado di impegnarsi. E spesso anche gli adolescenti che invece sar ebbero soggetti ideali perche' troppo incostanti>>. SI PROGREDISCE GIA` DALLA PRIMA SEDUTA <<Durante la prima seduta>> aggiunge Ligabue <<il terapista, puo` essere anche un optometrista, capisce se la persona e` disposta a collaborare, a seguire le rieducazione, a lasciarsi andare rilassandosi, e ad entrare in sintonia con la macchina. Se cio` avviene al termine della seduta di prova gia` si nota un miglioramento. Se non ci sono cambiamenti continuare e' inutile, sarebbero solo soldi buttati>>.
Il costo complessivo dell addestramento, infatti si aggira intorno ai 2 3 milioni (circa 130 mila lire a seduta) <<E la mutua>> avverte Ligabue <<non lo rimborsa>>.

L' Europeo #51 20-12-1991.

Ci si siede su uno sgabello di fronte ad un apparecchio simile a quelli per il controllo della vista. Ma accostando il volto a un visore si vede brillare sul fondo una luce verde che il tecnico invita a non fissare <<Provi a rilassare lo sguardo>> dice con tono convincente. Pechi secondi bastano a capire che ogni movimento dell occhio riecheggia in un suono diffuso da un altoparlante una tonalita' prima grave poi sempre più acuta via via che la tensione si allenta. Gia una decina di minuti bastano per dare sollievo agli occhi affaticati e un uso metodico sostengono gli ideatori del nuovo apparecchio, puo' correggere anche gravi difetti della vista. L Istituto romano per la rieducazione vlsiva e' uno dei 4 centri in Italia dove e' possibile "fare ginnastica" con uno di questi apparecchi. chiamati Accomotrac. Il 54 per cento degli taliani soffre di qualche difetto visivo (e nel 35 per cento dei casi si tratta di miopia) <<II problema>> spiega Alfonso Ligabue optometrista dell istituto romano e' che il nostro sistema visivo e' stato creato per guardare lontano mentre oggi gli chiediam o di focalizzare soprattutto immagini ravvicicinate. I difetti che nasc ono sono frutto dell adattamento dell occhio alla nuova situazione>> La nuova materia ancora non e' regolata a fondo dalle leggi italiane. L' optometria ha l' obbiettivo di migliorare la visione restituendo efficienza ali occhio con I aiuto appunto di sofisticati Strumenti. Il precursore delle tecniche attuali e' il metodo Bates dal nome dell oculista statunitense che per primo studio il legame tra gli occhi e la mente e sviluppo gli esercizi utili a rilassare la muscolatura Oggi in centri come I' Istituto per la rieducazione visiva di Roma e I' Ottica milanese Milano si pr atica il visual training una serie di esercizi basati sul biofeedback con l' Accomotrac e nuove tecniche gia' utilizzate per gli astronauti del]a NASA si basano sul principio del controllo volontario I tecnici assicurano che i risultati si vedono fin dalle prime sedute purché il soggetto sia sufficientemente motivato. Per questo il biofeedback non si usa per i bambini sotto i 1O anni \per i quali sona state studiate altre terapie il visual training e' invece molto ut ile

per gli operatori al computer che in p oche sedute possono rimediare ai disturbi provocati dai famigerati schermi luminosi e viene utilizzato soprattutto dagli sportivi negli Stati Uniti oltre la meta' delle federazioni di sport impiega questo tipo di esercizi Le sedute costano intorno alle 120 mila lire I' una ne possono bastare 5 o 6 per risolvere un problema di affaticamento a una ventina per modificare una miopia GIi optometristi non promettono miracoli chi non ha più di 2 o 3 dio ttrie puo'arrivare da eliminare gli occhiali o modificare dras ticamente I' uso ma anche per chi ha problemi più gravi e' da prevedere un miglioramento sensibile I risultati ottenuti con questo nuovo metodo come quelli faticosamente conseguiti con il metodo Battei (che richiede invece parecchi mesi di lavoro pero' con un impegno finanziario minimo (il Comune di Milano offre corsi a 150 mila lire) sono definitivi <<E' come imparare ad andare in bicicletta o a respirare correttamente il cervello non dimentica i pattern motori>> assicurano gli optometristi <<L'importante per mantenere i risultati e modificare i comportamenti sbagliati I' eccessivo affaticamento la posizione scorretta al tavolo di lavoro la cattiva illuminazione Conclude Lisi Ma i problemi di visione sono dovuti all'ala ambiente e alle abitudini Se si interviene su questi fattori si puo sperare in una soluzione>>

Starbene. Dicembre 89.

Franco ha 25 anni, una laurea in giurisprudenza e fa pratica in uno studio legale. E' miope. E senza occhiali Ia sua acutezza visiva Š meno di 1/10. Dall'oculista riesce a intravedere nella nebbia solo le lettere pi- grosse della tabella; dalla seconda riga in gi- i caratteri sono indecifrabili e solo inforcando gli occhiali riesce a distinguerli. Franco porta gli occhiali da quando aveva dodici anni. Prima con saltuariet..., solo a scuola o per vedere la televisione, poi per tutto il giorno. Ma un anno fa, persuaso dagli argomenti del suo oculista, ha cominciato una ginnastica oculare per la correzione della miopia in modo naturale. Un metodo che non comporta alcun rischio n, per gli occhi n, per la vista. Dopo cinque mesi la sua miopia e' migliorata di 4 diottrie ed ha vinto del tutto la schiavit- dagli occhiali. Li adopera unicamente per guidare l'auto di notte. Questo spicchio di vita vissuta ha una morale. Da poco. La miopia, cioe` quel difetto visivo che gia a poche decine di centimetri impedisce di vedere in modo distinto gli oggetti e Ii fa apparire sfuocati e vaghi, puo' essere corretta senza ricorrere ai mezzi tradizionali. La nuova tecnica, ideata e perfezionata negli USA e da I importata in Italia, Š stata battezzata Accomotrac Vision Trainer (AVT) e consiste, in breve, nell'allenamento del sistema di messa a fuoco deIl'occhio con l' ausilio del biofeedback. <<Un distinguo Š d'obbligo>>, spiega iI dottor Alessandro Fossetti, psicologo optometrista e consulente scientifico della Kolinor, la societ... che gestisce la diffusione dell'AVT in Europa, <<perch, c'Š miopia e miopia e non tutte le forme ricavano identici vantaggi dall'AVT>>, l'addestramento degli occhi. <<Per esempio, c'Š la forma ereditaria che nel bambino insorge presto, a due o tre anni et.... Ma pi-

spesso questo difetto visivo Š acquisito, cioe' legato aI modo in cui gli occhi sono adoperati. la condizione pi- comune compare verso i 12-16 anni, cioe` nell'adolescenza. Ha un altro nome: miopia funzionale>>. Questa forma nasce dall' abuso degli occhi, perché, Š specialmente il loro eccessivo impegno alla distanza di lettura che li sfianca metendoli alle cord e. Gli occhi non sono stati "progettati" per leggere o ricamare tovagliette da tŠ, ma per guardare lontano. Per vedere altrettanto bene a distanze ravvicinate, l' occhio deve compiere uno sforzo non trascurabile e mettere in tensione il sistema di messa a fuoco comandato dal muscolo ciliare. <<E' un muscolo>>, aggiunge il dottor Fossetti <<che obbedisce al sistema nervoso autonomo e non alla volont.... Quando contrae le sue fibre incurva (o accomoda, come dicono gli specialisti) il cristallino, che Š la lente dell'occhio, quel tanto che basta perch, l'immagine si stagli nitida sulla retina. <<Lo sforzo che si compie per mettere a fuoco gli oggetti vicini Š sopportato senza guai quando viene eseguito di tanto in tanto o per brevi periodi di tempo. Epper•, se Š permanente, diventa uno stress visivo>>. In Tal caso il cristallino resta contratto stabilmente e si abitua a dare una risposta accomodativa esagerata rispetto alle necessita`. Questa condizione Š l'anticamera della miopia. Per qualche tempo lo spasmo dei muscoli dell'occhio prende l'aspetto dell'affaticamento oculare. A trat ti la visione Š annebbiata o sdoppiata, la difficolt... a concentrarsi nella lettura cresce, gli occhi diventano pesanti e insofferenti alla luce. Poi, coi tempo, l'affaticamento cambia in miopia. <<L'allenamento visivo con l'AVT Š stato studiato>>, spiega Fossetti, <<per correggere soprattutto la miopia che deriva dalla tensione muscolare cronica dell'occhio>>. Negli ultimi trent' anni la miopia funzionale, una rarit... tra le popolazioni primitive che non hanno mai conosciuto la scrittura, ha segnato un cospicuo incremento favorita dall' obbligo della frequenza scolastica fino all' et...' di 16 anni, dalla diffusione della televisione, dalla forte crescita del terziario, e quindi deI Iavoro, d'ufficio e all' introduzione dei videoterminali.

L'AVT Š il frutto del matrimonio tra uno strumento ottico ed uno elettronico. Il primo consiste in un refrattometro a raggi infrarossi che misura la potenza dell' occhio 40 volte al secondo, con una precisione assai elevata. Il secondo Š un apparecchio per il biofeedback. Questo riceve i calcoli effettuati dall'app arato ottico, li elabora e li traduce in un segnale acustico la cui intensit... muta al variare della potenza oculare. <<Il suono>>, spiega Fossetti, <<E' il mezzo adoperato per informare il paziente sul grado di tensione del muscolo ciliare. Il programma di cura prevede in media 15 sedute di un'ora (il costo totale Š di 2 milioni e mezzo di lire) con una cadenza settimanale. Gli occhi sono addestrati alternativamente. Cinque minuti di allenamento con l'occhio destro alternati col sinistro. Dopo una pausa di 10-15 minuti si incomincia Daccapo. Durante il trattamento il paziente impara a modificare intensit... del suono in modo da raggiungere il rilassamento volontario del muscolo ciliare. Ma al termine del training egli sar... in grado di decontrarre i muscoli dell'

occhio da se stesso, senza il segnale acustico e in maniera automatica. L' allenamento alla macchina Š comp1etato da un gruppo di esercizi da eseguire a casa con prismi ottici e flipper (sono due coppie di lenti che obbligano gli occhi a dei salti di messa a fuoco). Trenta minuti ogni giorno. <<Hanno lo scopo>>, precisa Fossetti, <<di rafforzare il controllo della volont... sul sistema di messa a fuoco dell'occhio in assenza del feedback e nelle situazioni di tutti i giorni>>. I risultati sono stabili e duraturi Quali sono i vantaggi della "ginnastica oculare"? Applicata su larga scala negli USA e in Canada fino al l984,l'AVT ha mostrato un' enorme efficacia nella riduzione della miopia. E questo giudizio Š stato confermato dall'esperienza dei Centri Italiani che da meno d'un anno applicano la ginnastica visiva. Per miopie fino a 3-4 diottrie insorte nella tarda adolescenza Š possibile guadagnare la completa eliminazione degli occhiali o delle lenti a contatto; Per e forme medie ed elevate e' normale una riduzione della correzione e si puo' fare a meno degli occhiali per la maggior parte della giornata. Negli adolescenti se il difetto viene curato tempestivamente se ne blocca subito l'aggravamento e gli occhiali di ventano inutili. E' importante l' impegno nel seguire il programma concordato con l' optometrista. I risultati non sono aleatori o transitori, ma stabili e duraturi nel tempo, specialmente se il soggetto continua ad esercitare la abilita' che ha appreso con il trattamento.

Group: Visus **Message:** 3 **From:** Skyrunner Wind **Date:** mer lug 12, 2000 1.20
Subject: Gingko Biloba & Degenerazione Retina

Giro anche su questa lista una risposta che ho inviato su altra mail list USA.
Sperando che sia utile ed interessante.
Purtroppo è in inglese.

>My grandmother has macular degenration and a tight budget.
>Is there a guide or web page to discounts/free services,
>governmental or otherwise, she may be entitled to?
>Brandon

I think that Gingko Biloba extract can help.
May be also Bilberry or Eyebright, but Gingko should be better.
Gingko is known for the mental alertness.
But this is just one of the benefical effects.
It can do a lot more.

It is much more better to use the standardized extract (24%flavone glycosides, 6% terpene lactones), because the powder of leaves is cheapest but a lot less effective. 120Mg of the extract each day.
In the USA i found good & cheap the Walgreen Gingko Biloba standardized extract-Finest Natural, about 16USD, for 100 tablets of 60 Mg (2 a day)

From the book: Gingko-A pratical guide-

Georges Halpern,Md,PhD-
Avery Publishing
This is a small part from the section about the eyes (Page 104-106).
Sorry for any error. The OCR is not always perfect!
Hope this is usefuf & intersesting.

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

The most important effect of Ginkgo biloba on the eye is its effect on the retina. With all the "nervous" activity occurring there, the request of a steady supply of oxygen and glucose. The retina is particularly vulnerable to damage from free radicals. 'the tissues of the retina are rich in polyunsaturated fat acids, which help in the transmisiion and conversion of energy that these hard-working eye cells perform.
However, as we have seen, fatty adds are particularly attractive to damaging hee radicals.
Ginkgo bilobe is a scavenger of free radicals, and it improves circulation of the blood and delivery of glucose to all the tissues of the body. These capabilities of ginkgo account for its beneficial effects on the retina.
Studies in Europe have confirmed these effects.

....

Scientists determined that their test showed not only that Ginkgo biloba was effective in improving vision, but that damage to vision caused by poor circulation could, in large measure, be reversed. They reported also that "damages to the visual field by chronic lack of blood flow are significantly reversible."
Researchers at the Institut Henri Beaufour in France fed rats Ginkgo biloba for ten days, then deprived their retinas of oxygen. They reported that Ginkgo biloba, used alone or in combination with drugs, enabled the tissues of retinas to withstand damage from oxygen deprivation.
A study done at the University of Leipzig also reported that Ginkgo biloba helps to protect the eyes. Scientists tested levels of enzymes that are released when the retina experiences inflammation or injury. Eighteen rabbits were fed 40 milligrams of Ginkgo biloba (EBb 761) intravenously each day for three weeks. When the researchers compared their retinas with the retinas of a dozen rabbits that had not received the extract, they discovered markedly reduced levels of the enzymes that would have indicated a problem in the rabbits
that had taken Ginkgo biloba. Their 1994 report in Ophtkalmic Research concluded, "Ginkgo biloba extracts may have a significant therapeutic value in cases of retinal damage."

This is a tragedy for intelligent people who lilr.e to follow
what is happening in the world around them through news-papers,
or who love to lose themselves in the world of booke.
While they retain their "side" or peripheral vision, people
with macular degeneration are still able to move about, but
as the condition progresses they become more and more confined.
Obviously, driving becomes impossible. They lose
their ability to get around, to take care of their errands, do
their own grocery shopping, and otherwise lead an indepen-
dent existence. Many people with macular degeneration find
themselves depressed by their loss of freedom.
Researchers have concluded that ginkgo may prevent
macular degeneration, or at least slow its advance. In the
mid-1980s, French scientists studied ten subjects with macu-
lar degeneration, giving half of them Ginkgo biloba and the
other half a placebo. Those taking the ginkgo extract showed
an improvement in their ability to see objects at long dis-
tances. Despite the small sample of patients, these results are
staästically meaningful. This study was reported in the Sep-
tember 26, 1986, issue of La Presse Médicale.
It is quite interesting to see that ginkgo extract is accepted
in Europe as a treatment for age-related macular degeneraticn.
I hope that people whose eyes have been exposed to
strong sunlight will find out about ginkgo in time, because
the earlier a person takes it, the more effective gingko will be
in combatting the ill effects of sunlight. Once a person has
lost more than 20 percent of his or her vision to macular de-
generation, it is not going to come back.

Group: Visus **Message:** 4 **From:** Skyrunner Wind **Date:** sab lug 15, 2000 11.33
Subject: FW: BLINKING

-----Original Message-----
From: Cesano [mailto:cesano@...]
Sent: Thursday, July 13, 2000 6:33 PM
To: Vision@egroups.com
Subject: BLINKING

Salve a tutti!!!
Io vorrei iniziare con una cosa molto semplice, la mia idea è che tutto deve
essere reso semplice e facile, non bisogna fare come i dottoroni che si
nascondono dietro alle parole perché non sanno che pesci pigliare!! :)
Vorrei partire con il Blinking, ovvero sbattere le palpebre, certo a
qualcuno sembrerà una stupidata ma io penso che sia una cosa molto
importante.
Innanzitutto c'è da dire che nell'occhio normale gli ammiccamenti sono
frequenti e regolari, mentre nell'occhio miope, la frequenza si riduce
moltissimo e con questa i movimenti oculari, per uno stato di tensione

cronica dei muscoli oculari.
Ma il blinking permette di rilassare gli occhi e contemporaneamente li lubrifica (e gli occhi umidi, si rilassano molto più facilmente). E il problema di chi ha una cattiva visione è proprio quello della tensione oculare!!!
A questo punto occorre prendere l'abitudine di sbattere frequentemente le palpebre e non è una cosa facile, perché manchiamo di consapevolezza, diciamo "Ah, sì, cosa ci vuole?" lo facciamo un po' e poi ce ne dimentichiamo.
Questo deve essere un esercizio per prendere coscienza dei nostri occhi, acquisire la consapevolezza e pian piano iniziare a programmare la mente in modo che tutte le abitudini dannose (fissità, tensione, attenzione mal diretta...) vengano eliminate e sostituite da quelle positive e salutari caratteristiche di una vista sana.
E quindi Sbattiamo le palpebre!!! con consapevolezza, restiamo svegli...
Buona visione a tutti! Guido

Group: Visus **Message:** 5 **From:** Hayt **Date:** gio lug 20, 2000 3.11
Subject: Tabella Snellen

Nel messaggio di Skyrunner Wind ho letto della tabella di Snellen.
Vorrei saper in cosa consiste e dove potrei eventualmente procurarmela.
Grazie.

Group: Visus **Message:** 6 **From:** Skyrunner **Date:** dom lug 23, 2000 11.49

Subject: RE: Tabella Snellen

>-----Original Message-----
>From: Hayt [mailto:hayt@libero.it]
>Sent: Thursday, July 20, 2000 3:12 AM
>To: Visus
>Subject: [Visus] Tabella Snellen
>

>Nel messaggio di Skyrunner Wind ho letto della tabella di Snellen.
>Vorrei saper in cosa consiste e dove potrei eventualmente procurarmela.

La tabella di Snellen non è altro che quella tavola con lettere di dimensioni decrescenti che viene usata normalmente per la misurazione della vista.
Riporta anche dei numeri in forma di frazione, es. 10/10 o 5/10.
Sono l'indicazione della acutezza visiva riferita ad una visione normale o nela media.
5/10 significa che quello che si legge ad una distanza di 5 metri può essere letto da una persona con la vista normale a 10 metri.
1/10 un metro contro dieci.
Gli americani usano lo stesso metodo ma espresso in 20/20.
In allegato spedisco alcune tabelle di Snellen.
Le tabelle le trovate anche al seguente Url:

http://www.egroups.com/files/Visus/Snellen.zip

Oltre che per misurare la propria acutezza visiva è utile anche per l'effettuazione di alcune tecniche.
Come dicevo in un mio msg Bates ne consigliava la lettura ogni giorno.

Scrivevo:
>L'accomotrack usa la tecnica del biofeedback, utilizzando una apparecchiatura sofisticata e costosa.
>Bates ha utilizzato il biofeedback in maniera geniale e semplicissima, come nel suo stile:
>Facendo LEGGERE TUTTI I GIORNI LA TABELLA DI SNELLEN. La messa a fuoco delle lettere sulla tabella,
>anche battendo ripetutamente gli occhi, è un mezzo semplice ed immediato per avere subito un indicazione
>(feedback!) di come stiamo usando gli occhi!
>Differenza: L'accomotrack usa un suono e Bates la vista stessa.

Oltre che a sbattere gli occhi può essere anche consigliato effettuare contemporaneamente lo swinging o dondolio, mentre si legge la tabella. Si può anche applicare lo scketching o delineamento anche sui caratteri più piccoli...
Importante essere rilassati e continuare a respirare cercando di non generare tensioni ne di strizzare gli occhi!
Queste tecniche sono le basilari sviluppate da Bates.

Chi non avesse il testo originale (è il primo da leggere e da avere!!!) lo può trovare on line anche da
www.zivago.com sito italiano:

Il metodo Bates per vedere bene senza occhiali Lire 20.000
La recensione dice:
«Gli occhiali non servono a migliorare la vista, anzi, fanno più male che bene. Solo eliminando gli occhiali si possono rieducare gli occhi a vedere». Questo dice William Bates, padre di una tecnica grazie alla quale milioni di persone in tutto il mondo hanno riacquistato una normale e a volte eccellente capacità visiva. Avendo constatato, dopo anni di studi ed esperimenti, che molte persone portano occhiali di cui non hanno in realtà bisogno, il dottor Bates ha sviluppato un semplice sistema di esercizi con i quali ripristinare la normale capacità visiva dell'occhio. I problemi della vista non sono dovuti a un deterioramento del cristallino, bensi alla tensione e all'affaticamento dei muscoli oculari; gli occhiali non fanno altro che rendere permanente quello che può essere soltanto un disturbo momentaneo o passeggero. Se invece si agisce sui muscoli dell'occhio, che sono i veri responsabili degli scompensi visivi, si può far loro riacquistare scioltezza e agilità, innanzitutto con il rilassamento e poi con facili esercizi che possono essere eseguiti da chiunque. Il metodo di Bates è semplicissimo; è stato sperimentato su persone di ogni età e con ogni tipo di problema visivo (miopia, ipermetropia, astigmatismo,

presbiopia, strabismo, cateratta e altri ancora), dando sempre risultati eccellenti in tempi brevi. Questo libro, che gode da anni di un'enorme fama, è l'unico testo scritto da Bates stesso per esporre il suo celebre sistema di esercizi. Chiunque soffra di problemi agli occhi ne trarrà grande giovamento e potrà finalmente riottenere una vista migliore senza dover più ricorrere agli occhiali.

Cari saluti a tutti e come dice Maurizio Cagnoli: "Buena Vista!" a tutti!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@tiscalinet.it
skyrunner@inwind.it

Group: Visus **Message:** 7 **From:** Hayt **Date:** lun lug 24, 2000 9.54
Subject: Re: Tabella Snellen

Salve !
Innanzitutto un grazie a Skyrunner per le tabelle !
Hai citato due tecniche: il dondolio e il delineamento.
Mentre credo di aver capito in cosa consiste la prima, non mi è chiara la seconda.
Non è che potresti parlarcene ?

Il fatto è che vorrei applicarmi seriamente nell'esecuzione delle tecniche del metodo Bates, ma non ne so ancora niente.
E' mia intenzione comprare il libro da te consigliato, in quanto sono sicuro si rivelerà molto interessante e sicuramente più esaustivo di una qualunque nostra/vostra missiva, ma intanto vorrei incominciare con qualche valido esercizio.
Qualcuno ha voglia (e pazienza) di "iniziarmi" all'utilizzo di queste tecniche? Gradirei molto il parere di persone che hanno già provato e (spero) goduto del metodo Bates.
Grazie.

----- Original Message -----
From: "Skyrunner" <skyrunner@...>
To: <Visus@egroups.com>
Sent: Sunday, July 23, 2000 11:49 AM
Subject: RE: [Visus] Tabella Snellen

> >-----Original Message-----
> >From: Hayt [mailto:hayt@...]
> >Sent: Thursday, July 20, 2000 3:12 AM
> >To: Visus
> >Subject: [Visus] Tabella Snellen
> >
>
> >Nel messaggio di Skyrunner Wind ho letto della tabella di Snellen.

> >Vorrei saper in cosa consiste e dove potrei eventualmente procurarmela.
>
> La tabella di Snellen non è altro che quella tavola con lettere di
> dimensioni decrescenti che viene usata normalmente per la misurazione
della
> vista.
.....

Group: Visus **Message:** 8 **From:** Skyrunner **Date:** gio ago 10, 2000 6.50
Subject: FW: Benvenuto in Visus

>perche non ricevo posta.
>----- Original Message -----
From: Visus Moderatore <Visus-owner@egroups.com>
To: <difranco.salv@...>
Sent: Saturday, August 05, 2000 1:19 PM
Subject: Benvenuto in Visus

Ciao, Salvatore!
Non ricevi posta perchè Visus è stata attivata da pochissimo e siamo ancora
in pochi.
Inoltre penso che di quei pochi, la maggior parte sia in vacanza... :)
Il periodo non è dei più favorevoli...
Comunque se ti colleghi al sito che ci ospita come lista, puoi leggere i
messaggi già transitati in lista.
Io avrei un paio di argomenti interessanti da condividere.
Non appena avrò un pò di tempo li spedisco in lista!
Comunque la lista è tanto più interessante quanto più è vasta l'adesione.
Diffondete la lista a coloro che sono interessati.
Ma: niente ottici che vogliono continuare a vendere occhiali e niente
scettici o negativi. Qui si parla di miglioramento della visione e la lista
sarà moderata per tenere fuori i "disturbatori"

Ciao!

Mauro.

> Per iscrizioni ed altre operazioni utilizzare i seguenti indirizzi:
>
> Post message: Vision@egroups.com
> Per inviare messaggi a tutta la mail list.
>
> Subscribe: Vision-subscribe@egroups.com
> Per iscriversi alla mail list.
>
> Unsubscribe: Vision-unsubscribe@egroups.com
> Per cancellarsi dalla mail list.
>
> List owner: Vision-owner@egroups.com

> Invia messaggi riservati al moderatore della lista
>
> http://www.egroups.com/mygroups
> Pagina web per accesso diretto alla lista e per modifiche

Group: Visus **Message:** 9 **From:** Skyrunner **Date:** gio ago 10, 2000 7.01
Subject: Indirizzo web Visus

L'indirizzo dal quale è possibile accedere ai messaggi passati ed alla sezione files è:

http://www.egroups.com/group/Visus

Ciao a tutti!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 10 **From:** Skyrunner **Date:** sab ago 12, 2000 3.41
Subject: Bates lo disse già 80 anni fa...

La seguente frase è a Londra all'interno di The Dome, una cupola celebrativa del 3 millennio, nella sezione Mind (mente)ed è letta ogni giorno da migliaia di persone:

“If research into the uman visual system has found that only 20 percent of its symbols come from the eyes and 80 percent from other areas of the brain, should we believe that we see, or is reality all in the mind?”

Se la ricerca nel sistema visivo umano ha dimostrato che solo il 20 percento dei simboli viene da cervello, mentre l' 80 percento viene da altre aree del cervello, dobbiamo credere a cosa vediamo o la realtà è tutta nella mente?

Bates disse questo già 80 anni fa!

Un genio ed un eroe. Solo contro un mondo di interessi privati ed economici.

Thank you, Dr. William Horatio Bates.

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 11 **From:** Skyrunner **Date:** sab ago 12, 2000 3.41
Subject: I Know why refractive surgeon wear glasses

Da un sito che ha chiuso o è stato fatto chiudere...
E' in inglese ma apre gli occhi sulla Chirurgia refrattiva...
E' l'allegato.

Al sito www.myopia.org una paginetta in italiano, tradotta da me.
Per chi ha dei bambini piccoli...

x Maurizio: So che ti interessava e lo ho ritrovato sul mio Hard disk.
Spero che ti sia utile.

Ciao a tutti!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@tiscalinet.it
skyrunner@inwind.it

Group: Visus **Message:** 12 **From:** Skyrunner **Date:** sab ago 12, 2000 3.41
Subject: Abiti corretti

Ragazzi scusate x l'ennesimo contributo in inglese.
Non ho tempo per tradurlo...

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

In order to use our vision correctly all day long it is necessary that we:

1) Blink frequently

2) Shift costantly from a point to another, seeing that point clearly in respect to all the other points around, centralizing.

3) Both the eyes ant the head are moving all day long. Immagine that stationary object are moving in an direction opposite respect to the head movement.

The importance of this three habits is emphasized.
Normal vision does those things subconsciously, while imperfect vision must, at first, practice that consciously until they become subconscious habits.

The worst things for the eyes: Staring and straining to see. Staring is a strain and always lover vision.

The best things for the eyes: Shifting and blinking.

Bates Method in a Nutshell
Based on Better Eyesight Without Glasses by William H. Bates (New York: Henry Holt, 1981), Chapter 24, "Fundamental Principles of Treatment", pp. 193-200. Note, this is a paraphrase, not a direct quote.
The means to better vision is through relaxing the eyes. Rest makes vision better, strain or effort makes vision worse. There are several ways to rest the eyes.

1. Close your eyes. While doing this, think of something agreeable.

2. Cover your eyes. Called "palming". If you cover your eyes so as to exclude all light, the eyes will be able to achieve a greater degree of relaxation. Cover both eyes with the palms of your hands, your fingers crossed on your forehead. Note: in order to be successful, you must be able to relax while palming. Some people cannot do this, and palming becomes counterproductive. The blacker the field you see, the more relaxed you are. But if you "try" to see black, this may cause more strain. Don't try to see black: it is better to imagine a concrete, familiar object or scene.

1. Observe the swing of things. As you move your gaze from one point to another, things seen should move in the opposite direction. For example, if you look at the upper left corner of the letter "H" and then shift your gaze to the lower left corner, the "H" should appear to move, or "swing" up. If it doesn't, this is a sign of strain. There are a variety of exercises to practice the swing. You can gently swing your whole body to the left and to the right, and watch a distant tree swing to the right and to the left, you can move just your head, or just your eyes. The better the vision, the shorter the swing can be made to be.

2. Use your imagination. By seeing things with your mind's eye, and remember them in precise detail, you increase your ability to see actual objects better. The perfect memory of any sensation can be produced only when one is free of strain. It also helps, when practicing with a test card, to imagine that the part of a letter that one is looking at is blacker than the rest of the letter, or to imagine a small letter within a small black spot of a letter. In this way you direct your mind to appreciating finer and finer detail.

3. Catch those flashes. When your eyes finally achieve a state of relaxation through swinging or palming, you will see a "clear flash"; paradoxically, the sight of everything in focus is such a surprise that it causes strain, and the blur returns. So before the clear picture blurs out, close your eyes and remember the image in its full sharpness and clarity.

4. Keep your vision centered. When you regard an object, only one small part should be seen best. This is because only the center of the retina -- the

fovea -- has the best vision for detail. Farther away from the fovea, the retinal receptors get progressively less able to pick up fine detail. Therefore, trying to catch all the detail with all of your retina at once causes strain because it cannot be done! Instead of staring at the entirety of an image, restrict your attention to the smallest area that you can.

5. Enjoy the sun. Get out into the open and enjoy every sunny day. It is especially relaxing and stimulating to the eyes if you close your eyes and let the sun shine onto your lids as you sway back and forth.

6. Practice with a test card. Keep an eye chart on the wall. To practice, stand from 10 to 20 feet away, and read the smallest line that you can without straining. Then look at one of the letters on that line and close your eyes. Remember that letter -- go over every detail in your mind; shift from part to part, from curve to corner and so on. When you open your eyes, you will see not only that letter better, but also the one below it. If you find yourself staring at the letters, which results in the line becoming blurred as soon as it comes into focus, it is best to close the eyes before this can happen. When you open them, shift to another letter on the same line. If you close your eyes for each letter, you will become able to read the whole line. Practice every day for five minutes or more and keep a record of your progress.

Group: Visus **Message:** 13 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab ago 12, 2000 9.57

Subject: Re: I Know why refractive surgeon wear glasses

Skyrunner wrote:
>
> Da un sito che ha chiuso o è stato fatto chiudere...
> E' in inglese ma apre gli occhi sulla Chirurgia refrattiva...
> E' l'allegato.
>
> Al sito www.myopia.org una paginetta in italiano, tradotta da me.
> Per chi ha dei bambini piccoli...
>
> x Maurizio: So che ti interessava e lo ho ritrovato sul mio Hard disk.
> Spero che ti sia utile.
>

Grazie Mauro, è effettivamente un bel regalo.Adesso studierò un sistema per metterlo a disposizione di tutti quelli che me ne avevano richiesto.

--

Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 14 **From:** Skyrunner **Date:** sab ago 12, 2000 5.42

Subject: RE: I Know why refractive surgeon wear glasses

> Grazie Mauro, è effettivamente un bel regalo.Adesso studierò un sistema
> per metterlo a disposizione di tutti quelli che me ne avevano richiesto.

Mi dispiace di non aver salvato anche le immagini, foto e quant'altro...
Non mi aspettavo che chiudesse (o venisse fatto chiudere...)

Ciao!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 15 **From:** Skyrunner **Date:** sab ago 12, 2000 6.14
Subject: Salute

Alcuni files che pur non riguardando direttamente la visione, potrebbero
tornare comunque utili in un contesto generale.
Non li ho scritti io.
Quindi: Ambasciator non porta pena!

Mi sembra molto interessante l'articolo sul latte, qui di seguito.
Saluti.

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Siamo uomini o vitelli?

"Fino a due anni i bambini dovrebbero essere alimentati con latte materno. Dopo i due anni, dimenticate ogni tipo di latte!". Questa vera e propria bomba e stata fatta recentemente esplodere dal celeberrimo dottore Benjiamin Spock, padre della moderna pediatria. Il suo libro "Baby and child care" ha venduto ben 40 milioni di copie in tutto il mondo, affermandosi come il vangelo dello svezzamento e della cura di neonati e bambini. Oggi Spock, che aveva sempre consigliato il latte vaccino, ha radicalmente cambiato idea, abbracciando le tesi che da anni molti medici ed esperti (nonché vegetaliani, macrobiotici ed igienisti) propugnano: il latte vaccino fa male, soprattutto in fase di crescita, perché può provocare molte deficienze immunitarie e disturbi vari, tra cui l'anemia, allergie e persino un insufficiente sviluppo cerebrale. Spock, dunque, si trova ora fianco a fianco col Prof. Frank Oski, direttore del Reparto Pediatrico della prestigiosa John Hopkins University di Baltimora ed ex-presidente della Societh Americana per le ricerche in pediatria, che in molti libri (tra cui il provocatorio "Non bere il tuo latte") sta da oltre quindici anni facendo una crociata anti-latte di mucca. In America e in Italia in molti si sono scagliati contro Spock, definendo "vecchio arteriosclerotico" questa vera "leggenda della puericultura" che, a 89 anni suonati, ha avuto il coraggio

intellettuale di ammettere i propri errori e di dichiarare che il latte di vacca e adattissimo ai vitelli, ma non agli uomini.
Le multinazionali del latte, quelle che hanno imposto l'immagine del bianco alimento come cibo perfetto per bambini, stanno tremando e hanno già fatto scendere in campo i soliti professoroni in camice bianco. Nel nostro Paese e addirittura apparsa una pubblicità dei produttori, pagata con il contributo della Comunità Europea (che da anni ha immense scorte di latte non smaltite), in cui si sostiene l'insostituibilità di questo alimento. Tale affermazione viene attribuita all'Istituto Nazionale della Nutrizione che invece, nel rapporto preparato per la Conferenza Internazionale sulla Nutrizione FAO/OMS che si terra a Roma in dicembre, riporta testualmente: "all'allattamento al seno viene universalmente riconosciuto un ruolo di primaria importanza per garantire il migliore stato di nutrizione del bambino e per prevenire importanti malattie dell'età pediatrica (affezioni gastrointestinali, allergie, obesità, ecc.)". Dice inoltre che "dopo i due anni di età si osservano, con notevole frequenza, le stesse errate abitudini alimentari riscontrabili nella popolazione adulta, caratterizzate da un eccesso di proteine e grassi animali"
Cosa penseremmo se le mucche un bel giorno impazzissero e facessero allattare il proprio vitellino da un'asina, oppure da un cammello? L'uomo e l'unico animale che continua a nutrirsi di latte anche dopo lo svezzamento. Che sia il desiderio di non diventare mai adulti? Molti pensano che da sempre l'uomo abbia consumato il latte di mucca, dandolo persino a neonati e bambini. Non è cosi. Fino a tre secoli fa nessuno si era mai sognato di dare latte di mucca come sostituto del latte materno e solo negli ultimi 50 anni il consumo di latte vaccino ha conosciuto una vertiginosa impennata, diffondendosi in tutti i paesi industrializzati. Anticamente il latte di mucca era usato solo dai pastori-nomadi (adulti), mentre il burro, ad esempio, veniva usato dai Romani dell'Impero di Augusto per farne unguenti per la pelle. Il latte vaccino e un cibo per vitelli, non per l'uomo. Serve a far crescere un vitello e a farlo assomigliare a una mucca, ma sicuramente non per aiutare un bambino a diventare un uomo. Per questo la natura ha predisposto il latte materno. Il latte umano è l'unico nutrimento del bambino (almeno cosi dovrebbe essere) fino al completamento della prima dentizione, detta, perciò, da latte; pertanto, l'allattamento può protrarsi anche a 2 anni circa d'età. In realtà lo svezzamento, che può iniziare verso il 5' - 6' mese, prosegue lento e graduale fino a rendersi totale anche verso il 15' mese ed oltre, con varianti dipendenti da molteplici fattori.
La madre, nella società moderna, ha sempre più spesso rinunciato ad allattare al seno il proprio neonato (bassissime le percentuali alla fine degli anni sessanta), un po' per motivi di tempo (essendo inserita nel frenetico processo produttivo), un po' per mancanza di informazione sull'insostituibilita del latte materno nei primi mesi di vita. La donna si e poi fatta condizionare da false paure sui presunti danni estetici dell'allattamento e da un malinteso desiderio di emancipazione. Ma il peso più determinante, in questa "scelta", lo ha avuto la martellante pubblicità delle industrie produttrici di latte (in polvere e non), aiutate sicuramente dai sacerdoti della salute in camice bianco che hanno contribuito a creare un vero e proprio "mito" alimentare, basato su poco o nulla. Prima di tutto

il latte di una madre sana e sempre fresco e batteriologicamente puro, mentre ogni tipo di latte non umano deve subire un processo di "cottura" ad alte temperature che ne distrugga gli organismi nocivi (ma la stessa sorte tocca purtroppo anche alle vitamine). Latte materno e latte vaccino non sono assolutamente uguali, se non nel colore: si differenziano infatti nella composizione percentuale degli ingredienti (essendo l'uno destinato a far crescere esseri umani e l'altro bovini), e nella qualità di tali ingredienti (ad esempio le catene di aminoacidi sono completamente diverse). Inoltre solo nel latte materno sono presenti sostanze che immunizzano il neonato dalle infezioni (soprattutto quelle respiratorie e intestinali), nonché la quantità di fosforo esattamente necessaria al suo sviluppo cerebrale. Il "cucciolo" di uomo sviluppa dapprima il cervello, mentre l'animale sviluppa prima la struttura ossea. La quantità di lattosio, essenziale per lo sviluppo cerebrale del bambino, nel latte umano e quasi il doppio rispetto a quella che si riscontra nel latte vaccino. Questo fatto e facilmente spiegabile se si pensa che l'accrescimento del cervello del bambino e molto più rapido di quello del vitello. Usando il latte vaccino per alimentare i bambini, viene quindi a soffrirne il loro sviluppo cerebrale e psichico. Il latte vaccino contiene più del doppio delle proteine del latte umano, ma questo non e assolutamente un vantaggio, perché come dice un vecchio adagio "il troppo storpia": per essere tollerato dal neonato, infatti, va diluito, pena una forte reazione di rigetto e danni renali. Il latte di mucca contiene molta caseina (quasi tre volte il latte umano), una proteina che, a contatto con i nostri succhi gastrici, "caglia", formando un grumo compatto, alquanto indigesto, che provoca inoltre l'aumento dei processi putrefattivi intestinali. Il latte umano cagliato forma invece coaguli piccoli, ed'è soffice e leggero. Riguardo alla presunta insostituibilità del latte di mucca quale fonte di calcio (utile allo sviluppo di ossa e denti), bisogna ricordare che i nostri progenitori non usavano assolutamente il latte vaccino e avevano ossa e denti molto "compatti" e ben sviluppati, come dimostrano i reperti fossili risalenti al Paleolitico. Il fatto che le mucche producano un latte cosi ricco di calcio si spiega facilmente tenendo conto delle necessita fisiologiche di accrescimento dei neonati vitelli che inoltre dovranno sviluppare le corna. Il latte materno non deve contenere più calcio del normale, perché e quella la quantità ottimale per far crescere sano un bambino. Il latte vaccino, dovendo servire ai vitelli, che hanno una velocità d'accrescimento fisico notevolmente superiore a quella umana (raddoppiano il proprio peso dopo appena 47 giorni dalla nascita, mentre il neonato umano lo raddoppia in 180 giorni), contiene dal 3,5% al 5% di proteine, contro l'1,2% del latte umano. Tale notevole quantità di proteine nel latte di mucca costituisce, quindi, una autentica overdose proteica per un essere umano. Si è cosi accertato che quando le proteine superano il normale fabbisogno del mammifero che assume un determinato latte, l'eccesso determina un sovraccarico per il fegato e le reni, che hanno il compito di eliminare i prodotti del metabolismo proteico. Il latte umano, al contrario di quello vaccino, garantisce al neonato la massima prevenzione dalle allergie e dalle infezioni. I neonati umani, quando non incorrono in diarree pericolose, aumentano di peso, se allattati con latte vaccino, molto più velocemente che se sono allattati con latte umano. Tutto

ciò ostacola lo sviluppo psichico del bambino perché blocca, almeno parzialmente, la sua capacita d'apprendere. Tale velocità d'accrescimento e tale che il raddoppio del peso del neonato si raggiunge non in 180 giorni ma in soli 118, tanto che all'età di un anno, rispetto ai coetanei nutriti con latte umano, sono più pesanti di circa 2 kg e più alti circa di 5 centimetri, tutto ciò a causa dell'eccesso di proteine del latte vaccino. I bambini che presentano disturbi nell'apprendimento sono l'80% di quelli allattati con latte vaccino. Dato che il bambino presenta la massima velocità d'accrescimento cerebrale nei primi 18 mesi di vita, alcuni studiosi consigliano l'allattamento umano almeno sino a questa età. I medici hanno riscontrato che oggi il giovane americano, alla visita di leva, ha già concluso la crescita ossea, cosa che solo venti anni fa succedeva sei-sette anni più tardi. Questo avviene perché vengono alimentati fin dalla nascita con latte non specifico e con altri cibi iperproteici.
Ma questo dato, che ad alcuni può sembrare positivo, ha invece un lato "oscuro" preoccupante: a una accelerazione innaturale del metabolismo e quindi ad una crescita più veloce di quella geneticamente predeterminata si associa un invecchiamento sicuramente più rapido. Tra l'altro ogni alimento ha valore nutritivo per la sua capacita di essere assorbito dal nostro organismo, non solo per la quantità di sali minerali, vitamine o proteine in esso contenuto. Il calcio tanto reclamizzato nel latte vaccino e in genere male assorbito dall'uomo, perché e associato con una percentuale (relativamente) troppo alta di fosforo (fattore inibente) e alla caseina. Nonostante ciò, nei paesi occidentali "sviluppati" mangiamo cosi tanto da riuscire a fare un'overdose quotidiana di calcio, il quale va a depositarsi sulle pareti delle arterie provocando, insieme al colesterolo, l'indurimento delle stesse oppure forma calcoli renali, o si accumula nelle articolazioni, dando vita a manifestazioni artritiche. Il cinese medio assume appena 15 mg di calcio al giorno, eppure ha meno carie e osteoporosi dell'americano medio, che ne ingurgita ben 800 mg.
Il latte vaccino contiene una bassissima percentuale di vitamine (da un mezzo a un decimo rispetto a quello materno). La vitamina C che recenti ricerche dell'Università di California hanno confermato essere un potente fattore di prevenzione antitumorale e presente in abbondanza nel latte materno, mentre e quasi assente in quello vaccino, anche non pastorizzato. Il latte materno e ricco di lattosio, uno zucchero che rende più agevole al bambino l'utilizzazione delle proteine. Inoltre il lattosio migliora l'assorbimento del calcio e, creando un ambiente acido nel tratto intestinale, non permette il proliferare di batteri putrefattivi. Invece il latte vaccino contiene il galattosio che, generando un ambiente alcalino, rende possibile lo sviluppo di tali batteri, pericolosi per il neonato. La pastorizzazione ed il normale trattamento del latte alterano comunque le vitamine (C,E, K e tutte quelle del gruppo B) e gli enzimi, fattori di crescita e fattori anti-rigidità. Diversi anni fa il Dipartimento americano per l'agricoltura fece un esperimento, allevando vitelli con latte pastorizzato. Dopo tre mesi erano tutti morti.
Composizione del latte umano: 1,2-1,5 %di proteine, dal 3 al 5% di grassi, dal 6,5 al 10% di carboidrati e 2% di sali: il giusto cocktail per dare al neonato tutte le sostanze nutritive necessarie alla crescita e allo sviluppo

delle caratteristiche peculiari della specie umana. Il primo liquido secreto dalle ghiandole mammarie della donna, subito dopo il parto, e il colostro, ricco di proteine e lattosio, e poverissimo di grassi. Determinante in questa prima fase la presenza di un aminoacido essenziale, la taurina, importante per lo sviluppo del sistema nervoso centrale e della retina del neonato, e delle immunoglobuline secretorie, che proteggono il neonato dalle infezioni respiratorie e intestinali. Le immunoglobuline sono totalmente assenti nel latte vaccino o in qualsiasi latte industriale. Si e notata perciò una maggiore morbilita (cioè tendenza a contrarre infezioni) in quei bambini allattati artificialmente.
Bambini affetti da otiti, tracheiti, catarri a ripetizione sono rientrati nella norma sopprimendo i latticini ed in particolar modo lo yogurt.
L'insonnia dei neonati e quasi sempre da addebitare alla somministrazione di latte vaccino. Causa l'allergia nei confronti di alcune proteine in esso contenute. Latticini e formaggi legati alle malattie della civiltà: insorgere di tumori, cisti, fibromi, cancro all'apparato riproduttivo femminile (seno, utero, ovaia), infezioni all'apparato uro-genitale (cistiti e candida, molto diffusa tra le giovani americane), malattie del sistema cardiocircolatorio (arteriosclerosi, trombi, infarti...) a causa dell'enorme quantità di grassi saturi; connessione diretta con le più svariate forme di allergia sia alimentare che della pelle e dell'apparato respiratorio (asma, raffreddore da fieno), abbassamento delle difese immunitarie, problemi del sistema digerente (diarrea, stitichezza, per la mancanza di fibre). Il tuorlo dell'uovo e destinato all'embrione e il latte al neonato.
L'uomo e l'unico animale che si nutre di uova e latte per tutta la vita, ed e anche l'unico animale, per quanto se ne sa, a morire giovane di sclerosi coronarica e ad ammalarsi di arteriosclerosi in età avanzata.

Danni da latte

All'inizio del Neolitico, con l'avvento dell'agricoltura e dell'allevamento di mammiferi erbivori, venne introdotto nell'alimentazione umana il latte dei mammiferi non umani ed i derivati di tale latte.
Ogni mammifero produce un tipo di latte adatto solo alla propria specie. Orbene, tra il latte umano e quello vaccino c'è un abisso! Tra i due latti vi è la stessa differenza esistente tra una donna ed una mucca. Il latte umano e, tra tutti i tipi di latte, quello che ha il contenuto proteico più basso, in assoluto; ed e il più dolce.

Percentuali di proteine e glucidi (zuccheri) dei principali latti:
proteine glucidi
donna 1,2-1,5 7,00
vacca 3,50 4,80
bufala 3,67 3,60
capra 4,30 5,00
pecora 4,88 5,00
asina 2,02 5,90

Il problema dei latticini e degli altri sottoprodotti animali e molto

importante poiché essi apportano all'organismo gli stessi veleni della carne (purine, colesterolo, ptomaine), talvolta in dosi ancor più elevate, sono nocivi quanto e più della carne. Il lattosio durante la digestione, si scinde in galattosio e glucosio, ad opera della lattasi, un enzima che caratterizza il periodo della lattazione. L'uomo adulto dovrebbe essere sprovvisto di lattasi e cosi e, infatti, moltissime persone non riescono assolutamente a digerire il latte proprio a causa dell'impossibilità di scindere il lattosio per mancanza di lattasi. Se il livello di lattasi nell'intestino e basso o non adeguato, la ingestione di latte conduce a disturbi intestinali gravi e a diarrea: questo avviene nella maggior parte delle popolazioni umane. Sempre più il latte d'oggigiorno contiene sostanze chimiche d'ogni tipo, estranee alla normale composizione del latte e dannose all'uomo. Si tratta di quelle sostanze che, somministrate alle mucche, passano ovviamente nel latte: antibiotici, ormoni, sali di zinco, tireostatici, betabloccanti, pesticidi (assunti con il foraggio), ecc., per cui il latte in commercio e diventato una specie di farmacia. Un prodotto tossico. Il dottore S. Morini, allergolo presso l'ospedale Regina Margherita di Roma, afferma che le sostanze allergizzanti sono in prevalenza quelle del latte vaccino, che deve essere escluso pertanto dalle diete di chi presenta allergie alimentari. Il dottore F. Carrier, sostiene che la soppressione del latte e dei suoi derivati, nei casi di asma, affezioni cutanee, di alcune affezioni dell'apparato genitale femminile e di tumori produce sempre risultati positivi ed in molti casi addirittura clamorosi.
Un danno provocato da uno dei derivati del latte vaccino, lo yogurt, è la cateratta. In alcune zone dell'India dove lo yogurt si consuma abbondantemente e quotidianamente la cateratta è molto diffusa. Sembra che il galattosio in alte dosi favorisca la cateratta e lo yogurt è un alimento tra i più ricchi in galattosio. Alcuni ne contengono sino al 24%. Il latte negli anziani è controindicato anche per il calcio contenuto e che si configura nettamente come un fattore di fatica e di esasperazione funzionale della mucosa vasale e cardiaca, e promotore di arteriosclerosi e di accidenti vascolari. Molti anziani viaggiano verso la tomba su un mare di latte. Nel latte vaccino il calcio è presente nella misura di ben 175 milligrammi in 100 grammi di prodotto (calcio espresso come ossido di calcio). Tale eccesso di calcio, paradossalmente, impedisce proprio l'assorbimento del calcio stesso, come del resto è comprovato da sintomi di rachitismo presenti in bambini nutriti con latte vaccino. E' un luogo comune ritenere che il latte vaccino sia indispensabile proprio per rifornirsi di calcio; i nostri antenati, prima della domesticazione degli erbivori da latte, avevano scheletri del tutto normali, come dimostrano i reperti fossili. Al microscopio polarizzatore una sezione ossea di un uomo di Neandertal evidenzia una struttura più elastica e resistente di quella di un uomo moderno, consumatore di latte vaccino, che presenta invece alveoli grandi in un osso duro e quindi fragile. Nei lattanti e negli adulti che assumono latte vaccino si è potuta constatare una eccessiva eliminazione di calcio con le urine, dovuta al forte contenuto proteico del latte di mucca. Presso l'Istituto della Nutrizione dell'Università del Wisconsin, dopo lunghe ricerche si è constatato che si elimina più calcio di quello che se ne ingerisca consumando cibi ricchi di proteine. Il latte vaccino è legato

alla caseina che impedisce l'assorbimento del calcio, inoltre la maggioranza dei consumatori di latte e di formaggi fa uso di prodotti pastorizzati, omogeneizzati o comunque lavorati e tutte queste tecnologie degradano il calcio rendendolo difficilmente assimilabile. Per avere calcio a sufficienza basta mangiare verdura a foglia verde, frutta, frutti secchi, che ne contengono abbastanza per i bisogni umani. Non è da sottovalutare la più che probabile azione decalcificante dovuta alla elevata acidità dello yogurt. L'uso continuato dello yogurt può favorire l'instaurarsi dell'ulcera gastrica e di quella duodenale. Il latte umano contiene una quantità di lisozima 3000 volte superiore a quella contenuta nel latte di mucca. Il lisozima è un composto proteico con funzione antibatterica. Il latte umano è l'unico che consente lo sviluppo del lactobacillus bifidus che protegge la mucosa intestinale ed inibisce lo sviluppo dei germi responsabili delle diarree. Nei lipidi del latte vaccino vi è una quantità eccessiva di acido miristico che può causare alterazioni delle arterie ed arteriosclerosi. Il sodio presente nel latte vaccino è, molte volte, superiore a quello del latte umano, che perciò impegna meno i reni. Nel latte umano i grassi sono prevalentemente polinsaturi (acidi utili contro l'arteriosclerosi), mentre nel latte vaccino prevalgono i grassi saturi (causa di colesterolemia e arteriosclerosi) Nel latte vaccino vi è una prevalenza di caseina, mentre nel latte umano prevale la lattoalbumina. Un'indagine durata 30 anni in Scandinavia ha dimostrato gli innegabili legami tra l'assunzione di latte vaccino e l'insorgere dell'artrite. Il formaggio, a parte la carne, e molto probabilmente il peggiore alimento oggi esistente, l'alimento più negativo per la salute umana, è un deposito finale (una sorta di discarica) di tutti i farmaci somministrati alle mucche e che passano nel latte che servirà per fabbricare i formaggi; degli additivi di dubbia innocuità, che vengono usati durante la lavorazione soprattutto per conferire loro determinate caratteristiche organolettiche per fini commerciali e conservativi; dei diserbanti che passano nel corpo delle mucche, e poi nel latte, a mezzo dei foraggi e delle granaglie che vengono dati per alimento. Non c'e da meravigliarsi se qualche studioso ha detto che il formaggio oggi in commercio è ai "limiti della tossicità". Un alimento killer. Il latte in polvere si ottiene sottraendogli l'acqua di costituzione, cioè essiccandolo. E' facile capire che il prodotto cosi ottenuto non ha più nulla né di naturale né tampoco di vivo: è una sostanza morta, di nessun valore biologico, ormai privo di capacita radiante: un autentico inganno sul piano nutrizionale. Uno studio condotto nel 1979 dall'università di Berkley in California trovò che il triptofano, che è un aminoacido presente nel latte vaccino e nei suoi derivati, stimola abnormemente la ghiandola pituitaria accelerando l'invecchiamento del corpo. Il dottore L.B.Franklin (Università della Columbia inglese) condusse uno studio su 1500 donne che presentavano noduli benigni al seno, tutte grandi consumatrici di formaggi e altri derivati dal latte. Il latte vaccino contiene un ormone, l'estradiolo, che promuove la rapida crescita dei vitelli. Il dottore Franklin dimostro che era tale ormone a provocare i noduli mammari, infatti quando queste donne eliminarono completamente i prodotti del latte, guarirono nella misura dell'85% di esse.

Fatti e misfatti della BANDA DEL LATTE

A Roma la bufera del latte (infetto) ha imperversato su tutti i giornali preoccupando gli abituali consumatori del bianco alimento, divenuto improvvisamente, nell'immaginario collettivo, una subdola miscela venefica, contaminata da "grappoli" di bacilli. Tanto più sconvolgente, per i grandi e piccoli bevitori, in quanto il latte di vacca ha una solida patente di alimento sano, naturale, addirittura indispensabile alla crescita (ma qualcuno lo sa che grandi civiltà si sono sviluppate e sono fiorite senza l'aiuto di una sola goccia di latte?). Questa patente, per effetto automatico di "traslazione", "garantisce" anche i vari derivati (latticini, burro, panna, formaggi freschi e stagionati, yogurt) e, grazie alla pubblicità, madre delle più assurde e incrollabili convinzioni indotte, viene estesa a un'infinita quantità di prodotti nella cui preparazione è stato utilizzato latte, burro, oppure yogurt. "Mangia questa meravigliosa merendina perché contiene un fiume di bianco latte!", oppure: "dimagrisci naturalmente con questo genuino formaggio cremoso!". La carrellata di esempi è infinita. Purtroppo i miti, specie quelli creati "a tavolino" dall'industria onnipotente, sono duri a morire; semplicemente scalfirli e creare almeno un ragionevole dubbio riguardo al dogma è impresa pressoché eroica. Fin troppo facile dire che oggi latte e derivati sono un cocktail di sostanze dubbie (betabloccanti, stimolanti dell'appetito, larvicidi, antibiotici e tranquillanti somministrati alle mucche finiscono inevitabilmente nel loro latte, per non parlare delle valanghe di pesticidi con cui si coltivano i mangimi per allevarle).
Fin troppo facile dire che il formaggio, essendo ancora più in alto nella catena alimentare, concentra in misura maggiore tutte queste sostanze, cui si aggiungono, spesso, conservanti e aromi chimici, rivelandosi alla fine una vera e propria discarica abusiva di veleni. Tutte cose ovvie, ma pochissimi le sanno e quasi nessuno ci riflette su, traendo le dovute conseguenze. Meno ovvio e molto più "eversivo" raccontare come il consumo esagerato di latte e derivati in questi ultimi decenni (in pratica dal secondo dopoguerra) sia indissolubilmente legato alle cosiddette malattie della civiltà. Ormai, l'abbiamo detto anche in precedenza, a tutti i livelli (a cominciare dall'Organizzazione Mondiale per la Sanità) si riconosce che l'overdose proteica che abbiamo fatto nell'ultimo cinquantennio non ha portato altro che una preoccupante proliferazione delle malattie degenerative, che sono poi quelle che affliggono l'uomo moderno, "ricco" e industrializzato, rivelandosi in assoluto le principali cause di mortalità.
Fra i danni da overdose proteica (tenetevi forte) può essere inclusa anche la famigerata osteoporosi, malattia sociale che colpisce strati sempre più estesi di popolazione. A torto si è creduto (ispirati soprattutto dall'aggressiva propaganda dell'industria lattiero-casearia) che le ossa fatalmente perdano calcio perché non ne assumiamo abbastanza col cibo. Per anni, allora, tutti a consigliare dosi massicce di latte e derivati perché "tanto ricchi dell'indispensabile calcio". Oggi gli addetti ai lavori (almeno quelli aggiornati, perché di esperti che hanno studiato solo su libri di quarant'anni fa ne circolano ancora parecchi!) sanno che un eccesso di proteine diminuisce la capacita dell'organismo di sintetizzare proprio il

prezioso calcio. L'incidenza di osteoporosi, infatti, è massima negli Stati Uniti, in Finlandia, Svezia e Inghilterra, paesi dove si consumano più cibi animali (carne, latte, burro, formaggi, uova) è minima in un paese come il Giappone dove, per tradizione, e sempre stato rarissimo il consumo di latte vaccino e latticini (ma anche qui, purtroppo, si registra una pericolosa tendenza a introdurre questi alimenti nella dieta giornaliera, su modello statunitense). Da una ricerca pubblicata già nel marzo l983 dal "Journal of Clinical Nutrition", riguardante studi fatti su fasce di popolazione intorno ai 65 anni, si evinceva che le donne consumatrici di proteine animali avevano una perdita ossea del 35%, mentre le donne vegetariane solo del 7%. Inoltre nei bambini allattati artificialmente con latte vaccino sono stati spesso riscontrati sintomi di rachitismo e ciò perché nel latte di mucca questo indispensabile minerale e associato a molti fosfati necessari alla costruzione di un potente scheletro da erbivoro che, venendosi però a trovare nell'ambiente intestinale alcalino del neonato, bloccano per oltre due terzi l'assorbimento del calcio. Da non dimenticare, poi, che la maggioranza dei consumatori di latte e formaggi vari utilizza prodotti omogeneizzati, pastorizzati o comunque lavorati, procedimenti che finiscono per degradare il calcio rendendone ancor più difficile l'assimilazione.
Verdura a foglia verde, frutta, frutti secchi, contengono abbastanza calcio da poter soddisfare, se assunti correttamente, il fabbisogno umano giornaliero. I semi di sesamo crudi ne sono molto ricchi, basta macinarli sull'insalata e il gioco è fatto. Ma chi è che non beve latte di mucca nel mondo? Il gruppo etnico più numeroso è rappresentato dai cinesi (un miliardo di persone, pari ad un quinto della popolazione mondiale), poi ci sono altre popolazioni lattasi-deficienti (cioè sprovviste dell'enzima necessario a digerirlo) : il 90% degli abitanti di Taiwan, degli indiani d'America e degli Esquimesi, il 70% dei Neri d'America, il 20% almeno dei Finlandesi, degli Svedesi e degli Svizzeri, e infine molti popoli africani, i quali negli anni passati si sono visti sommergere dalle eccedenze di latte in polvere (spedito per "scopi umanitari" dai paesi ricchi) che ha causato vere e proprie epidemie di dissenteria. A questi vanno aggiunti tutti i lattanti su scala mondiale durante l'allattamento al seno, i vegetaliani, i macrobiotici, gli aderenti alle varie scuole igieniste, la maggior parte dei crudisti, i fruttariani e tutti quelli allergici o ai quali semplicemente non piace.
Non ci sembra superfluo ribadire che, vista la spinosità del problema che richiederebbe pagine e pagine per una trattazione esauriente e completa di dati e riferimenti bibliografici, invitiamo tutti i lettori a contattare la LEPAV. Come già accennato nella prima parte, i latticini hanno effetti di accumulo su tutti gli organi ed in particolar modo (essendo derivati dal latte, prodotto delle ghiandole mammarie) tendono a concentrarsi maggiormente nel tessuto ghiandolare umano e negli organi della riproduzione. E' per questo che i più colpiti sono il seno, l'utero, le ovaie, la prostata, la tiroide, le cavità nasali, l'ipofisi, la coclea dell'orecchio e la zona cerebrale attorno al mesencefalo. Raffreddori da fieno e problemi auditivi colpiscono molti consumatori di latte e latticini, mentre, se l'accumulo avviene nei reni o nella, vescicola biliare, si possono formare calcoli. Specie nei raffreddori allergici, cessare

completamente il consumo giornaliero di latte e derivati porta rapidi e notevoli benefici. Ma in particolare le donne, ancor più degli uomini, dovrebbero ridurre drasticamente o, meglio, eliminare completamente latte, formaggi, panna e burro, perché tutti questi alimenti, per le ragioni suddette, favoriscono perdite vaginali, cisti ovariche e al seno, fibromi, tumori alla mammella e all'utero.
Come dimostrato da una ricerca condotta dall'Università della Colombia inglese, è l'estradiolo, ormone presente nel latte vaccino e che consente ai vitelli una rapida crescita fisica, ad accelerare l'ingrandimento di noduli e cisti. Studiando 1500 donne che presentavano noduli benigni al seno, tutte grandi consumatrici di formaggi e altri derivati dal latte, si constatò che, eliminando questi prodotti, l'85% di esse guarì completamente. Molte altre esperienze del genere, condotte da medici naturopati che hanno seguito le pazienti per anni dopo la guarigione, confermano l'esito di queste ricerche.
Sempre in tema, ci sembra utile citare "La dieta di guerra ha protetto il seno", un articolo apparso sul supplemento del Messaggero dedicato alla salute (suppl. n.7 del 13/ 02/93), in cui si riporta che, secondo un dato emerso da uno studio condotto in Scozia dall'organizzazione di ricerca sul cancro "Cancer Research Campaign", le donne nate durante la seconda guerra mondiale hanno meno probabilità di ammalarsi di tumore al seno. Secondo questi ricercatori, la minore incidenza del male che in Inghilterra è la principale causa di mortalità delle donne tra i 35 e i 65 anni potrebbe essere il risultato del regime povero di calorie e proteine animali, ma ricco di vitamine (frutta e verdura), che le 45-50enni di oggi furono costrette a seguire dato il razionamento di carne, zucchero e latticini. Non tutti i mali vengono per nuocere...
Per continuare la nostra carrellata su fatti e misfatti della famiglia lattea, prendiamo in esame lo yogurt, un prodotto che negli ultimi anni ha avuto un boom di produzione e consumo davvero eccezionale, basti pensare alla moltiplicazione esponenziale delle marche di yogurt e delle decine di tipi che ognuna di esse mette sul banco dei supermercati. Un tempo presente quasi esclusivamente nella tradizione culinaria dei popoli del mediterraneo orientale (specie Grecia, Libano, Turchia) lo yogurt ha oggi invaso le tavole occidentali, godendo di una "sponsorizzazione" massiccia che ne ha decantato, e continua a decantarne, le mille e una virtù. Senza, ovviamente, dire una parola sui suoi vizi. A parte gli altri inconvenienti imputabili al latte e ai suoi derivati, lo yogurt sarebbe addirittura tra i responsabili della cateratta. In alcune zone dell'India dove lo si consuma abbondantemente e quotidianamente, questa malattia è molto diffusa. Sembra che il galattosio in alte dosi favorisca l'insorgere della cateratta e lo yogurt è un alimento tra i più ricchi in galattosio, alcuni ne contengono sino al 24%. Ai formaggio-dipendenti dobbiamo dare altre pessime notizie. Il formaggio, specie se duro, salato e stagionato, è molto difficile da eliminare. Rimane sotto forma di acidi grassi saturi nelle profondità organiche, come la spina dorsale, il fegato, i reni (per non parlare delle arterie, le cui pareti interne vengono rivestite da strati di colesterolo).
Per eliminare tutti i depositi inquinanti di latticini e formaggi ci vogliono anni alcuni calcolano ne siano necessari almeno sette, ma tutto dipende dal metabolismo individuale seguendo una dieta totalmente

vegetariana. Meglio ancora adottare un'alimentazione vegetariana crudista, a base di verdure e frutta fresca (da coltivazioni biologiche, ovviamente), che accelera la depurazione. Particolarmente preoccupante, inoltre, quanto emerse da uno studio condotto nel 1979 dalla prestigiosa Università di Berkley in California, durante il quale si appuro che il triptofano, un aminoacido presente nel latte vaccino e nei suoi derivati, stimola abnormemente la ghiandola pituitaria accelerando l'invecchiamento del corpo. Ringiovanimento e longevità, quindi, non fanno rima con latte. A proposito di questo è bene ricordare che il latte è veramente controindicato per gli anziani, giacché la massiccia percentuale di calcio in esso contenuto (che, come abbiamo già detto, associato ad altre sostanze presenti nel latte vaccino, viene difficilmente assorbito dal nostro organismo) si configura nettamente come un fattore di fatica e di esasperazione funzionale della mucosa vasale e cardiaca, diventando promotore di arteriosclerosi e di accidenti vascolari, specie coronarici. Nei lipidi del latte di mucca vi è una quantità eccessiva di acido miristico ed anch'esso può causare alterazioni delle arterie ed arteriosclerosi. Ma un altro dato si rivela davvero inquietante riguardo al prodotto che beviamo oggigiorno: negli odierni allevamenti industriali, dove le mucche sono costrette ad una gestazione continua, esse vengono munte anche quando sono incinte e il loro latte contiene trefoni, speciali sostanze eccito-formatrici, in pratica ormoni della vita embrionale. Il latte vaccino oggi in commercio è ricco di questi trefoni, per cui, al suo valore già in partenza iperplastico (promotore cioè di un rapido accrescimento fisico), si aggiunge la forza propulsiva di queste sostanze eccito-formatrici. Non è azzardato dedurre che quest'impeto costruttivo abnorme (destinato a far crescere un embrione di mucca e a farlo diventare un vitello) possa provocare moltiplicazioni improvvise, disordinate ed incoercibili delle cellule somatiche nelle diverse zone del corpo umano. In parole povere, riteniamo che il latte oggi in commercio è da considerare, più che mai, potenzialmente cancerogeno. Ma, allora, perché beviamo il latte? Prima di tutto, complice la classe medica degli ultimi cinquant'anni, ci hanno fatto credere che fosse l'alimento "perfetto", addirittura in grado di sostituire in tutto e per tutto il latte materno nelle prime fasi di vita (!). Poi ci hanno anche detto che senza il latte di mucca saremmo diventati tutti rachitici e pieni di carie, per mancanza di calcio. Infine ci hanno suggestionato con idilliche immagini di mucche paciose, prati verdissimi, improbabili mulini bianchi, fiumi di bianco latte in paesi felici. Senz'altro la prima domanda da porsi, visto che il business del latte e derivati è esploso solo negli ultimi cinquant'anni, e: a chi è convenuto indurre il consumo di latte vaccino su larga scala? Proviamo solo ad immaginare quanti miliardi di litri di latte vengono prodotti oggigiorno, e quanto latte adoperiamo per i più svariati usi culinari e nelle più svariate forme (latticini, yogurt, burro, panna, formaggi). Uno sforzo minimo, e saremo in grado anche di prefigurare gli stratosferici guadagni delle multinazionali coinvolte nella produzione e trasformazione di questo alimento "perfetto" e "indispensabile" (che, come abbiamo tentato di spiegare, presenta non poche "imperfezioni" dal punto di vista nutrizionale).

A proposito di guadagni fatti senza scrupoli, è clamoroso il caso del siero

del latte (sottoprodotto di scarto della lavorazione dei formaggi). Di colore verdognolo, dall'aspetto simile al pus e con un odore nauseabondo, alla fine degli Anni Settanta, negli Stati Uniti, non fu più possibile scaricarlo nel sistema fognario perché vennero approvate severe leggi che vietavano questa pratica, in quanto il siero del latte è, da cento a duecento volte, più inquinante dei liquami di fogna. Vietarono anche di scaricarlo nei corsi d'acqua, per non privarli di ossigeno e quindi provocare la morte della flora e della fauna. Allora le aziende casearie si inventarono di "scaricarlo" negli alimenti industriali(minestre liofilizzate, cacao, impasti per dolci, margarina, purea di patate, sughi, condimenti, alimenti per l'infanzia, pane, ecc.) e da quel momento iniziarono a vendere "cibi spazzatura" e continuano a farlo con grande successo, grazie alla pubblicità martellante.
Ci sembra poi, dal nostro ristretto punto di vista occidentale, che il mondo e la civiltà si siano sempre basati sul latte di mucca. Non è vero: è stato solo all'inizio del Neolitico (circa 10.000 anni fa), con l'avvento dell'agricoltura e dell'allevamento di mammiferi erbivori, che venne introdotto nell'alimentazione umana (in quantità assolutamente non paragonabili a quelle odierne) il latte dei mammiferi non umani ed i suoi derivati.
E infatti nei reperti paleoantropologici si riscontrano carie solo a partire da questo periodo.

Group: Visus **Message:** 16 **From:** Skyrunner **Date:** sab ago 12, 2000 6.14
Subject: Longevità

Altri articoli, vecchiotti ma sempre interessanti...

Ciao a tutti!

Mauro Teodori

e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

L'EUROPEO 51/22 DICEMBRE 1993

MEDICI E BIOLOGI LANCIANO UN MESSAGGIO:DIAMOCI APPUNTAMENTO AL CENTESIIMO COMPLEANNO

MANGIARE POCO. CAMMINARE MOLTO. AVERE TANTI AMICI. LAVORARE E NON SMETTERE MAI DI FARE L'AMORE. SONO LE REGOLE DEI SUPERLONGEVI. CHE POSSIAMO ADOTTARE ANCHE NOI. DA QUANDO SI E GIOVANI

Elisir di lunga vita, fonti di giovinezza, patti col Diavolo. E poi medicine portentose, beauty farm, ingegneria genetica. Per l'immortalità (e per la pi realizzabile longevità) l'uomo ha immaginato di tutto. Ha cercato, e continua a cercare fuori di sé ciò che potrebbe trovare tranquillamente dentro lo spettro delle sue possibilità Perché, nei limiti delle cose umane,

vivere a lungo in buona salute si può pianificare. La parola magica, la pozione miracolosa, la sorgente antivecchiaia è una sola, accessibile a tutti: la prevenzione. Le ipotesi sulle cause dell'invecchiamento sono molte, ma tutte ancora "ipotesi". Alcuni, per esempio, sostengono che abbiamo dei geni specifici che fungono da timer per ognuno di noi, ma la maggioranza degli addetti ai lavori rifiuta questo determinismo. Ormai si parla dei radicali liberi (prodotti secondari del metabolismo ossidativo) come dei principali responsabili della degenerazione cellulare.

MILIARDI DI CELLULE SOFFOCATE DAL GRASSO

Si calcola che l'organismo umano sia approssimativamente costituito da 100 miliardi di cellule. Nell'età senile, pi della metà hanno la struttura biologica alterata e molti esperti attribuiscono tale decadenza proprio alla tossiemia (accumulo di tossine nell'organismo), i cui effetti negativi si riflettono soprattutto sul sistema circolatorio: chiusura progressiva dei capillari e insufficienza degenerativa delle arterie. Con un eccesso di grassi nell'organismo, il cuore fatica di pi e i tessuti ricevono meno nutrimento e ossigeno. Risultati: invecchiamento precoce e rischio di infarto. Comunque, a fronte di una pluralità di ipotesi scientifiche sulle cause dell'invecchiamento, c'è un punto su cui tutti gli studiosi concordano: ogni longevo ha seguito per tutta la vita (volente o nolente, consciamente o inconsciamente) una serie di regole. Una conferma viene dalla notizia, giunta nei giorni scorsi da Pechino, su mister e miss" longevità cinesi. Lui, Gong Laifa, ha 131 anni, lei, Kong Ying, ha 122 anni (vedi riquadro a pag. 113). Secondo quanto emerge da una ricerca del Comitato nazionale della terza età della Repubblica Popolare, i due, per tutta la vita, si sono alimentati prevalentemente con riso cotto, farina di mais, frutta e verdura. Continuano a sottoporsi quotidianamente a un duro lavoro nei campi, godono di buona salute, hanno sempre mangiato pochissimo, non hanno mai fumato né assunto medicinali.

L'IMPORTANZA DI ESSERE COSTANTI

Facendo una somma degli studi effettuati negli ultimi decenni sui longevi e i luoghi in cui vivono, si trae una conclusione confortante: in teoria tutti potremmo tagliare il traguardo dei cent'anni in piena forma, osservando un "vademecum" suggerito dagli stessi vegliardi. Ci sono infatti delle "costanti" fisiche, comportamentali e ambientali le quali caratterizzano la vita degli ultracentenari ancora sani e attivi.

Norman Ford, nel suo libro Programma di lunga vita, elencandole, le chiama "costanti lifex" e afferma che aderire a un numero maggiore di "costanti" significa avere pi probabilità di allungare la vita. Tra le "costanti" fisiche e ambientali più importanti, prima di tutto:

mangiare poco, seguendo (per scelta o per necessità) una dieta poverissima di carne e grassi, e ricca invece di fibre (cereali, verdure, frutta); non superare mai il peso forma:

camminare tutti i giorni a passo svelto per almeno un'ora o comunque fare molto moto per tutta la vita; astenersi dal fumo. Tra le "costanti lifex psicosocia

li": tenersi mentalmente attivi e motivati; dedicarsi a occupazioni gratificanti; rispondere allo stress in modo non distruttivo; evitare la solitudine e sviluppare saldi legami con gli amici, la famiglia e il gruppo sociale; avere una vita sessuale e amorosa appagante, anche in tarda età; avere fede in qualche cosa (un ideale, una divinità) che travalichi i limiti dell'esistenza individuale.

LA SUPERNONNA DEL PLIOCENE

Dall'osservazione globale dei soggetti, emerge comunque che le due costanti più ricorrenti e fondamentali sono: l'attività fisica e la dieta, prevalentemente o totalmente vegetariana. Per chiarire il legame fra vegetarismo e longevità, non c'è nessuno meglio del professor Armando D'Elia, 81 anni, chimico e biologo, uno
dei maggiori esperti europei in fatto di vegetarismo, autore di numerose pubblicazioni sulla nutrizione e membro autorevole del comitato tecnico-scientifico dell'Avi (Associazione vegetariana italiana). Dice D'Elia che da cinquantasette anni non mangia un grammo di carne e attribuisce a ciò la sua perfetta salute, lucidità e capacità intellettuale: "Biologicamente, noi siamo destinati a essere pi che centenari, gli animali che vivono in condizioni naturali, infatti, hanno una vita lunga dalle sei alle otto volte il tempo che impiegano a completare il loro sviluppo. Per esempio, l'elefante (il più longevo dei mammiferi, escludendo l'uomo) vive 70-80 anni, perché diventa adulto entro i dieci. Poiché l'uomo raggiunge il suo sviluppo completo intorno ai vent'anni, dovrebbe avere un ciclo vitale dai 120 ai 160".
Tutti potenziali Matusalemme? Secondo il professor D'Elia, se l'uomo seguisse un modello di vita e una dieta consoni alla sua fisiologia e anatomia (e al suo istinto), il "tetto biologico" sarebbe molto pi alto di quello attuale. "Noi discendiamo dalle scimmie frugivore", spiega accalorandosi il biologo, "e tre milioni di anni fa (nel Pliocene), abitavamo nella foresta tropicale, cibandoci esclusivamente di frutta. Secondo la legge biologica, quegli ominidi dovevano essere ultracentenari". La teoria "fruttariana" è un'ipotesi definitivamente confermata dagli studi del paleoantropologo statunitense Alan Walker, che ha esaminato al microscopio elettronico le striature lasciate dal cibo sui denti
di questi ominidi, e le ha poi con frontate con quelle delle attuali scimmie frugivore, trovandole uguali. Non per scelta, ma per ragioni climatiche (le glaciazioni di strussero gran parte delle foreste nell'area intertropicale), circa un milione e mezzo di anni fa i nostri antenati furono costretti a cambiare habitat e dieta, introducendo carne e cereali, gli unici reperibili nella savana. "Nonostante ciò", incalza D'Elia "I'Homo sapiens di oggi è rimasto, nei suoi processi fisiologici, uguale a quegli ominidi e ha conservato l'apparato digerente di un animale divoratore di frutta. Se si studiasse 'anatomia comparata (materia un tempo facoltativa e nel 1986, irresponsabilmente eliminata dalle facoltà italiane di medicina) nessuno si sognerebbe di dire che
I'uomo è onnivoro o carnivoro". Quindi anche una dieta sbagliata sarebbe causa dell'invecchiamento precoce e di una serie di malattie, degenerative e

non, che effettiva mente accorciano la vita. Con il cardiochirurgo Gaetano Azzolina ha pi volte ribadito: "non v'è dubbio: il benessere fisico, la longevità e la revenzione delle malattie sono strettamente legati alla dieta". La battaglia per la salute e la giovinezza si combatte soprattutto a tavola, con un'alimentazione ade guata a neutralizzare i famigerati "radicali liberi", che "interagiscono con altre molecole per raggiungere un livello energetico pi stabile e provocano mutazioni nell'equilibrio cellulare di un organismo. Mutazioni che portano danni al DNA, inibizione di enzimi alterazione delle membrane cellulari e dei meccani smi immunitari e potenziale cancerogenicità" . Se si assumono ogni giorno 300
400 milligrammi di vitamina C con tenuta nella frutta e nella verdura fresca, si segna un punta proprio favore nella corsa alla longevità: la suddetta vitamina, come altri antiossidanti, neutralizza la formazio ne dei radicali liberi. Inoltre favorisce. Ia "chelazione del piombo" (ossia, "aggancia" i metalli pesanti aiutando la loro fuoriuscita fisiologica dall 'organismo).
Per conservarsi giovani sono importanti anche gli oligoelementi, il betacarotene e la vitamina E tutti contenuti in abbondanza nella frutta fresca e negli ortaggi. Fra i falsi miti sulla longevità, è però da sfatare la convinzione che
dal dopoguerra a oggi la vita si sia allungata di 10 o 20 anni. Quella che gli statistici chiamano " speranza di vita", è praticamente invariata dall' inizio del secolo a oggi. E aumentata invece "I' età media di morte", che è tutt'altra cosa e può trarre in inganno, giacché incide su di essa la mortalità infantile
(primo anno di vita), diminuita negli ultimi 90 anni di dieci volte. Attorno al 1900 era del 200 per mille e oggiè inferiore al 20 per mille".
In realtà pi persone hanno la possibilità, rispetto a un tempo, di raggiungere l'età anziana (per esempio, in Giappone oggi ci sono 4.802 centenari e ultracentenari, mentre dieci anni fa erano mille di meno),ma non per questo ognuno di noiha pi anni da vivere, "in senso assoluto", di quanti ne avesse nostro padre o nostro nonno. La media aritmetica fra l'età di un bambino che muore nei primi mesi e quella di un uomo che muore a ottant'anni è di 40 anni, proprio la cifra che ci viene tramandata dai due secoli passati. Perciò si deve so stituire al calcolo (0 + 80: 2 = 40) quello basato sul computo "aspetta
tiva di vita dopo i 60 anni", che porta l'età media a 70 anni (60 + 80: 2= 70), proprio il valore fornitoci dalle valutazioni moderne. La "qualità " dell'età è però decisamente migliorata: chi oggi ha quarant'anni appare appena uscito dalla "verde età", mentre nel secolo scorso era già considerato decrepito.

LA NOSTRA CIVILTA FA VIVERE DI MENO

Con una concezione tipicamente eurocentrica ed eccessivamente fideista nel progresso, abbiamo creduto che tutti i "primitivi" del pianeta facessero una vita disperata, morissero come mosche e la loro età media superasse di poco i trent'anni. In realtà abbiamo attribuito anche ad altri, erroneamente, la

pessima situazione sanitaria che l'Europa ha subito fino al secolo scorso, come se tutte le società preindustriali soffrissero delle stesse condizioni di arretratezza. L'arrivo della nostra "civiltà" ha invece portato degenerazione e distrutto molte delle remote oasi di longevità esistenti nel mondo. "Sperduta sulle Ande, Vilcabamba era un tempo difficilmente raggiungibile. Da quando negli anni Settanta gli americani hanno cominciato a costruire strade, alberghi e infrastrutture, introducendo le loro abitudini(alimentari o mediche) la vita non è più cosi serena e centenaria", conferma il professor Enrico Fidente, per anni addetto culturale dell'Ambasciata italiana a Quito. Lo stesso è accaduto nella celebre Valle dell'Hunza. Scoperta negli anni Cinquanta, fu colonizzata dai nostri "vizi" (alcol, zucchero, cibi raffinati): nel giro di trent'anni la popolazione ha iniziato a contrarre malattie prima sconosciute (per esempio la carie) e non vive pi fino a 120 anni. Speriamo non accada lo stesso nella contea cinese di Pengshan, che detiene il record della longevità nazionale. Dovrebbero costruirci un villaggio turistico per insegnare a diventare centenari. Sarebbe la morte della longevità.

LE REGOLE PER VIVERE SANI

* Mangiare poco, e solo se si ha veramente fame. La sovralimentazione è nemica della longevltà.
* Elimlnare del tutto o ridurre il consumo di carne (anche quella di pesce) e di alimenti grassi, specie se di origine animale (latte,burro, formaggio, uova). Abolire il sale o farne un uso limitatissimo.
* Evitare tutti gli stimolanti e le "droghe"(caffè, tè, cioccolato, alcol, tabacco), lo zucchero e le bevande gassate.
* Mangiare molta verdura e frutta biologica, meglio se cruda, i cui agenti antiossidanti combattono efficacemente i "radicali liberi".
* Mantenere sempre I'intestino pulito (la stitichezza provoca tossiemia), consumando cibi ricchi di fibre.
* * Esercitare una costante attività sessuale. "E bene" dice il cantante americano Frank Sinatra, 77 anni, "tenere sempre in allenamento cervello, muscoli e libido".
* Camminare ad andatura sostenuta (90/110 passi al minuto)per almeno mezz'ora
* tutti i giorni, evitare gli ascensori.
* Praticare un qualsiasi sport, anche a tarda età. Come l'attrice Katharine Hepburn, 4 volte premio Oscar, che a 85 anni continua a giocare a tennis, a nuotare e ad andare in barca. O come l'ex presidente Usa Ronald Reagan, 82 anni, che va ancora a cavallo.
* Respirare profondamente utilizzando il diaframma. * Fare ogni giorno una doccia calda, senza usare detergenti, e strofnare il corpo con un guanto di crine per eliminare le cellule morte.
* Controllare quotidianamente il proprio peso corporeo e non superare mai quello ideale.
* Evitare abiti, cinture, busti e scarpe strette che fanno ristagnare il sangue.

* Vivere il presente (ovvero Carpe diem): è inutile arrovellarsi rivangando il passato o deprimersi pensando al futuro.
* Per sciogliere le tensioni, ogni sera fare 20 minuti di relax a occhi chiusi.
* Essere sempre attivi mentalmente ed emotivamente .
* Cercare la massima indipendenza. Assumere il pieno controllo della propria vita e accettare la piena responsabilità della propria salute e del proprio benessere.
* Sviluppare una rete di amicizie allegre e solidali.
* Lavorare a qualche cosa di significativo e di impegnativo per tutta la vita. Qualcosa in cui si creda. Come ha fatto e continua a fare la scienziata Rita Levi Montalcini, premiata con il Nobel nel 1986 per le sue ricerche sui neuroni.
* Viaggiare molto. Mantiene giovane lo spirito e allontana gli acciacchi.
* Adottare un atteggiamento flessibile e accettare i cambiamenti utili: anche in caso di "catastrofe", bisogna azzerare tutto e ripartire con rinnovata energia ed entusiasmo.

Duemila e cinquecento sono i super vecchi nel nostro Paese. Qual è il loro segreto? Quali sono i "trucchi" biologici che queste persone inconsapevolmente applicano per invecchiare con successo? E questi trucchi sono trasferibili a persone normali? Una maxi équipe composta da oltre 400 ricercatori italiani provenienti da30 Centri universitari e che si sono dati convegno nei giorni scorsi all'Università di Modena, lavoreranno insieme per tentare di dare un'esauriente risposta a queste e a moltissime altre domande sul tema della longevità e su come affrontarla in buona salute. In Italia, la ricerca sulla longevità e sulle sue basi biologiche ha raggiunto risultati di notevole importanza, anche a livello internazionale. Ma finora ogni gruppo di studio aveva lavorato in modo sostanzialmente autonomo, cercando alleanze solo sui singoli temi di ricerca. D'ora in avanti invece sarà possibile procedere in parallelo, coordinando i lavori e facendo confluire i risultati in una banca comune. Ideatore e coordinatore di questo maxi programma che, nato sotto l'egida del progetto Finalizzato invecchiamento del CNR e della Società italiana di geriatria e di gerontologia si svolgerà su scala nazionale, è il professor Claudio Franceschi, docente di immunologia all'università di Modena. Il professor Franceschi è autore, tra l'altro, di un interessantissimo studio sui linfociti NK (Natural killer) presenti nel sangue dei centenari e da cui risulta che queste cellule, essenziali nella lotta contro il cancro, sono particolarmente combattive nei superlongevi. R.S.

Group: Visus **Message:** 17 **From:** domenico.rinaudi@... **Date:** ven ago 18, 2000 3.18
Subject: Occhiali e Bates

Come fare per farsi fare dgli occhiali sottograduati? Gli ottici richiedono generalmente la prescrizione dell'oculista e gli oculisti (almeno quelli che ho conosciuto io) sono dell'idea di correggere la vista fino all'ultima diottria.

Esiste qualche oculista che segua in modo serio la tecnica del dott.
Bates?

Grazie
Domenico

Group: Visus **Message:** 18 **From:** Skyrunner **Date:** ven ago 18, 2000 5.29
Subject: Un po'' di indirizzi internet

Un po' di indirizzi internet:

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

In italiano, di Maurizio Cagnoli
http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/9496/ind-ital.htm

Www.sci.med.vision
http://www.i-see.org/
http://www.surgicaleyes.org
http://www.eyesweb.com/
http://www.seeing.org
http://members.aol.com/myopiaprev/
http://student.anu.edu.au/Clubs/ISee/
Holistic Vision Professionals and authors of books:-
Meir Schneider:-
Author of several books <advert/batesbks/us/bookads.htm> on eyesight and
healing in general.
Meir's own case desribed in Self Healing: My Life and Vision
<advert/batesbks/us/bookads.htm>,
is one of the most remarkable stories of vision improvement.
http://www.self-healing.org
Jacob Liberman:-
Author of Take off your Glasses and See <advert/batesbks/us/bookads.htm>
plus other books about the
healing power of light..
http://www.ulight.com>
Roberto Michael Kaplan:-
Author of Seeing Without Glasses <advert/batesbks/us/bookads.htm>, and The
Power Behind Your Eyes <advert/batesbks/us/bookads.htm>,
Mr Kaplan has an enormous wealth of knowledge about eyesight to share:
http://www.sunshine.net/beyond2020
http://www.ozemail.com.au/~good4nvi/
Grace Halloran:-
was diagnosed as having retinitis pigmentosa
and macular degeneration in 1971. Author of
Amazing Grace:.

http://www.visualhealing.com/
Tom Quackenbush:-
Author of Relearning to See <advert/batesbks/us/bookads.htm> and Director
of the Natural Vision Center of San Francisco.
http://www.nvcsf.com
Vision Teachers
Peter Grunwald:-- Vision Teacher and Alexander
Technique Teacher based in New Zealnd.
http://www.voyager.co.nz/~tara/visionimprovement.html
Jerrian Taber:-
Jerriann is a Bates Teacher based in California, Director of the Bates
Association of America
http://www.eyerobics.net/robics1.html
Sites on NVI:
Two sites outlining principles and resources of NVI
http://www.visioneducators.com
VisionEducators.com is run by CJWilson
and Martha Rigney, instructors
of North Carolina.
http://www.asia-view.com/nvi.html
Information sites:
Alex Eulenberg's I-SEE site:-
Beautifully presented site, now on its
own domain address.
http://www.i-see.org/
To obtain a copy of William Bates's
"The Cure of Imperfect Sight Without Glasses" at I-SEE:
http://www.i-see.org/perfect_sight/
I-SEE also has an egroups mail list discussing NVI,
which can be reached through:
http://www.egroups.com/group/i-see
Dolphin Hill Vision Improvement:-
Another good source of information.
http://www.geocities.com/HotSprings/Villa/5902/
This site is from a student of Tom Quackenbush of San Francisco:
http://www.humboldt1.com/~bri/vision.htm
Eyesight related sites
Pinhole Glasses
URL: <http://www.pinholes.com/

Group: Visus **Message:** 19 **From:** Cesano **Date:** mar ago 29, 2000 5.56
Subject: R: Occhiali e Bates

-----Messaggio originale-----
Da: domenico.rinaudi@... [mailto:domenico.rinaudi@...]
Inviato: venerdì 18 agosto 2000 15.19
A: Visus@egroups.com
Oggetto: [Visus] Occhiali e Bates

Come fare per farsi fare dgli occhiali sottograduati?

Ciao, per farmi fare gli occhiali sottograduati, io sono andato dall'ottico
e gli ho semplicemente detto la gradazione che volevo e che volevo farmi
togliere la correzione per l'astigmatismo. Mi ha detto che mi sarei
stancato maggiormente la vista e gli ho risposto che faticavo molto di più
con gli occhiali che senza, soprattutto all'aperto.
Non farti problemi, gli ottici vogliono "vendere" e comunque loro sono al
tuo servizio, se non te li vogliono fare ringrazia e vai da un'altra parte.
Gli ottici richiedono generalmente la prescrizione dell'oculista e gli
oculisti (almeno quelli che ho conosciuto io) sono dell'idea di correggere
la vista fino all'ultima diottria.
Te li fanno anche senza prescrizione dell'oculista; e comunque gli occhi
sono i tuoi e gli oculisti non sono il Padreterno, ma persone con le loro
idee, giuste o sbagliate che siano.
Esiste qualche oculista che segua in modo serio la tecnica del dott. Bates?
Mai conosciuti

Saluti. Guido

Group: Visus **Message:** 20 **From:** Mauro Teodori **Date:** gio ago 31, 2000 6.06
Subject: Re: R: Occhiali e Bates

> -----Messaggio originale-----
> Da: domenico.rinaudi@... [mailto:domenico.rinaudi@...]
> Inviato: venerdì 18 agosto 2000 15.19
> A: Visus@egroups.com
> Oggetto: [Visus] Occhiali e Bates

> Come fare per farsi fare dgli occhiali sottograduati?
> Ciao, per farmi fare gli occhiali sottograduati, io sono andato dall'ottico
> e gli ho semplicemente detto la gradazione che volevo e che volevo farmi
> togliere la correzione per l'astigmatismo. Mi ha detto che mi sarei
> stancato maggiormente la vista e gli ho risposto che faticavo molto di più

Scusate il ritardo alla risposta...
Esatto! Problemi grossi ci sono negli USA dove vogliono la prescrizione, ma anche li basta farsi prestare un paio di occhiali da un'amico o portarne un paio vecchi...
Puoi magari dire che ti servono per lavorare al computer...
Comunque ti consiglio di fare prima la prova magari prendendo degli occhiali da presbite(lenti positive) ed indossandoli sopra i tuoi attuali per vedere come va con quelle diottrie di meno...
Comunque se riesci ad evitare l'úso degli occhiali, tranne che per guidare, sarebbe meglio.

> Esiste qualche oculista che segua in modo serio la tecnica del dott. Bates?
> Mai conosciuti

Non ne sanno assolutamente niente!!!
E magari trovi pure qualcuno che dice che non ci crede...
Eheheheh!!! Ma e'mai possibile parlare di qualcosa che non si conosce?
Comunque se non e'ignoranza e'malafede.
Sapete quale e'il fatturato dell'industria ottica?

Tenete presente che un paio di occhiali, all órigine, ha un costo di poche migliaia di lire.
Perche'prevenire o curare quando perpetuare e'molto piu redditizio? (Anche per lo stato che ci guadagna una montagna di soldi in tasse!)

Saluti.

Mauro Teodori

--
TiscaliFreeNet, libero accesso ad Internet.
http://www.tiscalinet.it

Group: Visus **Message:** 21 **From:** Cesano **Date:** lun set 04, 2000 8.38
Subject: Pinholes

Ciao, vorrei sapere se qualcuno ha già provato i Pinholes Glasses e se servono veramente...
Skyrunner, li hai già provati? Li usi?
Guido

Group: Visus **Message:** 22 **From:** Skyrunner **Date:** mer set 06, 2000 2.15
Subject: RE: Tabella Snellen

> -----Original Message-----
> From: Hayt [mailto:hayt@...]
> Sent: Monday, July 24, 2000 9:54 PM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: Re: [Visus] Tabella Snellen

> Innanzitutto un grazie a Skyrunner per le tabelle !
> Hai citato due tecniche: il dondolio e il delineamento.
> Mentre credo di aver capito in cosa consiste la prima, non mi è chiara la
> seconda.
> Non è che potresti parlarcene ?

Ooops!
Sono un po in arretrato con i messaggi... ai quali rispondere, anche perchè leggo la posta con un palmtop dal quale è scomodissimo rispondere...
Queto mi era sfuggito, poi!

Bates consigliava la lettura ogni giorno della tabella di Snellen e della scrittura a caratteri piccoli.

Per la tabella di Snellen:
Permette la pratica delle tecniche del rilassamento, movimento, centralizzazione, memoria.
Quindi non sottovalutatela.
E' essenziale che non provochi tensione quindi prendetelo come un gioco. Da fare con calma!
Quelle che non vedo oggi non mi interessa. Lo vedro' prima o poi!

Ricordate che secondo Bates la miopia non è creata dal lavoro vicino ma dalla tensione che si mette nel guardare oggetti lontani! Il lavoro da vicino semmai crea problemi dal momento che l'occhio usa poi la stessa impostazione (accomodazione) usata per il vicino anche per il lontano.

A proposito: Ma ve lo siete letto il libro?
Ottimo è il dondolio corto in fronte alla cartina. Dondolando come un pendolo da un piede all'altro. Non troppo, basta leggero.

Viene usata in molti modi. Lo stralcio che segue dal libro Di Barbara Hughes "Vedere Meglio", che non mi piace molto ma spiega bene questa ed altre tecniche):

Dovrebbe essere bianca con le lettere stampate chiaramente in nero. Siediti a circa 3 metri dalla tua cartina ma se non ti senti a tuo agio a questa distanza spostati pure di quanto vuoi. L'importante non è riuscire a distinguere le lettere, ma percepire il biancore della cartina stessa.

(PER I PRESBITI) Puoi iniziare il lavoro della cartina ponendola a circa 3 metri per poi avvicinarla gradual-mente mentre ti stai rilassando fino a farla arrivare a cir-ca 30cm. davanti a te. Non avvicinarla troppo in fretta però, ricorda che il tuo scopo è il rilassamento non il fatto di vederci.
Sia che tu soffra di presbitismo che di miopia chiudi gli occhi e tieni la mano destra di fronte al naso a circa 15 cm. A occhi chiusi immagina di spo-stare il naso verso la parte sinistra della mano. Oscilla da una parte all'altra tenendo sempre gli occhi chiusi. Punta verso un lato giusto il tempo di renderti conto che la tua mano è da una parte o dall'altra del naso. Ora fai l'esercizio a occhi aperti. Nota come la mano sembri muoversi da un lato all'altro mentre dondoli la testa. Se non sembra muoversi non preoccupartene, fai attenzione solo alla posizione della mano in relazione al naso, che potrà essere o a sinistra o a destra.

Chiudi nuovamente gli occhi e immagina di puntare il naso verso il lato sinistro della cartina di fronte a te. (Un buon accorgimento è quello di montare la cartina su un pannello e metterla in modo che vi batta il Sole o la luce di una lampada). Nota come la carta è a destra. Ora dondola nell' altra direzione: dov'è la cartina ri-spetto al tuo naso? Oscilla da un lato all'altro, con gli occhi ancora chiusi. Quando ti riesce abbastanza facile immaginare il dondolio ad occhi chiusi, aprili e conti-nua l'esercizio. Fai attenzione solo alla posizione della cartina rispetto al tuo naso. Guarda un lato della carti-na fino a quando riesci a sentire il movimento.

Lavoro della cartina
Ormai hai lavorato con la cartina per due settimane e ti dovrebbe riuscire abbastanza facile oscillare da una parte all'altra o su e giù. Se invece ti è ancora difficile salta questo esercizio e anche il prossimo fino a quando l'oscillazione non sarà avvenuta. Ti procurerebbero solamente tensione.

Invece di dondolare l’intera cartina in quest esercizio dovrai muovere il naso verso l’estremità sinistra della prima lettera, notando come la lettera si trovi a destra rispetto al tuo orizzonte visivo. Ora dondola verso de-stra e le lettere saranno a sinistra. Fai oscillare l’intera fila di lettere sottostanti, poi quella successiva, fino a quando l’oscillazione ti riesce facilmente. Se con le file intere incontri delle difficoltà allora prova con le singo-le lettere, passando da quelle più grandi alle più picco-le. Per farle oscillare da una parte all’altra e su e giù ti passeranno forse diverse settimane o mesi, ma fallo con calma.

Ricorda la regola: batti le palpebre, respira, dondola il naso. La tua vista migliorerà man mano che riuscirai a far oscillare piccoli oggetti sia da vicino che da lontano.

L’esercitazione col calendario
Fai lo stesso esercizio di prima ma con i calendari (quello piccolo e quello grande) usando i numeri al po-sto delle lettere. Puoi alternare il lavoro con la cartina
---

> Il fatto è che vorrei applicarmi seriamente nell'esecuzione delle tecniche
> del metodo Bates, ma non ne so ancora niente.
> E' mia intenzione comprare il libro da te consigliato, in quanto

E' l'unico indispensabile.
Tutti gli altri sono accessori.

Purtroppo poi la maggior parte dei buoni libri sono in inglese.
Per chi lo capisce bene se ne trovano molti su Amazon.com.
Ottimo Relearning to see di Thomas R.Quackenbush

> Qualcuno ha voglia (e pazienza) di "iniziarmi" all'utilizzo di queste
> tecniche? Gradirei molto il parere di persone che hanno già provato e
> (spero) goduto del metodo Bates.

Per corrispondenza non si può proprio!
Forse la Scuola Radio Elettra... Scherzo!
Comunque basta poco ma ogni giorno!

Saluti.
Mauro.

> ---
> To email plain text is conventional, to add graphics is divine.
> We'll show you how at www.supersig.com.
> http://click.egroups.com/1/6811/7/_/_/_/964482748/
> ---

>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al
> seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>
>

Group: Visus **Message:** 23 **From:** Skyrunner **Date:** dom set 10, 2000 1.37
Subject: (Nessun oggetto)

Il nuovo indirizzo del sito "I know why eye surgeon wear glasses"
In inglese.

http://home.satx.rr.com/rksa/eyeknowwhy/index.htm

Saluti a tutti.

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 24 **From:** Skyrunner **Date:** lun set 11, 2000 1.50
Subject: FW: enVision! Newsletter September 2000

Esce ora una newsletter (gratuita) sulla NVI, Natural Vision Improvement.

Invio in lista il primo numero.

Per iscriversi:
email to enVision-subscribe@topica.com

Saluti a tutti.

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@tiscalinet.it
skyrunner@inwind.it

-----Original Message-----
From: Dolphin Hill [mailto:dolphinn@attcanada.ca]
Sent: Monday, September 11, 2000 9:01 AM
To: enVision Newsletter
Subject: enVision! Newsletter September 2000

enVision!
Natural Vision Improvement
Newsletter

Issue# 1 **September 2000**

ATTENTION: You are receiving this newsletter because you subscribed to it. If you would like to be removed from this mailing list, please see the instructions at the end of this newsletter. Our subscriber list is NOT made available to other companies or individuals. We value every subscriber and respect your privacy.

This first issue of enVision is dedicated to the memory Janet Goodrich. We will always be grateful for all the hard work and determination that she put into bringing the knowledge of Vision Improvement to the world.

In this issue...

- **NV What? by Alan Winn**
- **Featured Website**
- **A Look at Neuro Linguistic Programming& by Kim Beckett**
- **Cataracts: by Gary Null**
- **This Month's Recommended Book "Eat Right For Your Type" by Dr.Peter Adamo**
- **The Computer Health Nut's Guide to Vision Improvement by Lois June Wickstrom**
- **Featured Exercise or Technique**
- **Q & A**
- **Natural Vision Quiz #1**

"Heads you win, tails you can't lose"

NV What?

by Alan Winn

I know something about you. Though we're separated by space and time, my guess is that you're interested in your vision. Perhaps you wear glasses or contact lenses, and chances are that you've grown tired of using them as crutches to see clearly. Maybe you've heard from others or have even felt deep down inside that vision can be improved, naturally, without expensive (and sometimes detrimental) surgical procedures. If these guesses are correct, then welcome to the wonderful world of NVI.

NVI stands for natural vision improvement. So what does this mean? The word "natural" comes from the Latin word natura, whose root word means to be born. Things that are natural are not man-made. Glasses and contacts are both man-made, and their extended use takes us away from our natural state of vision. The word "vision" comes from the Latin word visio, whose root word means to see. And "improvement" comes from the ancient Anglo-Norman word emprouwer, which means to turn to profit or to advance to a more desirable state. Hence, NVI means to advance our vision to a more desirable state, a state where glasses or contacts are not needed in order to see clearly, and to do this naturally. NVI means to use our eyes as nature intended us to use them, naturally, just as when we were born, and without the aid of unnatural, man-made devices. All of this may seem quite obvious, but there is more to NVI than first meets the eye.

NVI is about making changes in your life. These changes might be big or small, but improvement can only come through change. We can't keep doing "the same old thing" and expect a new result. A new result can only come by a new approach, so improved vision comes only after we begin to use our eyes and mind differently. Alien beings from outer space do not fear change. For human beings like ourselves, however, change normally means fear -- fear of the unknown, fear of failure, fear of success, fear of slipping backward, fear of new territory, and fear of leaving the old and familiar behind. NVI is about feeling and recognizing the fear and doing it anyway. It's about

not being afraid of failure anymore because you never actually fail -- you only learn what doesn't work.

NVI is about taking responsibility for our vision and not turning this duty over to our glasses or contacts anymore. It's about taking our eyeballs out of the welfare line and putting them back into the employment line. It's about transforming our eyes from couch potatoes into fitness buffs. And it's about working the remote slowly out of their hands and getting them back on the treadmill of life.

NVI is about gaining greater awareness in our lives because our outer vision is closely connected to our inner vision. It's about living this moment to the fullest -- not looking too far into the future and not getting stuck in the past. It's about looking to this day and wringing every ounce of life out of it that we can. Yesterday is but a dream and tomorrow is but a vision, but today, well lived, will make every yesterday a dream of happiness and every tomorrow a vision of hope -- look well, therefore, to this day.

NVI is about unclogging the emotional drain within, and letting go of the things that have creating blockage in our lives. It's about gaining more by letting go. It's about cleaning out the clutter in our minds, forgiving others, and forgiving ourselves. It's about lightening our load by finally cutting the anchor.

NVI is about patience and persistence. It's about setting goals and working toward their achievement. And if you don't have patience now, then you will certainly learn it along the way.

A marvelous thing happened to me the other day as I was mowing my lawn. As I was making my way toward the front of the house, a pebble jumped into in my shoe for a ride. Yes, that's the marvelous thing -- a pebble in my shoe! Naturally, my first thought was to stop the mower and put an end to the discomfort by shaking it out of my shoe. As I thought about this, however, a different voice from deep within suggested that I keep mowing. "Practice discomfort" was the counsel. Knowing full well that the slight pain and discomfort would eventually soon end, I took the suggestion and kept mowing. Every time I stepped on that pebble, I was reminded about patience and persistence. Put up with the pain now for a better feeling later on. It's like Muhammad Ali once said, "I hated every minute of training, but I said, "Don't quit. Suffer now and live the rest of your life as a champion."" NVI is about working through this pain for something better later on.

NVI is NOT about getting rich quick. It is not about winning the lottery, and it's not about the alchemist's dream of turning lead into gold. It's about uncovering and then polishing the hidden gold that's already there. Remember, you're eyes are not "bad" and they aren't "broken". They've just become used to seeing with the aid of glasses and contacts, but this can change.

So, welcome to the wonderful journey called natural vision improvement. Though the path is marked, it hasn't been paved yet. You'll be in the minority here because you'll be doing things "a natural." And though the road may be bumpy and bouncy along the way, you will likely not take a more exhilarating or inspiring trek in all your life. So, please buckle up. And don't forget to bring lots of film.

Happy journey,
Alan Winn

Featured Website

The Bates Association for Vision Improvement
http://www.seeing.org/
webmaster Kevin Wooding has done an excellent job at putting together this wonderful resource. You will find a directory of Bates teachers, history of the Bates method, a comprehensive list of links, and more.

The mind is a filter that allows passage of only those messages for which it is prepared, unless reality is so pressing as to overwhelm it completely.
- J.A.C. Brown

A Look at Neuro Linguistic Programming&

by Kim Beckett

In their book Introducing Neuro-Linguistic Programming, Joseph O□Conner and John Seymour sum up NLP this way.

If NLP were ever to be presented in a three minute seminar, it would go something like this. The presenter would walk on and say, □Ladies and gentlemen, to be successful in life you need only remember three things.

□Firstly, know what you want; have a clear idea of your outcome in any situation.

□Secondly, be alert and keep your senses open so that you notice what you are getting.

□Thirdly, have the flexibility to keep changing what you do until you get what you want.□

He would then write on the board:

Outcome

Acuity

Flexibility

and leave.

End of seminar.

To apply NLP to our vision improvement goals we would start with these basic steps, but I would recommend reading a book on NLP to take advantage of all the information that has been learned through NLP about the way we operate.

Outcome, the first of the three steps, is of course your goal. The most popular books on goal setting all state that to achieve a goal you first need to be very specific. Stating your goal very clearly and in the positive will help you when you are ready for the next step of checking to see what you are getting.

That is all Acuity means, just checking to see what you are getting. In NLP you are given many useful tools in which to do this. Learning about sensory awareness and filters is a good example. Filters govern the way we see the world around us. Our beliefs, and perceptions color our filters. With NLP you can fine-tune your filters to pick up the information you want. NLP will help you to understand how

your senses and feelings work, allowing you a heightened awareness.

And finally Flexibility which, is, I think the most important step. You need to have the flexibility to keep changing what you are doing until you are getting what you want. If you get to this step and don't adjust your controls you may end up frustrated and give up because what you are doing is not working. Sometimes all that is needed is to do the same thing in a relaxed manner.

There is huge storehouse of information in the system we call NLP. I have only touched on it briefly in the hopes of perking your interest. Below you will find a link to Amazon□s list of NLP books. Take a look in your local library first you may find one there.

Click here to see Amazon's NLP Books

Feature Article

Gary Null is a Pacifica Network talk show host, consumer advocate, investigative reporter, environmentalist and nutrition educator who has written more than 60 books on health topics. He lives the active, healthful life that he advocates. He regularly competes in races and marathons and has trained thousands of people in his "Natural Living Walking and Running Club" to do the same.

Cataracts

by Gary Null

A Model of the Aging Process
There's no denying that aging is a major issue in our society. Who wouldn't want to declare war on the aging process and prevent it from affecting their lives in destructive ways? For that reason, theories about how aging takes place always prove interesting. But much of this scientific work - including the theories on aging discussed here is as yet unproven. In the coming years, further research may bolster the underlying premises of these and similar theories.

In the meantime, the practical aspects of aging continue to plague us, lowering the quality of life for many people in their later years. Rather than leave this discussion at a general and philosophical level, we want to look at how certain nutrients relate to one specific aspect of aging-the formation of cataracts. This type of vision impairment is an excellent model of the aging process; not only is it an extremely important issue among the aged population, but cataracts are a measurable and well-studied problem.

Here, we summarize the work of Paul F. Jacques and Allen Taylor in "Micronutrients and Age-Related Cataracts," which explores the role various nutrients play in reducing the risk of cataracts and protecting against the oxidative processes that contribute to many aspects of the aging process. As Jacques and Taylor point out, senile cataracts are "the leading cause of preventable blindness in the world." Each year, some 400,000 people develop cataracts; in the United States alone, 20% of people between ages 65 and 75 and 45% of those over 75 suffer from cataracts and vision impairment.

As we age, both structural and biochemical events contribute to the formation of cataracts. The epithelial cells of the lens (which transmits and focuses light rays on the retina of the eye) form fiber cells throughout life. These cells start at the lens equator and travel inward. Eventually, say the authors, the old fibers become more dehydrated and compressed in the center of the lens. The gelatin-like substance of the lens has a refraction index that prevents light from scattering. This substance consists of 65% water and 35% protein. According to Jacques and Taylor, changes in the

lens will alter the refraction index, allowing more light to scatter and the lens to become clouded. This opacity is called a cataract.

In studying cataracts, then, one must consider the elements that affect the protein in the lens, such as exposure to light, oxygen, the products of normal aging and environmental factors. These factors can cause protein aggregation and precipitation, both of which are linked to a greater level of water insoluble protein in old lenses or those with cataracts. When cataracts form, the process by which protein becomes insoluble seems to be accelerated, say the authors.

A number of risk factors have been associated with senile cataracts, which make up the majority of lens opacities. Among those factors are ultraviolet, infrared, ionizing and microwave radiation. The risk of senile cataracts also has been correlated with demographic factors such as gender, blood pressure, blood sugar, education, occupation and vital capacity.

Beyond those basic risk factors, there is much research data relating the development of cataracts to reduced levels of certain micronutrients, according to Jacques and Taylor. The lens, for example, needs certain enzymes to help protect it against the effects of oxidation, which has been strongly correlated with cataract formation. In the young lens, the antioxidant defense mechanisms will keep free radicals and photooxidation in check. As we age, however, this activity may fall off and lead to the oxidation of lens proteins.

The lens depends on three enzymes for its protection against oxidation: the glutathione redox cycle (which includes tripeptide glutathione, glutathione peroxidase and glutathione reductase), SOD and catalase. SOD, for example, protects the lens against the highly reactive superoxide radical, while catalase may protect the lens from the less reactive hydrogen peroxide.

Glutathione peroxidase, for its part, eliminates hydroperoxide radicals. While glutathione is oxidized in the process, say the authors, it is restored with the help of glutathione reductase. Glutathione also can perform direct free radical-scavenging work and help to prevent the oxidation of proteins and the formation of disulfide bonds, which also contribute to cataracts.

A number of familiar nutrients help to fuel the glutathione enzyme system. These include vitamin C, vitamin E, vitamin B2 and selenium. Due to the link between cataracts and the process of oxidation, much of the research in this area has centered on these nutrients because they have antioxidant properties. What follows is a brief summary of experimental and epidemiological evidence that correlates the level of these nutrients with the risk of cataracts:

Vitamin C (ascorbate). This nutrient generates attention, say the authors, because the ascorbate concentration in the lens can be 30 times higher than that of plasma. Compared to normal lens, older lens and lens with cataracts have low ascorbate levels. In six animal studies conducted between 1978 and 1986, ascorbate was found to delay the formation of cataracts or protect the lens against various types of damage, including galactose-induced cataracts, glucocorticoid (which reduces glutathione levels), ultraviolet induced protein damage, photooxidative changes to the lens, and light-induced damage to the lens from photochemically produced superoxide.

Beyond that, two epidemiological studies have found an increased risk of cataracts in people with low ascorbate levels. In one of these studies, for example, researcher J. Robertson compared the risk of senile cataracts among people who took regular ascorbate acid supplements (300 - 600 mg. per day) and those who did not. The cataract risk for supplement users was only 30% of that for non-supplement users.

The authors note, however, that a large study in India reported mixed results on the ascorbate/cataract connection. With a given increase in the plasma ascorbate level, there was a 90% jump in the risk of posterior subcapsular and nuclear cataracts. But at the same time, lower levels of an antioxidant index that factored in plasma ascorbate increased the risk of these same cataracts.

Vitamin E (tocopherol). This nutrient, which is the primary fat-soluble antioxidant, prevents photoperoxidation of the lens lipids. As with other parts of the body, the integrity of the cell membranes in the lens must be preserved. Tocopherol seems to stabilize and protect cell

membranes. A number of studies also show that this nutrient will retard cataract-like changes to the lens by various cataractogenic agents, including glucose, galactose, sorbitol, ionizing radiation and steroids and other cataractogenic drugs.

In Robertson's study on the relationship between vitamin C status and cataracts, it was also found that people who took an average of 400 IU of vitamin E each day had 40% of the risk of senile cataracts as those who did not take supplements. A study by Jacques, however, did not find any difference in the cataract risk for people with low, moderate or high levels of tocopherol in the plasma.

Vitamin B2 (riboflavin). As a cofactor for glutathione reductase, riboflavin may indirectly affect the antioxidant mechanisms in the lens. According to Jacques and Taylor, research indicates that people who took riboflavin supplements or thyroxine, had higher glutathione reductase activity in the lens epithelia than did people who did not take such supplements. While the clarity of the lens depends on riboflavin, however there is no firm link between this nutrient and senile cataracts.

In a 1981 study of people with cataracts, researchers found that 34% of those over the age of 50 had a riboflavin deficiency, compared to none of the study's control subjects. In a later study of malnourished subjects, 81% of those with cataracts (and 12% of controls) were riboflavin deficient. According to the authors, these studies and others suggest a link between riboflavin deficiency and senile cataracts. "However, in populations where riboflavin status is adequate, there is no evidence to suggest that riboflavin supplementation can provide any additional protection against cataracts," they state.

Selenium. As a cofactor in the glutathione redox cycle selenium may help to protect against injury from the oxidation process. The authors note, however, that an increased risk of experimental cataract has been linked to both a deficiency and an excess of selenium. Meanwhile, the only epidemiological data that links a low selenium level to cataract formation found that the correlation was only marginally significant.

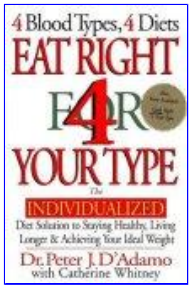
Based on their research, Jacques and Taylor conclude that senile cataracts are a common problem among the aged population, but not an inevitable one. The formation of cataracts appears to stem, in part, from damage to the lens proteins by the process of oxidation. And research shows that antioxidant nutrients can slow down various types of cataract-like injuries. As a result, they say, the existing data establishing a connection between the risk of senile cataract and micronutrient intake provides a foundation for future work in this area.

For more about this subject and more of Gary Null's informative articles go to his website

Gary Null's Natural Living

This Month's Recommended Book

Eat Right for Your Type : The Individualized Diet Solution to Staying Healthy, Living Longer & Achieving Your Ideal Weight
by Peter J., Dr. D'Adamo, Catherine Whitney (Contributor), Dr. Peter J D'Adamo



This was one book I was not going to read. I have been a vegetarian for the last 10 years. When I first heard about this book I went into the book store and flip to the part that told me what an O type should be eating. Lots of animal protein, well OK, I put the book down and didn't think about it again until it was recommended to me again, and again, and again. What finally convinced me though was a post by Elena about a month ago. I decided to give it a chance and actually read it. I am glad I did. It is well written and D'Alamo really explains what he is talking about. It didn't hurt that he is a second generation naturopathic doctor either. Here is Elena post,

Hi guys and gals,

vision does improve on the right diet, but I haven't seen one person on this list who's doing the right diet! though I've seen many who are doing what I used to do myself! -- Jeez, let's see... raw foodist, yes, vegetarian, yes, macrobiotic, juicing, fasting, cleansing, been there done that. I've read all there is on nutrition -- frutarians to paleo diet, Jensen to Ornish, Sears to Atkins, Gerson, Michio Kushi, TCM, Ayurvedic, you name it... Also a lot of biochemical research into the matter, also evolutionary biology, also evolutionary microbiology... and stuff about glycemic indices and enzymes and putrefaction and insulin resistance and on and on... to figure out what it is we are and what it is we're really supposed to eat. Have seen discussion boards where blatantly carnivorous paleo dieters, some of them ex-vegetarians, swear that meat saved their lives, with medical records to back up the claims; and I've also seen vegetarian discussion groups where vegetarians
condemn the "dead-animal-eating" barbarians and worship the Mighty Carrot, also with many success stories... Have attended gatherings and seminars on nutrition, listened to the macrobiotic pitches forswearing raw food (cook everything or you won't assimilate it) and to raw foodists' counterpitches (cook nothing, cooked food is poison!), was told bad things about milk and good things about aglae, then listened to people who got herpes from aglae and cured it with milk... Have looked at people everywhere, people in grocery stores buying the SAD fare, and people in HFSs, and was thinking to myself... god, what a freak show, why is 95% of the population so, um, ugly, so unwell, so sick-looking, sick-acting, overweight or emaciated, somnolent or hyper... where is normality, for chrissake? So, the long and winding road ISO what humans should eat finally led me to the book that has the answers. The book is called Eat Right For Your Type, by Peter D'Adamo, N.D., and it finally
explains why the same diet can do wonders for some folks while destroying the health of others! Hey -- don't eat _anything_ until you've read it, seriously!

The thing is, the population of the world breaks down into four very different metabolic groups, which are discernible from the four different blood types we are, due to the peculiarities of our evolution, which has created, for all practical purposes, four biochemically different subspecies of homo sapiens. (This has nothing to do with race or nationality -- the process that set apart our four different metabolic profiles took place earlier than the development of races or state borders). There's a whole lot of metabolic peculiarities associated with each type, because we inherit a specific set of genes for other linked traits together with our blood type -- traits like over- or underproduction of stomach acid, a tendency toward ketosis of the tissues, a set of distinct immune responses to substances in foods called lectins which react with our blood-type-specific antigens, and most importantly, explicit tendencies toward certain disorders that inappropriate foods will cause
our specific type to develop -- while the same foods may be medicinal for another type! Things were finally making sense to me after I got the book and then followed D'Adamo's ongoing research for the next 1 1/2 years. All this time I've been strictly adhering to the eating plan that 's right for MY type, type B, which is only 9% of the world population and has different requirements from either the ones for Os (47% of the population, who do very well on meat but are destroyed by most grains and eventually get very sick on vegetarian diets) or for As (43% who do very well on vegetarian fare and indeed can't digest meat) -- e.g., I'm the only type that thrives on dairy! I am, furthermore, revived and reborn on lamb but can't have chicken... won't be harmed by any nightshades except for tomatoes... can't have whole wheat but can have white flour if I like (though it's not my best food choice)... must keep in mind that soy, which is cancer-preventing for As, is carcinogenic
for Bs... that coffee that gives Os ulcers and thyroid problems but greatly improves As sluggish digestion will neither heal nor hurt me, being on my "neutral" list... and cabbage that As will pay dearly for eating is my birthright, but tomatoes the rare and precious ABs can have won't do me any good ... and so on. In every case, the eating plan is highly specific -- it's not groups of food we're talking about, it's food items, one by one, with in vitro scientific research and in vivo empirical observations combined to back up the status of each food item for each type in particular. Well... I think I've arrived. There's no other way of eating that makes more sense to my body and my mind alike. Do check it out, there's a good chance you will be glad you did for the rest of your life!

Elena, who eats right for her type for all the right reasons

Featured Exercise or Technique

If you don't already have the Tibetan Eye Chart follow this link a

The Computer Health Nut's Guide to Vision Improvement

by Lois June Wickstrom

Shortly after I got my first computer 15 years ago, I got my first pair of glasses. Computers are hard work for the eyes. A few years ago, I was holding menus and business cards at arm's length and considering getting either longer arms or bifocals.

Today, however, I wear no glasses.

So, what's this all about? It all started with William Bates, ophthalmologist, who first published his ideas in Better Eyesight magazine, in the 1920's. As he treated his patients, Bates noticed that contrary to what he was taught in optometry school, people's vision did vary from day to day; astigmatisms did change or disappear.

Bates had been taught that vision problems stem from malformed eyeballs, or lenses, or even from the muscles of the eyes themselves being too long or too short. But since no problems of the eye remained static, Bates developed exercises that can help people change their eyes for the better.

The basic exercises are palming, sunning, swinging, and vision shifting.

Palming

Rub your hands together to make them warm. (You can shake them or hold them in front of a heat vent if you prefer.) Then close your eyes. Cover your eyes with your warm hands. Make sure your hands do not touch your eyelids and that you do not rest your cheekbones on your hands.

If you want to place the weight of your head on your hands, put the weight on the forehead. I like to lie on my back with a couple of tennis balls under the achy part of my upper back, and cover my eyes with my hands in that position.

Then -- this is the exercise -- LOOK at the dark. My mom likes to pretend she's looking at black velvet. If you see spots or zaps of light, so be it. Wait. You will see the dark. Don't hurry. Do this at least twice a day for 5 to 15 minutes (Hey, that's what 15-minute breaks are for!).

Also, be sure to drink lots of water. This isn't in the Bates method -- it's part of what works for me.

Sunning
Try to do this once a day. It requires a sunny day, or a good desk lamp with an incandescent bulb. The exercise is simple. Close your eyes. Look directly at the sun through your closed eyes. While facing the sun, slowly rotate your head from side to side as far as you can.

This gets the sunlight on the peripheral vision, and it helps bring more blood circulation to your neck. Do this for 3 to 5 minutes. It's amazing, even on a cold day, how warm the sun feels on your eyes.

Swinging

Stand with your feet shoulder-width apart, arms hanging loosely at your sides. Look out a window, or do this outside if possible. Shift your weight to your right foot, and swing your upper body to the right, letting the heel of your left foot come up off the floor.

Watch your surroundings as you swing. If you can see a tree out the window or in the distance, notice how it seems to move opposite to the direction you are swinging. This exercise is good for your eyes and your back.

Vision shifting
It's as simple as it sounds. Whenever it occurs to you that you've been spending too much time staring at that monitor right in front of your face, purposely shift your vision to look at the weave of the fabric on your sleeve, or the poster on the wall,

or the tree across the street.

(taken from the website **Folks Online**)
Lois June Wickstrom is a Children's and Science Fiction story writer, this is her website
http://www.geocities.com/Broadway/1928/index.html

Q & A

(Coming Soon)

Natural Vision Quiz #1

When Janet Goodrich explained her sketching exercise what type
of tools did she ask you to use on the end of your nose? Send your answers to the 2see list

The first person to answer with the correct answer gets a handy,dandy, decoder ring.

This Newsletter was created by Kim Beckett and Alan Winn. For more
information on Vision Improvement see the **Dolphin Hill** website

Click here to Subscribe to
enVision!
the Natural Vision Improvement Newsletter
to unsubscribe click here

CONTACT US

Thank you for your support. Please report any problems or suggestions.
We appreciate any kind of feedback we receive. Our goal is to have a fun,
informative resource that will bring our community together in more ways.
As always, if there's something you would like to see in future editions, please
send your comments to dolphinn@attcanada.ca
This newsletter will be archived on the Dolphin Hill website.

Click to Subscribe , or send an email to enVision-subscribe@topica.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
enVision-unsubscribe@topica.com

Group: Visus **Message:** 25 **From:** Skyrunner **Date:** lun set 11, 2000 1.53
Subject: RE: Pinholes

> -----Original Message-----
> From: Cesano [mailto:cesano@...]
> Sent: Monday, September 04, 2000 8:39 PM
> To: Vision
> Subject: [Visus] Pinholes

> Ciao, vorrei sapere se qualcuno ha già provato i Pinholes Glasses e se
> servono veramente...

> Skyrunner, li hai già provati? Li usi?
> Guido

Ne ho alcune paia... Forse 4.
Non li uso molto, anzi quasi nulla.

Sembra che gli effetti positivi siano:

1) Se si portano gli occhiali spesso, possono sostituire bene le lenti a gradazione ridotta, senza gli effetti negativi delle lenti negative (scusate il gioco di parole, ma mi è venuto spontaneo)
Funzionano comunque per molti difetti visivi, anche per presbiopia e ipermetropia.

2) Possono incoraggiare l'abito del movimento, a causa della necessita di fare piccoli movimenti per meglio vedere attraverso i buchini

3) Costringono ad essere più presenti nel processo della visione (ottimo per i miopi, sempre con la testa fra le nuvole).

Restringono il campo visivo non usateli per guidare od attività sportive.

Secondo Peter Mansfield (Istruttore Bates inglese), per i processi di miglioramento della visione occorrono pinholes con buchi più larghi, per non limitare il feedback.

E secondo me è questo il punto: Nelle tecniche di Bates ed in molte altre, come anche quella legata all'uso di lenti positive (occhiali di lettura per presbiti usati nel lavoro da vicino, in poche parole) è importante che il cervello impari, senta, quando sta andando nella direzione giusta. Con i pinholes questo feedback, questo ritorno diretto del risultato della impostazione del nostro sistema visivo è quasi completamente cancellato. E' sempre tutto a fuoco, o quasi. Indipendentemente da come stiamo usando il sistema stesso.

Però forse usati in alcuni periodi della giornata possono aiutare...

Personalmente preferisco usare le tecniche di Bates.

Allego, purtroppo sempre in inglese, un paio di articoli.

Dovrei trovare un software di traduzione...

Saluti a tutti!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

LEARNING TO USE PINHOLES

Most people adapt to the use of pinholes immediately. Others need a period of time before feeling comfortable with them. This is similar to wearing bifocals for the first time and needing to get used to the fact that the viewed image seems to jump as it moves between the upper portion of the lens and the lower portion. This jump can also occur with pinholes and it will be covered in more detail below, together with other pinhole characteristics.

The jump in bifocals is due to the different refraction or light-bending properties of the upper and lower segments of the glasses. In pinholes, the jump is due to diffraction. Diffraction is a bending or change in the direction of light when the light passes near the edge of an object. In a sense, it allows you to "look around the corner." This is happening all around us in our daily lives but we pay little attention to it. For example, when a light is observed through a fog, the tiny water particles diffract the light and give a halo effect to the light source.

To observe this phenomenon wearing pinholes, cover one eye and look at a small, distant object through the center of a hole. Then turn your head and let the object move to the next hole. You will notice three things: 1) The object blurs as it nears the edge of the hole, 2) If you turn your head rapidly, the object seems to jump from the first hole to the second, and 3) If you turn your head slowly, you will see the double image that is created when the object is midway between the holes. One half of the double image will be coming through one pinhole and the other half through the adjoining hole. In other words, you will see the jump in progress. You would expect that the object would not be visible at all when you try to view it through the solid part of the glasses, but in reality you may see two images due to the diffraction of the light.

The diagram below shows in exaggerated form how this occurs. If you imagine a ball moving past you from left to right, it is seen in its proper location at A. When it reaches C, it appears to be at B as seen through the first hole and at D as seen through the second hole. At E, it is once again at its proper location. The solid lines coming from C indicate the actual path of the light. The dotted lines coming from B and D indicate where the eye believes the object to be. This process creates the double image. The jump occurs when the first half of the double image is replaced by the second one.

In some people, particularly those with little refractive error, these phenomena may be almost unnoticeable. However, the more refractive error you have, the more obvious these things may be.

Pinhole glasses typically have a hole diameter of about 1mm and a hole spacing between the edges of the holes of 2mm to 3mm, depending on who makes them. If you are troubled by the jump/double image phenomenon, you will find this less noticeable with a wide spacing than with a close spacing because

there is more opaque material between the holes to hide the effect. However, with the wider spacing, the honeycomb pattern is more noticeable. The decision is obviously a compromise.

A related curiosity of pinholes is that, depending on the distance, one eye may be seeing the viewed object clearly through the center of a hole while the other eye may see it as a double image because the material of the pinhole pattern is in the way. The brain chooses the clear image and ignores the unclear one.

Given time, the brain learns to ignore such phenomena. Here's an example from everyday life. Focus on an object across the room and hold up your thumb at arm's length. You will see a double image of your thumb. In fact, everything between you and the object, as well as everything beyond the object, is seen in double due to our binocular vision. Close one eye and the effect disappears. The brain knows to ignore these double images and concentrate on the viewed object.

Nothing is as good as perfect, unaided vision. Think of the many drawbacks of ordinary eyeglasses that we must adapt to: obstruction of peripheral vision because of the frame, dirt on the lenses, distortion at the edges of the lenses, etc. Pinholes can also require a certain amount of adaptation, and understanding the above characteristics of pinholes will facilitate making them a part of your life.

Pinhole - How They Work

The pinhole theoretically permits only one ray of light from each point on an object to pass through to the retina of the eye. One might consider that the pinhole is creating an artificially small pupil, thus bypassing normal aberrations and refractive errors of the eye. The resulting increase in eyesight gives the impression of improved vision without conventional eyeglasses or contact lenses. The pinhole has been used as a diagnostic tool by eye doctors. The pinhole allows the doctor to identify blurry vision caused by an error of refraction, against the presence of a diseased condition in the eyes. When a person with a measurable refractive error of the eye, such as nearsightedness (difficulty seeing clearly far away), farsightedness (blurry eyesight at closer distance), or astigmatism (distorted vision) looks through the little hole, clearer eyesight can result.

A 1992 press release by the American Academy of Ophthalmology stated: "People with nearsightedness, farsightedness, or astigmatism may temporarily see more clearly while wearing the multiple pinhole glasses."

Dependency Effect of Corrective Lenses

Historically, the wearing of glasses was designed to permit the natural function of the eye to begin a healing process, which would later result in less dependency on glasses. Statistics reveals that the contrary is occurring. It would appear that wearing eyeglasses or contact lenses should correct your vision. Most eyeglasses and contact lens wearers will refute this claim. The more the eyeglasses are worn, the more dependent the eyes

become to the external aid that provides the clearness.

In a landmark paper titled Decreased Uncorrected Vision After a Period of Distance Fixation with Spectacle Wear by researchers Pesudovs, K, Brennan, N.A., Optom Vis Sci., 1993 Jul 70:7 528-31, they suggested that Myopes (Nearsighted persons) of low degree commonly report that their vision seems poorer upon removal of their spectacles compared to that after a period without spectacle wear. Notably, this difference in vision can be appreciated after distance fixation. The investigators proposed and tested several alternative hypotheses to explain the phenomenon. They measured visual acuity (VA) and it underwent a slight but significant decrease (0.4 of a line) after the session in which spectacles were worn,but no difference in refractive error or lens thickness was found.

The change in acuity in the absence of a refractive shift suggests sensory adaptation to blur. However, the demonstrated change in VA appears to be less than that which is subjectively reported; accordingly, psychological input cannot be ruled out.

Do Pinholes Improve or Correct Vision?

Increases in eyesight with the pinholes do not necessarily mean that there will be immediate significant reductions in the measured nearsightedness, farsightedness, or astigmatism readings obtained by your optometrist or ophthalmologist. Increases in vision and eyesight capacity occur in the brain and are perceptual in nature. Significant improvements in the brain's perceptions can occur in an eyeball that is diagnosed as farsighted, nearsighted, or astigmatic.

Pinholes are one of the many tools you can utilize on your journey to better vision. In tandem with other healing methods, pinholes will help free you from any addictive possibilities of wearing strong eyeglass prescriptions. The pinholes give a respite from your strong eyeglass prescription, and allow you to function with clearer eyesight than is possible with your unassisted eyes.

The training effect of the pinholes is that you have to be more present while using and wearing them. This participation and interaction between you, the person, and the pinholes can facilitate the improvement of your vision. As long as you stay aware and look through the holes, the strain or discomfort will be minor and the annoyance of the holes will go away. As this happens, you will experience more "normal" vision while looking through the little holes. (The holes seem to lose their dark borders, and you can see through them easily.)When this happens you are expanding your sense of visual space. Use the pinholes as a relaxation exercise, a time away from your busy schedule, where you can practice "being" more than "doing." Experiment with relaxing your mind and notice how the little holes seem to bother you less. Go for a walk in familiar surroundings.

Using the Pinholes in Your Daily Life

Spend at least 15 minutes each day using the pinholes and incorporating the vision games into your daily living. Use the pinholes while you walk, watch TV, garden, read, and in the other daily activities that do not require your full attention. Begin with short periods (15 minutes) and extend by 5 minute intervals. Do not spend more than 30 to 60 minutes at a time wearing the pinholes without taking palming or zooming breaks (looking close then far

away). Remember that you cannot damage your eyes by exercising them while being conscious and aware of how you use them and when you feel eye strain.
Precautions
Wear the pinholes only in non-life-threatening situations. Do not use them while driving, working around mechanical or electrical devices, when using knives or instruments, or when you are tired.
SUMMARY OF VISION GAMES WHILE WEARING PINHOLES
It is best to use breaths as a way to time yourself in the varying phases of improving your vision. Decide when you can wear your pinholes instead of your strong eyeglasses. Begin with 10 minute periods in non-life-threatening situations and build up to 60 minutes (one hour).
* Put pinholes on. Breathe and blink. Take 15-30 breaths.
* Use a Far or Near Eye-C Chart(tm) to monitor improvements in vision (see Mail Order Products).
* Practice looking beyond the holes, either at near or far distances for 20 breaths.
* If you have been told you have astigmatism, move your eyes in different horizontal, vertical, or diagonal directions.
* Palm your eyes for 20 breaths.
* If necessary, cover one eye for up to one hour.
Note: A more comprehensive discussion of vision practices is provided when you order your pinholes.

Group: Visus **Message:** 26 **From:** domenico.rinaudi@... **Date:** mar set 12, 2000 3.20
Subject: Rasterbrille e pinholes

I rasterbrille e i pinholes sono la stessa cosa?

Grazie

Domenico

Group: Visus **Message:** 27 **From:** Cesano **Date:** mar set 12, 2000 6.46
Subject: R: Rasterbrille e pinholes

--

I rasterbrille e i pinholes sono la stessa cosa?

Grazie

Domenico

Sì
Rasterbrille in tedesco
Pinholes in inglese
Ciao, Guido

Group: Visus **Message:** 28 **From:** Cesano **Date:** mer set 13, 2000 6.44
Subject: Il colore e la vista

Quando due bambini iniziano a conoscersi, fra le prime domande che si pongono vi è: "Qual è li tuo colore preferito?".

Oggi voglio chiedervi: qual è il vostro colore preferito? Da quando sto lavorando sulla mia visione e sui meccanismi della mia mente, faccio molto più caso a quel che dico e penso. Ho notato che ultimamente quando un bambino mi chiedeva qual era il mio colore preferito la mia risposta era: "Mah, sono tutti uguali, tutti belli", ma la risposta giusta (quella non detta) era: "E chi ci fa caso ai colori?"
Se mi avessero fatto la stessa domanda 15-20 anni fa avrei risposto: "Giallo!" senza ombra di dubbio.
Perché si tende a dare meno attenzione al colore quando si hanno problemi di vista?
Prendendo spunto da alcune letture ed in particolare da alcuni scritti di Cagnoli, terrei a sottolineare l'importanza del colore nel miglioramento della visione.
Chi ha problemi di vista, almeno nel mio caso è così, tende a percepire i colori in modo molto meno netto...non si fa caso ai colori, forse c'è un meccanismo mentale che tende ad attutirli, anche perché si dice che i colori abbiamo un effetto sulle nostre emozioni.
L'uso del colore nella medicina è cosa antichissima, in quanto veniva e viene impiegato in cromoterapia, soprattutto con l'uso di luci colorate o la permanenza in ambienti colorati; utilizzato per trattamenti al corpo e alla psiche.
"Tutti sanno che il rosso, il giallo e l'arancione sono colori caldi, il blu, il verde e il viola sono invece colori freddi. Queste due classi di colori funzionano in maniera diversa: i colori freddi sembrano rimpicciolire, danno una sensazione di luminosità e sono riposanti; i colori caldi sembra che si avvicinino, danno una sensazione di pesantezza e sono stimolanti. I colori freddi assorbono il dolore...." Da VEDERE MEGLIO di Barbara Hughes (anch'io, come Mauro non pongo questo libro tra i migliori, ma gli esercizi sono spiegati meglio che su altri libri)
Occorre iniziare a prestare maggiore attenzione ai colori, nella vita di tutti i giorni, ai colori della macchine, il cielo, l'erba, all'insalata verde con pomodori rossi e uovo giallo e rosso, alle carote...
Si dice infatti che l'attenzione al colore migliora la visione, influisce sull'accomodazione e sulla pressione endoculare.
Dalla mia personale esperienza vi posso dire che da quando faccio più attenzione ai colori, ho notato dei miglioramenti sia come aumento del campo visivo (una visione meno ristretta) sia come maggiore nitidezza.
Per quanto riguarda il rilassamento è importante dare ai nostri occhi molto blu o azzurro (cielo) e verde (erba e piante).
Vi è anche chi consiglia l'esposizione degli occhi (chiusi) a lampade con luci colorate blu (da 60-150W, con occhi chiusi!) per un periodo di 15' circa al giorno (in questo caso non so darvi un parere sicuro, sto ancora sperimentando!)
Non so se sono stato chiaro, perché ho buttato giù un po' di parole di getto, come mi venivano e non ho nemmeno voglia di rileggere, comunque il sunto è ATTENZIONE AI COLORI PER MIGLIORARSI

Hasta la vista!
Guido

Group: Visus **Message:** 29 **From:** mnpaola@... **Date:** ven set 22, 2000 9.15
Subject: che bel sito!

Sono Paola,
grazie innanzitutto per avermi segnalato il sito che trovo MOLTO utlie. Io infatti ho forte miopia e sto provando da un mese o poco più
a uricorrere al metodo Bates che giudico a dir poco fantastico! Vedo meglio, davvero!
PErò nessuno in famiglia mi crede, sigh! E pensare che ho bisogno di
un pizzichino di fiducia dalle persone che mi sono accanto! Nemmeno i colleghi credono! Tutti col paraocchi seguono i consigli dei medici, oculisti, ottici e cosi via e tutti portano occhiali tant'é che chi è
fuori dal mondo sono io che rifiuto di portare ochhiali e pensare che i mieo occhimi stanno ringraziando!
Beh tegno duro lo stesso perché serve a me migliorare la mia vista...
E ora spero di trovare appoggio presso di voi e forza di andare avanti
con gioia ed entusiasmo in questa impresa!

Un caro saluto a tutti voi e forza e coraggio

Per i pinholes li uso solo al computer per non allungare il collo come
le giraffe se no mi verrebbe sempre mal di testa!

Group: Visus **Message:** 30 **From:** mnpaola@... **Date:** ven set 22, 2000 9.59
Subject: R: Occhiali e Bates

--- In Visus@egroups.com, domenico.rinaudi@t... ha scritto:
> Come fare per farsi fare dgli occhiali sottograduati? Gli ottici
> richiedono generalmente la prescrizione dell'oculista e gli oculisti
> (almeno quelli che ho conosciuto io) sono dell'idea di correggere
> la vista fino all'ultima diottria.
>
> Esiste qualche oculista che segua in modo serio la tecnica del dott.
> Bates?
>
> Grazie
> Domenico

Buongiorno,
mi scusi se mi permetto ma in effetti anche io sto vivendo con angoscia questa cosa: la paura di trovare ottici che non vogliono fare
le lenti sottocorrette e la paura che la mia scelta (il numero di diotrie) possa effettivamente più nuocermi che altro, fatico a

staccarmi dall'idea che è l'oculista l'esperto (e devo dire che
ora
con le lenti da -6,25 ho una vista buona prima un mese fa ero -8)
incredibile come psicologicamente sono legata all'idea dell'esperto
infallibile! Premetto che mia madre continua a dirmi di andare
dall'oculista, ma non ci volglio più andare! Mi aveva sempre detto
che
per la mia miopia NON potevo fare nulla e io continuavo
inesorabilmente a peggiorare!
Scusi e grazie per l'attenzio,ne!
Molto saggia la sua domanda e ho letto l'altrettanto saggia risposta.
A presto
Paola

Group: Visus **Message:** 31 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** ven set 22, 2000 11.01
Subject: Re: R: Occhiali e Bates

Cara Paola,

Capisco benissimo le tue preoccupazioni.

Io sto usando pochissimo gli occhiali e spesso uso vecchi occhiali
(e quindi sottograduati) e nel giro di breve tempo (6-8 mesi)
ho avuto dei miglioramenti. Grande soddisfazione!!!

Ora invece credo di avere una regressione. Sto vedendo meno.
Forse e' finita l'estate, e la luce si sa, e' importante per i miopi.
Forse sono meno sereno (anche se non mi sembra).
Forse gli oculisti hanno realmente ragione.

Che dire, Paola? La vita e' fatta di alti e bassi,
di pressioni e di stimoli, di scelte.

Provaci ed osservati. Vedi come sei e cosa
puoi ottenere da te. Sii sempre buona con te.

Ciao ed in bocca al lupo

Domenico

(scusa il tu ma mi viene piu' facile scrivere cosi')

--- In Visus@egroups.com, domenico.rinaudi@t... ha scritto:
> Come fare per farsi fare dgli occhiali sottograduati? Gli ottici
> richiedono generalmente la prescrizione dell'oculista e gli oculisti
> (almeno quelli che ho conosciuto io) sono dell'idea di correggere

> la vista fino all'ultima diottria.
>
> Esiste qualche oculista che segua in modo serio la tecnica del
dott.
> Bates?
>
> Grazie
> Domenico

Buongiorno,
mi scusi se mi permetto ma in effetti anche io sto vivendo con
angoscia questa cosa: la paura di trovare ottici che non vogliono
fare
le lenti sottocorrette e la paura che la mia scelta (il numero di
diotrie) possa effettivamente più nuocermi che altro, fatico a
staccarmi dall'idea che è l'oculista l'esperto (e devo dire che
ora
con le lenti da -6,25 ho una vista buona prima un mese fa ero -8)
incredibile come psicologicamente sono legata all'idea dell'esperto
infallibile! Premetto che mia madre continua a dirmi di andare
dall'oculista, ma non ci volglio più andare! Mi aveva sempre detto
che
per la mia miopia NON potevo fare nulla e io continuavo
inesorabilmente a peggiorare!
Scusi e grazie per l'attenzio,ne!
Molto saggia la sua domanda e ho letto l'altrettanto saggia risposta.
A presto
Paola

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

----------End of Original Message----------

Name: Domenico Rinaudi
E-mail: Domenico Rinaudi <Domenico.Rinaudi@...>
Date: 09/22/2000
Time: 10:01:33

This message sent by NetManage's award winning
standards based e-mail client Z-Mail Pro
NetManage - Complete PC Connectivity Solutions

Group: Visus **Message:** 32 **From:** mnpaola@... **Date:** ven set 22, 2000 2.10
Subject: Re: Pinholes

[Visus] Pinholes
>
Ciao, vorrei sapere se qualcuno ha già provato i Pinholes Glasses
e se
servono veramente...
Skyrunner, li hai già provati? Li usi?
Guido
>
>
> Ne ho alcune paia... Forse 4.
> Non li uso molto, anzi quasi nulla.
>
> Sembra che gli effetti positivi siano:
>
> 1) Se si portano gli occhiali spesso, possono sostituire bene le
lenti a
> gradazione ridotta, senza gli effetti negativi delle lenti negative
(scusate
> il gioco di parole, ma mi è venuto spontaneo)
> Funzionano comunque per molti difetti visivi, anche per presbiopia e
> ipermetropia.
>
> 2) Possono incoraggiare l'abito del movimento, a causa della
necessita di
> fare piccoli movimenti per meglio vedere attraverso i buchini
>
> 3) Costringono ad essere più presenti nel processo della visione
(ottimo per
> i miopi, sempre con la testa fra le nuvole).
>
> Restringono il campo visivo non usateli per guidare od attività
sportive.
>
> Secondo Peter Mansfield (Istruttore Bates inglese), per i processi
di
> miglioramento della visione occorrono pinholes con buchi più
larghi, per non
> limitare il feedback.
>
> E secondo me è questo il punto: Nelle tecniche di Bates ed in
molte altre,
> come anche quella legata all'uso di lenti positive (occhiali di
lettura per
> presbiti usati nel lavoro da vicino, in poche parole) è
importante che il

> cervello impari, senta, quando sta andando nella direzione giusta.
Con i
> pinholes questo feedback, questo ritorno diretto del risultato della
> impostazione del nostro sistema visivo è quasi completamente
cancellato.
> E' sempre tutto a fuoco, o quasi. Indipendentemente da come
stiamo
> usando il sistema stesso.
>
> Però forse usati in alcuni periodi della giornata possono
aiutare...
>
> Personalmente preferisco usare le tecniche di Bates.
>
> Allego, purtroppo sempre in inglese, un paio di articoli.
>
> Dovrei trovare un software di traduzione...
>
> Saluti a tutti!

Ciao!
Sono Paola!
Mi intrometto nella conversazione interessante degli "occhiali
bucati". Io li uso, non amo usarli perchè pur avendo forte miopia
amo
troppo il sole e la luce in generale, strano vero? Invcece mi piace
molto il sole e nelle giornate luminose costi quel che costi ma vado
a
passeggiare all'aperto e adoro lasciare libero lo sguardo nel cielo
azzurro... Beh insomma uso i rasterbrille solo al computer e davanti
alla televisione cosi non d'evo aallunagre il collo come una giraffa
e
posso vedere la TV a una distanza "normale" leggendo anche i
sottotitoli del televideo... .
Trovo comodi gli occhiali ma anche io comincio ad usarli solo quando
strettamente necessareio!
A presto!
Paola

Group: Visus **Message:** 33 **From:** mnpaola@... **Date:** ven set 22, 2000 2.10
Subject: Re: Pinholes

[Visus] Pinholes
>
Ciao, vorrei sapere se qualcuno ha già provato i Pinholes Glasses
e se
servono veramente...
Skyrunner, li hai già provati? Li usi?
Guido

>
>
> Ne ho alcune paia... Forse 4.
> Non li uso molto, anzi quasi nulla.
>
> Sembra che gli effetti positivi siano:
>
> 1) Se si portano gli occhiali spesso, possono sostituire bene le
lenti a
> gradazione ridotta, senza gli effetti negativi delle lenti negative
(scusate
> il gioco di parole, ma mi è venuto spontaneo)
> Funzionano comunque per molti difetti visivi, anche per presbiopia e
> ipermetropia.
>
> 2) Possono incoraggiare l'abito del movimento, a causa della
necessita di
> fare piccoli movimenti per meglio vedere attraverso i buchini
>
> 3) Costringono ad essere più presenti nel processo della visione
(ottimo per
> i miopi, sempre con la testa fra le nuvole).
>
> Restringono il campo visivo non usateli per guidare od attività
sportive.
>
> Secondo Peter Mansfield (Istruttore Bates inglese), per i processi
di
> miglioramento della visione occorrono pinholes con buchi più
larghi, per non
> limitare il feedback.
>
> E secondo me è questo il punto: Nelle tecniche di Bates ed in
molte altre,
> come anche quella legata all'uso di lenti positive (occhiali di
lettura per
> presbiti usati nel lavoro da vicino, in poche parole) è
importante che il
> cervello impari, senta, quando sta andando nella direzione giusta.
Con i
> pinholes questo feedback, questo ritorno diretto del risultato della
> impostazione del nostro sistema visivo è quasi completamente
cancellato.
> E' sempre tutto a fuoco, o quasi. Indipendentemente da come
stiamo
> usando il sistema stesso.
>
> Però forse usati in alcuni periodi della giornata possono
aiutare...

>
> Personalmente preferisco usare le tecniche di Bates.
>
> Allego, purtroppo sempre in inglese, un paio di articoli.
>
> Dovrei trovare un software di traduzione...
>
> Saluti a tutti!

Ciao!
Sono Paola!
Mi intrometto nella conversazione interessante degli "occhiali bucati". Io li uso, non amo usarli perchè pur avendo forte miopia amo troppo il sole e la luce in generale, strano vero? Invcece mi piace molto il sole e nelle giornate luminose costi quel che costi ma vado a passeggiare all'aperto e adoro lasciare libero lo sguardo nel cielo azzurro... Beh insomma uso i rasterbrille solo al computer e davanti alla televisione cosi non d'evo aallunagre il collo come una giraffa e posso vedere la TV a una distanza "normale" leggendo anche i sottotitoli del televideo... .
Trovo comodi gli occhiali ma anche io comincio ad usarli solo quando strettamente necessareio!
A presto!
Paola

Group: Visus **Message:** 34 **From:** Skyrunner **Date:** sab set 23, 2000 1.52
Subject: Il metodo Bates in una conchiglia.

Il metodo Bates in una conchiglia.
Basato su “Miglior vista senza occhiali”. Capitolo 24: Principi fondamentali della cura.
Nota: questo è un riassunto, non una trascrizione diretta.
La strada per una visione migliore è attraverso il rilassamento degli occhi.
Il riposo migliora la visione, lo sforzo e la tensione peggiorano la visione. Ci sono diversi modi per rilassare gli occhi.
Impara queste poche regole a memoria!
Persone che dicono di seguire il metodo Bates spesso lo seguono solo parzialmente ed applicano le tecniche incorrettamente.
Le varie tecniche operano in sinergia tra di loro. Omettendone alcune si svilisce tutto il metodo.
By Skyrunner 22.09.00.

1) Chiudi gli occhi mentre pensi a qualcosa di piacevole.

2) Chiudi gli occhi e coprili con le mani (Palming).
Se si coprono gli occhi in modo da escludere tutta la luce, gli occhi

saranno in grado di raggiungere un più alto grado di rilassamento. Chiudi entrambi gli occhi con palme delle mani, le dita incrociate sulla fronte.
Nota importante: per avere successo dovrai essere capace di rilassarti mentre fai Palming. Alcune persone non sono capaci di farlo e il Palming diventa controproducente.
In linea di massima più nero e il campo che vedi, più rilassati saranno i tuoi occhi, ma se ti sforzi di vedere nero, questo potrebbe causare più tensione. Allora meglio che sforzarsi di vedere nero, è immaginarsi una scena concreta, familiare, piacevole.

3) Osserva il movimento relativo delle cose (Swinging o slittamento).
Mano a mano che tu nuovi il tuo sguardo da un punto all'altro le cose viste sembreranno muoversi, slittare, nella posizione opposta. Per esempio se guardi all'angolo superiore sinistro della lettera H e quindi muovi lo sguardo sull'angolo sinistro in basso la lettera H dovrebbe apparire il movimento verso l'alto. Se questo non accade è perché c'è tensione nel tuo modo di vedere.
Ci sono una varietà di esercizi per praticare lo slittamento.
Puoi gentilmente spostare il tuo intero corpo a sinistra e poi a destra e guardare un albero in distanza slittare a destra e poi a sinistra., puoi anche muovere solamente la tua testa o anche solo i tuoi occhi.
Puoi praticare il dondolio dell'elefante. Girando il tuo busto a sinistra e a destra, senza soffermare il tuo sguardo su niente, ma lasciando che tutto cio che ti circonda scivoli via. Dovresti vedere le cose muoversi in piccoli rapidi scatti! Non decentralizzare la tua visione!
Migliore è la visione e più corto può essere lo spostamento praticato.
Quando sei in movimento, cerca di percepire il movimento apparente delle cose intorno a te e quello tra di loro.

4) Usa e l'immaginazione (Memory).
Guardando le cose con l'occhio della mentre, e ricordandole con dettagli precisi, tu puoi aumentare la tua abilità a vedere gli oggetti in maniera migliore. Un perfetto ricordo di una qualsiasi sensazione può essere ottenuto solo quando si è liberi dalla tensione. Può anche aiutare, quando ci si sta esercitando con una tabella di prova (tabella di Snellen), immaginare che la parte della lettera alla quale si sta guardando e più nera rispetto alle resto della lettera, oppure immaginare una lettera, ancora più piccola e nera, in un punto della lettera osservata. In questo modo insegnerai alla tua mentre ad apprezzare i dettagli più minuti.

5) Cattura in quei momenti(Clear flashes).
Quando i tuoi occhi finalmente raggiungeranno uno stato di rilassamento attraverso lo slittamento o il palming, tu avrai un momento di chiarezza; paradossalmente l'immagine di ogni cosa perfettamente a fuoco è spesso una sorpresa così grande, che finisce col causare tensione. E tornerà quindi lo sfuocamento. Quindi prima che le immagini chiare svaniscano di nuovo, chiudi gli occhi e che ricorda l'immagine nella sua chiarezza e precisione.
Cerca di "sentire" la sensazione dei tuoi occhi e memorizzala. Quella è la sensazione del rilassamento.

6) Mantieni in la tua visione centralizzata (Sketching o delineamento).
Quando tu stai osservando un oggetto, solamente una piccola parte di esso dovrebbe essere vista meglio. Questo è perché solamente la parte centrale della retina, la “fovea”, è adatta a fornire la miglior visione per i dettagli. Allontanandosi dalla fovea la retina diventa progressivamente meno adatta a recepire i dettagli più fini. Quindi, cercare di recepire tutti i dettagli contemporaneamente con tutta la superfice della retina causa tensione, semplicemente perché e impossibile! Invece di fissare tutta l'immagine con uno sguardo “decentralizzato”, o con un solo colpo d’occhio, cerca di restringere la tua attenzione all'area più piccola possibile.
Questo migliorerà la centralizzazione e aumenterà la mobilità degli occhi.
Per aiutari, puoi immaginare di avere una lunga matita (o pennello o piuma o laser, etc.) attaccato alla punta del tuo naso e guardare solo dove è la punta in quel momento. Sposta la punta spostando tutta la testa!

7) Goditi il sole (Sunning).
Esci allo spazio aperto e goditi ogni giorno assolato: E’ molto rilassante è stimola gli occhi. Tieni gli occhi chiusi e lascia il sole battere sulle tue palpebra chiuse, muovendo lentamente la testa da una parte all'altra.

8) Eserciti con una tabella di prova (tabella di Snellen).
Appendi una o più tabelle di prova sulla parete. Per esercitarti, rimani in piedi da 3 a 6 metri (o una distanza per te confortevole) e leggi la linea più piccola di lettere che può leggere senza sforzarti. Quindi guarda una lettera su quella linea e chiude gli occhi. Ricorda quella lettera ed esplorane ogni dettaglio nella tua mente, slitta da una parte all'altra, attraverso curve angoli e così via. Quando aprirà i di nuovo gli occhi vedrai meglio non solo quella lettera ma anche la linea al di sotto. Se ti scopri a fissare le lettere, il che renderà la linea di nuovo sfuocata, non appena viene messa a fuoco, è meglio chiudere gli occhi. Prima ancora che questo possa accadere. Quando li riaprirai slitta su un'altra lettera sulla stessa linea. Se chiudi gli occhi per ogni lettera, sarai in grado di leggere l'intera linea. Prova anche a far slittare lo sguardo da una parte all’altra della tabella o dondolare di fronte ad essa osservandone il movimento relativo.
Esercitati ogni giorno per cinque minuti o più e mantieni un registro dei progressi

9) Leggi i caratteri piccoli (Fine/Diamod print).
Leggi una stampa a caratteri piccoli, i più piccoli possibile. Si deve leggere facendo scorrere continuamente la tua testa e lo sguardo lungo la linea dei caratteri. Nel tornare indietro fai scorrere lo sguardo attraverso lo spazio bianco tra una riga e l'altra, e quindi leggi la linea successiva facendo scorrere la tua testa da sinistra a destra: La pagina deve sembrarti in movimento nella direzione opposta allo spostamento del tuo naso. Nel tornare indietro dovresti notare nello spazio bianco tra le righe un bagliore ancora più bianco (White glow secondo J.Goodrich): E’ un buon segno!

Pratica 30 secondi di palming tra una pagina e l'altra, mentre ripassi mentalmente ciò che hai letto.

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@tiscalinet.it
skyrunner@inwind.it

Group: Visus **Message:** 35 **From:** Skyrunner **Date:** sab set 23, 2000 1.52
Subject: Pensierini per la notte...

Uff! Pant!!!
Oggi ho scritto troppo!
E neanche tutto quello che volevo e dovevo...
Ora non mi leggerete per qualche giorno, tranquilli!

Finisco con questi pensierini per la notte (molti in inglese, sorry!):

Noi vediamo soltanto ciò che vogliamo vedere, inconsciamente o consciamente; in altre parole, solo una parte di ciò che vediamo proviene dall' esterno, il resto si trova in noi. Le nostre interpretazioni sono strettamente legate alle nostre esperienze passate.

"If research into the uman visual system has found that only 20 percent of its symbols come from the eyes and 80 percent from other areas of the brain, shoul we beleve that we see or is reality all in the mind?"

Keep looking around; there's always something you've missed.

The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. - Dr. William Bates

Still, the vision habits identified by Dr. Bates are absolutely correct and it is not possible to see naturally clearly without them. They were not created by Dr. Bates---they were created by nature.

Wrote Dr. Bates:
"The remedy is not to avoid either near work or distant vision, but to get rid of the mental strain which underlies the imperfect functioning of the eye at both points. It has been demonstrated in thousands of cases that this can be done."

"The fact is that when the mind is at rest nothing can tire the eyes, and when the mind is under a strain nothing can rest them. Anything that rests the mind will benefit the eyes."

Bates, in his book, says that anyone may be cured, and is quite uncategorical about it.

Quoting from Dr. Bates' "Better Eyesight" magazines:

October 1919:
" It has also been demonstrated that when the eye makes an effort to see, an error of refraction is always produced, and that when it looks at objects without effort, all errors of refraction disappear, no matter how great their degree, or how long their duration."

January, 1920:
"When relaxation is complete...a complete and permanent cure of all errors of refraction (nearsightedness, farsightedness, astigmatism, and even old sight), as well as by the relief or cure of many other abnormal conditions."

June, 1921:
"All errors of refraction and many other eye troubles are cured by rest..."

July, 1926:
"...all errors of refraction are functional, therefore curable by the proper methods."

September 1926:
"Not only are all errors of refraction benefited and cured by rest..."

September 1927:
"All errors of refraction are functional, therefore curable."

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 36 **From:** Skyrunner **Date:** sab set 23, 2000 1.52
Subject: Yoga per gli occhi

Da un sito di una scuola di Yoga((non a caso Agarwal ha intitolato un suo libro "Yoga for the eyes"):

Gli occhiali sono evitabili, anche per chi si e' adagiato a convivere con essi da anni: i problemi legati alla vista derivano da contratture dei muscoli oculari, da stress e da una incapacita' psichica a vedere correttamente. Nella maggior parte dei casi, tutti questi problemi possono essere risolti con particolari tecniche degli indiani d'America (metodo Bates) e con opportuni esercizi di yoga e di rilassamento.
Le abitudini e le condizioni di vita moderne non stimolano l'occhio a farlo funzionare secondo la sua naturale fisiologia, lasciando atrofizzare alcune

funzioni.
Oltre a questo processo atrofizzante, ne abbiamo un altro che richiede dagli occhi sforzi di enorme portata, troppo superiori alle loro possibilita' naturali.
E molto spesso, questi stimoli, come la televisione, il computer, ecc., rendono l'uso della vista talmente passivo, che non ci si accorge di sovraffaticarla e stressarla.
Esistono tecniche specifiche (fondate sulle tecniche degli Indiani d'America, sullo yoga e su particolari esercizi di rilassamento) che non richiedono sforzo, ma solo un minimo di tempo e di attenzione, e che hanno effetto gia' dopo pochi mesi.
Queste tecniche consentono all'occhio di ritornare alla propria funzionalita' naturale, facendo rilassare i muscoli oculari contratti, per poi ri-tonificarli ed allenarli alla mobilita', ripristinando la lacrimazione naturale e facendo riapprendere al paziente l'arte naturale del vedere, riportandolo a guardare vicino, lontano, il cielo, il buio, il sole, ecc.
In breve tempo, si riscontra un miglioramento considerevole della vista e, in molti casi, si giunge alla risoluzione completa dei problemi visivi in atto.

Ciao a tutti!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 37 **From:** Skyrunner **Date:** sab set 23, 2000 1.53
Subject: RE: che bel sito!

> -----Original Message-----
> From: mnpaola@... [mailto:mnpaola@...]
> Sent: Friday, September 22, 2000 9:15 AM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] che bel sito!

> Sono Paola,
> grazie innanzitutto per avermi segnalato il sito che trovo MOLTO
> utlie. Io infatti ho forte miopia e sto provando da un mese o poco
> più
> a uricorrere al metodo Bates che giudico a dir poco fantastico! Vedo
> meglio, davvero!

Ciao Paola!
Benvenuta!
Bates è stato davvero un genio.

> PErò nessuno in famiglia mi crede, sigh! E pensare che ho bisogno
> di

> un pizzichino di fiducia dalle persone che mi sono accanto! Nemmeno i
> colleghi credono! Tutti col paraocchi seguono i consigli dei medici,
> oculisti, ottici e cosi via e tutti portano occhiali tant'é che
> chi è
> fuori dal mondo sono io che rifiuto di portare ochhiali e pensare che
> i mieo occhimi stanno ringraziando!

Non tutti sono capaci di guardare al di là del proprio naso!
Ci sono molte persone che dicono che a loro non importa portare gli occhiali. Francamente non ci credo.
Un occhio miope è comunque un occhio che non è sano, e il metergli davanti una lente negativa non fa che peggiorare le cose!
E' solo un pallaitivo per il sintomo, ma non cura un bel niente!
Le tecniche per il miglioramento naturale della visione non solo migliorano l'acutezza visiva ma migliorano anche lo stato generale di salute dell'occhio.
I miopi ad esempio sono molto più soggetti a malattie come il distacco della retina, il glaucoma, etc.

> E ora spero di trovare appoggio presso di voi e forza di andare
> avanti
> con gioia ed entusiasmo in questa impresa!

In questi casi è importante condividere con gli altri, scambiarsi le esperienze e darsi la carica a vicenda.

> Per i pinholes li uso solo al computer per non allungare il collo
> come
> le giraffe se no mi verrebbe sempre mal di testa!

Ehehehehe!!! Vedo che ti sei gia letta i messaggi in archivio!
A proposito, con l'iscrizione ti è arrivato in automatico il file con le tabelle di Snellen per esercitarsi?

Ciao!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 38 **From:** Skyrunner **Date:** sab set 23, 2000 1.53
Subject: RE: R: Occhiali e Bates

> con le lenti da -6,25 ho una vista buona prima un mese fa ero -8)
> incredibile come psicologicamente sono legata all'idea dell'esperto
> infallibile! Premetto che mia madre continua a dirmi di andare
> dall'oculista, ma non ci volglio più andare! Mi aveva sempre detto
> che
> per la mia miopia NON potevo fare nulla e io continuavo
> inesorabilmente a peggiorare!

Però non sono tutti cosi!
Ci sono anche quelli che ti spiegano che c'è un'alternativa.
Sono da ammirare! Vanno contro i loro interessi! Pensa a quanti bei soldini può portare un miope che compra lenti ochhiali e liquidi (costo all'origine irrisorio!) per tutta la vita!
Chi crede ciecamente nei guru comunque, merita di essere rovinato. Nel corpo e nel portafoglio!
Le lenti non HANNO MAI CURATO NESSUNO!
Comunque non basta evitare di portare gli occhiali. Occorre cambiare il modo con il quale noi usiamo i nostri occhi.
Le geniali tecniche di Bates servono a questo.

Ciao!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 39 **From:** Skyrunner **Date:** sab set 23, 2000 1.53
Subject: RE: R: Occhiali e Bates

> Io sto usando pochissimo gli occhiali e spesso uso vecchi occhiali
> (e quindi sottograduati) e nel giro di breve tempo (6-8 mesi)
> ho avuto dei miglioramenti. Grande soddisfazione!!!

Usando le tecniche correttamente i miglioramenti sono anche più rapidi.
E parlo di misuramenti ben tangibili! Misurabili!

> Ora invece credo di avere una regressione. Sto vedendo meno.
> Forse e' finita l'estate, e la luce si sa, e' importante per i miopi.

Sei sicuro di seguire il metodo Bates correttamente?
Penso perlomeno che tu stia usando quello.
I miglioramneti, se si è costanti, vengono consolidati e sono poi la base di partenza per un ulteriore miglioramneto, etc...

> Forse sono meno sereno (anche se non mi sembra).

Ha la sua importanza...

> Forse gli oculisti hanno realmente ragione.

Anche Bates era un oculista.
Anzi di più. E stato anche lo scopritore della Adrenalina.
Ed ha pagato duramente la sua fede in un'idea e l'essersi messo contro una fiorente industria...
"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William

Bates
A quali oculisti ti riferisci tu? Ai buoni o ai cattivi?
Eheheheh!!! :)
Comunque, la cosa che ho notato parlando con persone che dicono di seguire il metodo Bates è che spesso lo seguono in maniera solo parziale, oltre ad applicare le varie tecniche incorrettamente.
Tu Domentico sei sicuro di applicarlo integralmente?
Da quello che ho capito io del metodo, le varie tecniche operano in sinergia tra di loro. Omettendone alcune si svilisce tutto il metodo.
Seguirà un messaggio chiamato: Il metodo Bates in una conchiglia" che è un sunto delle tecniche.
Tecniche che NON sono esercizi.
E' una traduzione, integrata con qualche dettaglio, di un file in inglese che gira per la rete...

Ciao!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 40 **From:** Skyrunner **Date:** sab set 23, 2000 1.53
Subject: RE: Re: Pinholes

> Ciao!
> Sono Paola!

Ariciao Paola!

> passeggiare all'aperto e adoro lasciare libero lo sguardo nel cielo
> azzurro... Beh insomma uso i rasterbrille solo al computer e davanti
> alla televisione cosi non d'evo aallunagre il collo come una giraffa
> e
> posso vedere la TV a una distanza "normale" leggendo anche i
> sottotitoli del televideo... .

La luce e l'aria aperta, i colori e le forme del mondo sono quanto più di salutare per gli occhi e non solo.
Hai provato a guardarti intorno quando sei all'aperto?
Prova a guardare il mondo intorno a te mentre cammini. Guarda come ogni cosa si muove. Tutto il mondo si muove! Afferrandone il movimento relativo innesci un processo che ti porta a migliorare la mobilità degli occhi, lentissimi nel miope, e provoca un fortissimo rilassamente. Io quando attivo quaesta sorta di open focus mi accorgo di respirare molto più profondamente e di essere molto più rilassato. Una sensazione bellissima!

Ragazzi, il mondo va "bevuto" con gli occhi. Se ci riuscite capite cosa voglio dire.
Ed è possibile solo ad occhi nudi. Le lenti con la loro zona centrale, il loro centro ottico ostacolano la motilità dell'occhio!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 41 **From:** Skyrunner **Date:** sab set 23, 2000 1.53
Subject: RE: Il colore e la vista

> Chi ha problemi di vista, almeno nel mio caso è così, tende a percepire i
> colori in modo molto meno netto...non si fa caso ai colori, forse c'è un
> meccanismo mentale che tende ad attutirli, anche perché si dice
> che i colori

Ciao Guido!
A me è successo di notare i colori farsi più vivi mano a mano che la mia vista migliorava.
Ed insieme ad eesi il senso della profondità e la sensazione quasi di vertigine, nel notare quello che poteva essere una visione realmente tridimensionale...
Vedere è quasi diventato il mio passatempo preferito!

Non so se è arrivato prima l'uovo a la gallina ne se una cosa implichi l'altra anche in senso inverso, ma è certo che tra visione colori (e non solo!!!) c'è una relazione diretta!

> sunto è ATTENZIONE AI COLORI PER MIGLIORARSI

Attenzione anche al mondo esterno!
Basta vivere chiusi un se stessi!!! Consapevolezza!!!!

Hasta la vista!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 42 **From:** marcello badali **Date:** dom set 24, 2000 11.49
Subject: RE: R: Occhiali e Bates

Ciao a tutti,
sono Marcello.

Devo anticipare innanzitutto che mi sono sottoposto al laser per la miopia un paio d`anni fa`. Diciamo che adesso posso girare senza lenti ma di notte ho ancora bisogno degli occhiali per guidare.
A due mesi dall`operazione vedevo spaventosamente bene, ma e` durato poco, a mio avviso per tre motivi. Il primo e` che ho il tipico occhio secco, una scarsa lacrimazione che si ripercuote sulla vista (il film lacrimale e` considerata una sorta di prima lente, vedi gli esercizi di ammiccamento del

metodo Bates). Il secondo e` che le mie cattive abitudini nel vedere non sono state ovviamente eliminate con l`operazione e quindi continuo a fissare lo sguardo, soprattutto con l`occhio sinistro, che e` sempre stato il mio punto debole e continua ad esserlo (deve essere un curioso tipo di masochismo congenito che mi spinge a mettere continuamente alla prova i miei punti deboli, con il risultato di indebolirli ulteriolmente).
Un`ultima ragione di carattere squisitamente tecnico e` che il laser non cura l`astigmatismo come la miopia e quel leggero astigmatismo che avevo mi e` rimasto ma non mi sembra piu` cosi` leggero, visto che la miopia e` diminuita drasticamente.

Vorrei dire a Guido che si interrogava riguardo al modo di vedere i colori. Prima ancora che facessi il laser avevo gia` notato che se ti levi gli occhiali e guardi qualcosa di colorato (prova con un prato verde alla luce del sole) ti accorgerai che la visione e` sicuramente piu` sfocata e meno nitida, ma i colori sono maledettamente piu` vivi. lo stesso con le lenti a contatto.
Non sono un fisico ma la spiegazione immagino sia semplice: le lenti (occhiali o a contatto) sono comunque una barriera tra te e il mondo esterno, inclusi i colori e, per quanto trasparenti, non lo sono mai del tutto e quel minimo di opacita` ti porta inevitabilmente a un attutimento della percezione dei colori.
Un`altra prova e` che dopo l`operazione mi sono reso conto che non mi ricordavo neanche quando avevo visto il cielo cosi` blu.
Comunque, come ho gia` detto, l`operazione non risolve il problema alla radice, e devo dire che dopo aver letto un libro sul metodo Bates mi sono convinto che non e`una di quelle cosiddette "medicine alternative" il cui funzionamento e` oscuro ai piu`, ma una cura basata su concetti perfettamente intuibili e totalmente in linea con i principi della scienza moderna e, cosa sorprendente, della medicina oculistica. Come dice Haldous Huxley (autore del libro che ho letto) l`oculistica e` l`unica branca della medicina che tende ad atrofizzare l`organo malato invece che riportarlo a una normale funzionalita`. E` come, dice Huxley, se una persona si rompe una gamba e per curarla la tengono ingessata in eterno, con due grucce a simbolo della buona riuscita della cura.
Perche` il metodo Bates e` osteggiato e poco diffuso? Skirunner ha gia` risposto: soldi, interessi, come al solito. Forse anche un po` di pigrizia, perche` il metodo richiede esercizio, costanza e tempo, ma a mio avviso e` in gran parte dovuto agli interessi economici delle lobby dell`oculistica e dell`ottica (non intesa come branca della fisica).

Due domande per Skirunner:
- dove posso rimediare questi famosi rasterbrille (occhiali bucati?)
- sai se il metodo Bates contempla esercizi da fare con un occhio solo?

ciao e grazie

Marcello

Subject: R: R: Occhiali e Bates

Non sono un fisico ma la spiegazione immagino sia semplice: le lenti (occhiali o a contatto) sono comunque una barriera tra te e il mondo esterno, inclusi i colori e, per quanto trasparenti, non lo sono mai del tutto e quel minimo di opacita` ti porta inevitabilmente a un attutimento della percezione dei colori.
Io non porto occhiali: intendevo veramente dire che la sola attenzione ai colori, può migliorare la percezione degli stessi

Due domande per Skirunner: (se rispondo io è uguale?)
- dove posso rimediare questi famosi rasterbrille (occhiali bucati?)
Io li ho presi tramite Maurizio Cagnoli (vedi sul sito di Buena Vista --> 85.000 £
- sai se il metodo Bates contempla esercizi da fare con un occhio solo?
Certo, puoi fare gli esercizi con una benda su un occhio

Hasta la vista
Guido

Group: Visus **Message:** 44 **From:** Stefano **Date:** lun set 25, 2000 11.57
Subject: Astigmatismo

Ciao a tutti,
sono nuovo della lista.
Mio figlio è astigmatico.
Anche l'astigmatismo è passibile di correzione evitando l'ausilio di
lenti?
Ringrazierei se qualcuno mi potesse dare informazioni o link già verificati sull'argomento…cercando alla rinfusa c'è da perdere la
vista!

Saluti

Stefano

Group: Visus **Message:** 45 **From:** Paolo Costantini **Date:** mar set 26, 2000 10.21
Subject: Presentazione

Un saluto a tutti.

Sono nuovo della lista, e mi presento brevemente. Ho 34 anni, faccio il programmatore e sono un po' miope e astigmatico. Mi sono interessato al metodo Bates e un anno fa ho letto il libro di Huxley e un altro, "Per vedere bene" di Lattuada. Poi ho avuto altre cose da fare, e ho abbandonato.

Ora vorrei tornare ad occuparmi della questione. Avete qualche consiglio?
Grazie.

Paolo Costantini - costantini@...

Group: Visus **Message:** 46 **From:** Kumachan **Date:** mer set 27, 2000 12.59
Subject: Organizzazione

>Sono nuovo della lista, e mi presento brevemente. Ho 34 anni, faccio il
>programmatore e sono un po' miope e astigmatico. Mi sono interessato al
>metodo Bates e un anno fa ho letto il libro di Huxley e un altro, "Per
>vedere bene" di Lattuada. Poi ho avuto altre cose da fare, e ho
abbandonato.

Mi aggancio a questo messaggio per presentarmi a mia volta e per affrontare quello che è almeno il mio problema principale.
Ho 26 anni, sono studente (speriamo ancora per poco!), sono parecchio miope (occhiali da 6 diottrie) e un po' astigmatico. Ho letto il libro "Vedere bene senza occhiali" di Christopher Markert, anche lui si rifà al metodo Bates, illustra gli esercizi da fare e suggerisce anche alcuni cambiamenti di atteggiamento mentale, con un interessante approccio "psicologico" ai problemi di vista. Il mio problema principale, come dicevo, è quello di trovare una sorta di "routine" giornaliera di esercizi che mi permetta di affrontare efficacemente la mia miopia. Ho provato con i rasterbrille, ma dopo qualche minuto di uso ad es. davanti al computer, gli occhi si arrossano e li sento parecchio affaticati. Ho inoltre qualche problema ad utilizzare le tabelle di Snellen, visto che senza occhiali per leggere decentemente la prima o la seconda riga dovrei mettermi a 10 cm di distanza, e ai tre metri canonici non vedo neanche la tabella! Non riesco quindi a fissare una serie di esercizi mirati da effettuare giornalmente. Se non riesco a creare una corretta routine giornaliera, considerando che devo passare molte ore a leggere, sarà difficile avere risultati.
Vorrei sapere se c'è qualcuno con una miopia consistente che abbia applicato con successo qualche esercizio, e possa darmi qualche suggerimento.
A presto,

Igor aka Kumachan

Group: Visus **Message:** 47 **From:** mnpaola@... **Date:** mer set 27, 2000 1.48
Subject: R: Organizzazione

--- In Visus@egroups.com, Kumachan <kumachan@i...> ha scritto:
> >Sono nuovo della lista, e mi presento brevemente. Ho 34 anni,
faccio il
> >programmatore e sono un po' miope e astigmatico. Mi sono
interessato al
> >metodo Bates e un anno fa ho letto il libro di Huxley e un altro,
"Per
> >vedere bene" di Lattuada. Poi ho avuto altre cose da fare, e ho
> abbandonato.
>
> Mi aggancio a questo messaggio per presentarmi a mia volta e per
affrontare

> quello che è almeno il mio problema principale.
> Ho 26 anni, sono studente (speriamo ancora per poco!), sono parecchio miope
> (occhiali da 6 diottrie) e un po' astigmatico. Ho letto il libro "Vedere
> bene senza occhiali" di Christopher Markert, anche lui si rifà al metodo
> Bates, illustra gli esercizi da fare e suggerisce anche alcuni cambiamenti
> di atteggiamento mentale, con un interessante approccio "psicologico" ai
> problemi di vista. Il mio problema principale, come dicevo, è quello di
> trovare una sorta di "routine" giornaliera di esercizi che mi permetta di
> affrontare efficacemente la mia miopia. Ho provato con i rasterbrille, ma
> dopo qualche minuto di uso ad es. davanti al computer, gli occhi si
> arrossano e li sento parecchio affaticati. Ho inoltre qualche problema ad
> utilizzare le tabelle di Snellen, visto che senza occhiali per leggere
> decentemente la prima o la seconda riga dovrei mettermi a 10 cm di distanza,
> e ai tre metri canonici non vedo neanche la tabella! Non riesco quindi a
> fissare una serie di esercizi mirati da effettuare giornalmente. Se non
> riesco a creare una corretta routine giornaliera, considerando che devo
> passare molte ore a leggere, sarà difficile avere risultati.
> Vorrei sapere se c'è qualcuno con una miopia consistente che abbia applicato
> con successo qualche esercizio, e possa darmi qualche suggerimento.
> A presto,
>
> Igor aka Kumachan

Ciao Igor!
Benvenuto tra i seguaci di Bates!
Io personalmente purtroppo forse per ,il numero di diottrie sono quella che potrebbe darti risposte...
Infatti sono miope e sono a quota –8!
Lo so che sono quote elevate ma insomma "grazie" a certi medici che
lavorano con poca coscienza ,non ho fatto che peggiorare perché NESSUNO mi aveva mai detto che potevo fare qualcosa io per i miei occhi...

Ora da oltre un mese applico il metodo BATES...
Sono migliorata , ma non nel senso che intendi forse tu. Perché tu parli in termini numerici... diottrie, sono solo numeri e... potremmo giocarceli al lotto!
Scherzi a parte...
All'inizio che ho tolto ghi occhiali NON è stato drammatico come credevo!
Vedevo sfuocato ma vedevo con i miei occhi!
Vedevo persone e le cose intorn,o a me e ho iniziato a vedere molte più cose che con le lenti... Magia? No tutto risiede nella nostra mente e nel voler bene ai nostri occhi...
Voler bene agli occhi come si può voler bene e voler migliorare una parte del nostro corpo malata e accontentarci molto anche di piccolissimi risultati.
Tornando al discorso dei numeri io ora sono a quota –6 per occhio...
Non sono felice ma felicissima!
All'inizio che fatica stare senza lenti!
Ma ho tenuto durissimo e le ho tolte... Anche per me si poneva il dubbio e ora da che parte comincio a fare esercizi?
Ebbe ne ho iniziato semplicemente a sbattere le palpebre spessissimo e i miei occhi li sentivo come carta vetrata! Grattavano le mie palpebre sugli occhi asciutti!
Nel frattempo uscendo di casa senza lenti di sorta (né occhiali né lenti a contatto) ho cominciato a vedere TUTTO quello che c'era davanti e intorno a me e ho realizzato di essere "solo" miope e non cieca! I miei occhi vedono!
E questo è già molto! E così piano piano ho iniziato a fare esercizi di mobilità semplicemente guardandomi intorno seguendo i contorni delle cose, dei palazzi, delle finestre, dei corpi delle persone.
La sera andavo a dormire con gli occhi che bruciavano! Mi sembravano in fiamme! E del resto era come se avessi per esempio fatto equitazione e ovviamente le gambe, dopo anni che non la pratico più, mi avrebbero fatto MOLTO male! Lo stesso per gli occhi.
Solo da poco ho iniziato a fare gli esercizi.
Ho scritto di essere a quota –6 ma spesso ho flash di visione nitida ma sempre nel piccolo dettaglio, e del resto i nostri occhi vedono

bene solo una piccolissima area, solo il movimento rapidissimo dell'occhio sano fa sembrare di vedere le cose nell'insieme...
Insomma cerca di amare i tuoi occhi, e gioire all'inizio anche del fatto che ci vedi senza lenti! Figurati se all'inizio vedevo le lettere in alto della tabella di Snellen!
Eppure quelle lettere erano li e aspettavano solo che le leggessi...
Insomma pur essendo all'inizio ho vissuto questo con entusiasmo e ancora ho bisogno di supporto per sentirmi coinvolta e spronata per andare avanti...
Pero sarebbe troppo comodo ora per me mollare tutto!
FORZA E E COERAGGIO!
Ama i tuoi occhi e loro lavoreranno molto meglio di quello che credi!
A presto!
Paola

PS Non tutti riescono ad usare i Rasterbrillen, io li uso MA NON sono uno strumento indispensabile... Sono un aiuto che se vuoi continuare ad usare perché sei convinto che siano molto utili usali per gradi pochi minuti al giorno...

PPS Scusami se mi sono permessa di darti tanti consigli ma ho capito che ora ti senti come mi sentivo io all'inizio e non sapevo da che parte girarmi e iniziare a lavorare sui miei ochi. Ora non sono una maestra però mi accontento dei piccoli risutati di ogni giorno... Tutto qui, spero che se avrai problemi o suggerimenti potrai informarmi!
Ciaooo!

Group: Visus **Message:** 48 **From:** mnpaola@... **Date:** mer set 27, 2000 2.30
Subject: R: Astigmatismo

--- In Visus@egroups.com, "Stefano " <pravato@l...> ha scritto:
> Ciao a tutti,
> sono nuovo della lista.
> Mio figlio è astigmatico.
> Anche l'astigmatismo è passibile di correzione evitando l'ausilio di
> lenti?
> Ringrazierei se qualcuno mi potesse dare informazioni o link già
> verificati sull'argomento...cercando alla rinfusa c'è da perdere la
> vista!
>
> Saluti
>

> Stefano

Consigli no perché n on sono astigmatcica, ma prova a comprerare
questo libro
Marilyn Roy
"Eyerobics"
Costa circa L. 22.000
Ciao
Paola

Group: Visus **Message:** 49 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer set 27, 2000 6.16
Subject: Presentazione

Sono un neo iscritto nella lista, quindi mi presento.

Sono nato nel 1962, dal 1981 soffro di miopia e dal 1983 porto gli occhiali in maniera continuativa.
Nel maggio 1997 avevo avvertito un fastidio alla cervicale che mi provocava rigidità e intorpidimento. Dal momento che mi fu riscontrata la perdita della lordosi cervicale feci una cura a base di ionoterapia e massaggi.
Decisi anche di fare delle sedute di yoga con delle asanas consigliate per le spalle.
Nel periodo compreso tra settembre e novembre del 1997 mentre ero al lavoro con il computer ho iniziato ad accusare un dolore dietro l'occhio destro.
La cosa curiosa è che avevo la sensazione di un miglioramento della vista proprio sull'occhio destro.
Fatta una visita optometrica mi viene riscontrati 3 gradi di miopia sull' occhio sinistro e 2,75 sull'occhio destro.
Nel 1995 al contrario mi erano stati riscontrati 3 gradi di miopia su entrambi gli occhi.
A questo punto convintomi che la postura di spalle e cervicale avesse un ruolo nella mia miopia ho intensificato le mie sedute di yoga ed ho iniziato a leggere libri che spiegano terapie olistiche della vista.
Nel gennaio del 1998 si ripete anche per l'occhio sinistro cio che era avvenuto
sull'occhio destro e così anche sull'occhio sinistro la miopia torna a 2,75.
A questo punto nonostante l'oculista che mi aveva visitato nel novembre 1997 mi avesse detto di usare gli occhiali anche davanti al computer decido di non fare cosi ma anzi cercai di non usare gli occhiali ogni volta che mi era possibile. I benefici che ottenni da questa decisione non riguardavano direttamente la vista ma tutto il corpo, mi sentivo meno rigido meno stanco e con meno mal di testa.
Sulle ali dell'entusiasmo mi dedico con molta energia a vari esercizi per curare la miopia. Ho la sensazione di avere miglioramenti molto consistenti ma nel luglio 1998 vengo smentito da una visita che conferma i 2,75 su entrambi gli occhi.
Evidentemente avevo sbagliato qualcosa, ma avevo fatto tutto troppo da solo, era arrivato il momento di trovare aiuto altrove, cosi trovo su internet il sito "buena vista" di Maurizio Cagnoli.
Li trovo un elenco di ottici disponibili a fare occhiali sottograduati e cosi

nell'agosto 1999 mi rivolgo a Massimo Marconi che mi riscontra una miopia di 2,25 gradi per occhio cosi a settembre posso finalmente avere degli occhiali con una correzione minore (Per guidare usavo dei vecchi occhiali da 2,75).
Marconi mi propone una terapia per migliorare la vista cosi mi fa riempire un questionario per capire i motivi della mia miopia.
IL risultato del questionario è che ho un problema di lentezza di messa a fuoco.
Ciò si evincerebbe dal fatto che ho difficoltà nella lettura soprattutto nei salti di riga.
Per rendere più rapida la messa a fuoco mi propone un esercizio da fare con un attrezzo di nome flipper.
Il flipper è composto da due coppie di lenti; una a correzione positiva e l' altra negativa.
Comincio a fare gli esercizi che mi danno anche dei risultati positivi, ma c'erano delle cose che non mi convincevano di Marconi; per prima cosa riteneva la miopia guaribile solo in parte e per seconda cosa riteneva l'astigmatismo stabile ed incurabile.
Cosi nel novembre faccio un week end di buena vista durante il quale riesco a fare importanti progressi soprattutto per quanto riguarda il rilassamento degli
occhi.
Alla successiva visita mi verrà riscontrata un miopia di 1,25 gradi su entrambi
gli occhi.

Spero di non avervi ammorbato con questo lungo racconto!
Saluti,
--

Bruno Badiali
ppgbad@...

Group: Visus **Message:** 50 **From:** mnpaola@... **Date:** gio set 28, 2000 10.11
Subject: R: Presentazione

> Sono un neo iscritto nella lista, quindi mi presento.
>
> Sono nato nel 1962, dal 1981 soffro di miopia e dal 1983 porto gli occhiali
> in maniera continuativa.
> Nel maggio 1997 avevo avvertito un fastidio alla cervicale che mi provocava
> rigidità e intorpidimento. Dal momento che mi fu riscontrata la perdita della
> lordosi cervicale feci una cura a base di ionoterapia e massaggi.
> Decisi anche di fare delle sedute di yoga con delle asanas consigliate per le
> spalle.
> Nel periodo compreso tra settembre e novembre del 1997 mentre ero al lavoro

> con il computer ho iniziato ad accusare un dolore dietro l'occhio destro.
> La cosa curiosa è che avevo la sensazione di un miglioramento della vista
> proprio sull'occhio destro.
> Fatta una visita optometrica mi viene riscontrati 3 gradi di miopia sull'
> occhio sinistro e 2,75 sull'occhio destro.
> Nel 1995 al contrario mi erano stati riscontrati 3 gradi di miopia su entrambi
> gli occhi.
> A questo punto convintomi che la postura di spalle e cervicale avesse un ruolo
> nella mia miopia ho intensificato le mie sedute di yoga ed ho iniziato a
> leggere libri che spiegano terapie olistiche della vista.
> Nel gennaio del 1998 si ripete anche per l'occhio sinistro cio che era
> avvenuto
> sull'occhio destro e così anche sull'occhio sinistro la miopia torna a 2,75.
> A questo punto nonostante l'oculista che mi aveva visitato nel novembre 1997
> mi avesse detto di usare gli occhiali anche davanti al computer decido di non
> fare cosi ma anzi cercai di non usare gli occhiali ogni volta che mi era
> possibile. I benefici che ottenni da questa decisione non riguardavano
> direttamente la vista ma tutto il corpo, mi sentivo meno rigido meno stanco e
> con meno mal di testa.
> Sulle ali dell'entusiasmo mi dedico con molta energia a vari esercizi per
> curare la miopia. Ho la sensazione di avere miglioramenti molto consistenti ma
> nel luglio 1998 vengo smentito da una visita che conferma i 2,75 su entrambi
> gli occhi.
> Evidentemente avevo sbagliato qualcosa, ma avevo fatto tutto troppo da solo,
> era arrivato il momento di trovare aiuto altrove, cosi trovo su internet il
> sito "buena vista" di Maurizio Cagnoli.
> Li trovo un elenco di ottici disponibili a fare occhiali sottograduati e cosi
> nell'agosto 1999 mi rivolgo a Massimo Marconi che mi riscontra una miopia di
> 2,25 gradi per occhio cosi a settembre posso finalmente avere degli

occhiali
> con una correzione minore (Per guidare usavo dei vecchi occhiali da
2,75).
> Marconi mi propone una terapia per migliorare la vista cosi mi fa
riempire un
> questionario per capire i motivi della mia miopia.
> IL risultato del questionario è che ho un problema di lentezza
di messa a
> fuoco.
> Ciò si evincerebbe dal fatto che ho difficoltà nella lettura
soprattutto nei
> salti di riga.
> Per rendere più rapida la messa a fuoco mi propone un esercizio
da fare con un
> attrezzo di nome flipper.
> Il flipper è composto da due coppie di lenti; una a correzione
positiva e l'
> altra negativa.
> Comincio a fare gli esercizi che mi danno anche dei risultati
positivi, ma
> c'erano delle cose che non mi convincevano di Marconi; per prima
cosa riteneva
> la miopia guaribile solo in parte e per seconda cosa riteneva
l'astigmatismo
> stabile ed incurabile.
> Cosi nel novembre faccio un week end di buena vista durante il
quale riesco a
> fare importanti progressi soprattutto per quanto riguarda il
rilassamento
> degli
> occhi.
> Alla successiva visita mi verrà riscontrata un miopia di 1,25
gradi su
> entrambi
> gli occhi.
>
> Spero di non avervi ammorbato con questo lungo racconto!
> Saluti,
> --
> Ciao Bruno, MOLTO interessante la tua presentazione, ma vorrei
chiederti un approfondimento per quanto triguarda i week end di Buena
Vista, vorrei infatti partecipare a quello che si terrà a novembre
e vorrei capire come funzionano. So che appena prima di entrae fanno
togliere gli occhiali, ma vorrei capire come si svolge, tra sabato e
domenica e si dorme a casa propria oppure in albergo? (dato che si
terrà nella mai città preferirei dormire a casa mia e poi
andare subito la mattina agli incontri... insomma vorei capire un po'
in termin i tecnici cpomùe si svolgono perché in termini
teoricui è scritto sul sito di buena vista, ma in termini

tecbnici, non è scritto molto... potresti informarmi?
Grazie!
Paola
> Bruno Badiali
> ppgbad@t...

Group: Visus **Message:** 51 **From:** Paola de Santiago **Date:** gio set 28, 2000 11.26
Subject: Ciao, e qualche considerazione

Ciao a tutti,
Sono appena arrivata a questa lista, dopo la gentile segnalazione di Mauro Teodori.

Vi sottopongo alcune considerazioni molto "pagane" (poco scientifiche ma pratiche) sugli occhi, alle quali sono arrivata dopo lunga e sofferta esperienza (25 anni di miopia):-(
Adesso sto facendo il metodo Bates ma i dettagli di questo li invierò
più avanti...

-Distinguiamo fra dire "non vedo" e "non vedo chiaramente". Se siete intorno alle 6 diottrie, potete fare una passeggiata alla luce del sole, fare i mestieri di casa, cucinare (non affettare...) mangiare,
conversare, parlare al telefono (incredibile, ma c'è chi mette gli occhiali anche per questo!). Potete fare tutte le cose che non richiedano leggere, distinguere i volti delle persone o l'utilizzo di attrezzi pericolosi (fra cui l'automobile). Sempre che la cosa non vi causi angoscia.

-Portare occhiali più bassi di per se non vi farà migliorare la vista, dovete fare le tecniche, e non solo quando vi va... Lo stesso
va per i pinholes.

-Cercare di migliorare la vista è come fare la dieta. Non ci sono pillole miracolose, è lento e non senza un po' di sofferenza, se hai
fretta non ottieni niente. Nella dieta bisogna cambiare radicalmente atteggiamento verso il cibo, nel VT bisogna cambiare atteggiamento verso ciò che vediamo. Inoltre, dobbiamo rispettare il nostro organismo in entrambi le cose. Gli occhi e l'apparato digerente, quando vengono abusati, si vendicano...

-La TV è innocua per gli occhi paragonata al computer. Può essere
guardata da lontano e ci sono immagini in movimento che, per lo meno, fanno fissare di meno lo sguardo. Per quanto riguarda il computer, cercate di stare almeno a un metro di distanza, e lavorate con caratteri piccoli. Con un po' di pratica si può fare.

-E' importante avere commenti positivi su ciò che si fa, quindi se non siete sicuri che una persona farà commenti positivi, meglio non
dire quello che volete fare. Soprattutto, chi non ha problemi di vista difficilmente potrà capire gli sforzi che state facendo, e vi
dirà "Ma non andavi bene con gli occhiali/lenti?"

-I peggiori nemici della vista e del metodo Bates -dopo i computer- sono la frustrazione, la fretta, e la cosiddetta "ingordigia intellettuale". Ingordigia intellettuale (termine usato da Huxley ne "L'arte di vedere") è cercare di vedere più parole di una frase
contemporaneamente mentre si legge (per far prima), ed è anche cercare di leggersi un libro tutto d'un fiato. Queste abitudini sono da evitare assolutamente in tutti gli ambiti della lettura ma anche nella vita in generale.

Saluti
Paola

"Ci vuole molto coraggio a guardare il mondo in tutta la sua miseria e riuscire ad amarlo ugualmente"
Oscar Wilde

Group: Visus **Message:** 52 **From:** Kumachan **Date:** gio set 28, 2000 1.23
Subject: Re: Organizzazione

At 12.39 27/09/00 +0000, you wrote:
>Ciao Igor!
>Benvenuto tra i seguaci di Bates!

Ciao Paola, grazie!

>...
>Lo so che sono quote elevate ma insomma "grazie" a certi
>medici che
>lavorano con poca coscienza ,non ho fatto che peggiorare perché
>NESSUNO mi aveva mai detto che potevo fare qualcosa io per i miei
>occhi...

Lo so, e questo è veramente incredibile. Non posso credere che i professionisti (oculisti ed ottici) non sappiano nulla del metodo bates, quindi l'unica alternativa è che tacciano dolosamente. Quando ho personalmente introdotto l'argomento col mio oculista, ha liquidato sbrigativamente il tutto dicendo che con esercizi di "ortottica" al massimo si possono raggiungere piccoli risultati, che non si consolidano ma si perdono appena si smette di esercitarsi. "È più comodo vedere bene con gli occhiali" è stat più o meno la sua risposta. Allucinante...

>Ora da oltre un mese applico il metodo BATES...
>Sono migliorata , ma non nel senso che intendi forse tu. Perché tu
>parli in termini numerici... diottrie, sono solo numeri e...
>potremmo giocarceli al lotto!

Certo, che manchino 2 diottrie o 8, comunque il risultato è che non ci si vede bene. Però col peggiorare della miopia è sempre più faticoso anche portare gli occhiali, gli occhi si stancano prima, io sono costretto a portare due paia di occhiali, uno per leggere ed uno per guidare o guardare la tv. Insomma sono parecchi gli inconvenienti che aumentano. Ecco perché anche per me sarebbe già un ENORME risultato quello che hai ottenuto tu in solo un mese!

>All'inizio che fatica stare senza lenti!
>Ma ho tenuto durissimo e le ho tolte... Anche per me si poneva il
>dubbio e ora da che parte comincio a fare esercizi?
>Ebbe ne ho iniziato semplicemente a sbattere le palpebre spessissimo
>e i miei occhi li sentivo come carta vetrata! Grattavano le mie
>palpebre sugli occhi asciutti!

Ecco, avermi detto questa cosa mi aiuta parecchio!! Anch'io ho provato a stare senza occhiali, specialmente quando vado a correre, o quando mi prendo un po' di relax in casa o all'aperto, e a sbattere le palpebre spesso (ogni volta che me ne ricordo!), ma quando gli occhi iniziavano ad arrossarsi e a bruciare mi fermavo sconsolato, perché interpretavo ciò come sintomi di affaticamento, proprio quello che dovrei evitare visto che lo scopo del metodo bates dovrebbe essere, se ho ben capito, proprio quello di rilassare i muscoli oculari. Non ho mai riflettuto a fondo sul fatto che stavo in effetti "riabilitando" un organo parzialmente atrofizzato, e che quindi un po' di fastidio è normale. Anche con i rasterbrille ho gli stessi fastidi, e per questo ho smesso di usarli. Comincio a pensare di aver rinunciato troppo presto...

>Nel frattempo uscendo di casa senza lenti di sorta (né occhiali
>né lenti a contatto) ho cominciato a vedere TUTTO quello che c'era
>davanti e intorno a me e ho realizzato di essere "solo" miope
>e non cieca! I miei occhi vedono!
>E questo è già molto! E così piano piano ho iniziato a fare
>esercizi
>di mobilità semplicemente guardandomi intorno seguendo i contorni
>delle cose, dei palazzi, delle finestre, dei corpi delle persone.

Quanto tempo passo ogni giorno a fare questo tipo di erercizi? Voglio dire, io sono studente e non posso essere molto "produttivo" senza occhiali.

> Insomma pur essendo all'inizio ho vissuto questo con entusiasmo e
>ancora ho bisogno di supporto per sentirmi coinvolta e spronata per

>andare avanti...

Credo che anche per me la motivazione sia essenziale, e forse non sono abbastanza determinato, quando tolgo gli occhiali mi sento un po' come se stessi solo "perdendo tempo", visto che i risultati positivi non sono proprio immediati e nel frattempo mi sento molto "disabile"... Sono un po' troppo negativo. Però esperienze come la tua mi aiutano a tornare positivo e ottimista.

>Pero sarebbe troppo comodo ora per me mollare tutto!
>FORZA E E COERAGGIO!
>Ama i tuoi occhi e loro lavoreranno molto meglio di quello che credi!

"Ama i tuoi occhi"! Anche questa è una cosa che mi dà da pensare. In effetti non li ho mai trattati molto bene, e soprattutto ce l'ho un po' con loro per essere malfunzionanti... Un altro atteggiamento mentale da cambiare. È proprio vero che una grande fetta del lavoro da fare sta nella mente.

>PS Non tutti riescono ad usare i Rasterbrillen, io li uso MA NON sono
>uno strumento indispensabile... Sono un aiuto che se vuoi
>continuare ad usare perché sei convinto che siano molto utili usali per gradi
>pochi minuti al giorno...

Sì, credo che ricomincerò ad usarli.

>PPS Scusami se mi sono permessa di darti tanti consigli ma ho capito
>che ora ti senti come mi sentivo io all'inizio e non sapevo da
>che parte girarmi e iniziare a lavorare sui miei ochi.

Ma scherzi, era esattamente quello che chiedevo! E ti garantisco che la tua testimonianza e i tuoi consigli sono molto importanti, per me.

>Ora non sono una maestra però mi accontento dei piccoli risutati di ogni
>giorno... Tutto qui, spero che se avrai problemi o suggerimenti potrai
>informarmi!
>Ciaooo!

Ciao, sicuramente avrai ancora mie notizie, prossimamente su questa lista. Che, tra parentesi, è stata propio una bella idea! Spero che anche altri possano portare le loro testimonianze dirette, credo che siano importante per tenere alto il morale di chi come me è agli inizi e si sente un po' spaesato.
Grazie Paola, a presto,
Igor

Group: Visus **Message:** 53 **From:** alexp@... **Date:** gio set 28, 2000 2.06

Subject: Ciao a tutti Visus

Ciao a tutti!
Sono contento di aver trovato un'iniziativa a dir poco interessante come questa!
Scusate, mi presento.Mi chiamo Alessandro é sono un'impiegato che é costretto volente o nolente a lavorare 8/10ore al giorno sul personal computer.
Ho una vista, si fa per dire vista!, sia di miopia -6 e astigmatico -4.25 per occhio.
Sono venuto in contatto con il metodo Bates con un libro "Vedere bene senza occhiali" che consiglio a tutti! e ho anche frequantato un seminario con il mitico Maurizio Cagnoli di Buena Vista, che straconsiglio a tutti!.
Il mio problema dopo gli entusiasmi iniziali é l'applicazione nel quotidiano!!Quello che fai tutti i giorni é maledettamente in contrasto con la rutine di tutti i giorni.
Allora che fare?
Questa é una domanda alla quale vorrei che possiate darmi un suggerimento voi, cari Amici!, mi permetto questa libertà!
Spero che tutti voi mi possiate dare suggerimenti preziosi per poter inesorabilmente poter intraprendere una cammino verso la visione consapevole.
Ringrazio tutti anticipatamente e auguro buona vista a tutti!

Alex
alexp@mdsnet.it

Group: Visus **Message:** 54 **From:** mnpaola@... **Date:** gio set 28, 2000 2.17
Subject: Sempre iooo! Scusatemiii!

> >Ciao Igor!
> >Benvenuto tra i seguaci di Bates!
>
> Ciao Paola, grazie!

> portare gli occhiali, gli occhi si stancano prima, io sono costretto a
> portare due paia di occhiali, uno per leggere ed uno per guidare o guardare
> la tv. Insomma sono parecchi gli inconvenienti che aumentano. Ecco perché
> anche per me sarebbe già un ENORME risultato quello che hai ottenuto tu in
> solo un mese!

Anche io sono stata studentessa fino alla veneranda età di 27 anni... Dai che scherzo !
E ho commesso sempre il terribile errore di studiare con le lenti! E' davvero un grossissimo erroreeee!!!!
E ti dico che potresti fare mentre studi alcuni esercizietti semplicissimi!
1- tieni il libro in posizione che tu possa leggerlo (senza occhiali e lenti) e che le scritte non siano perfettamente a fuoco ma leggermente fuori fuoco, sforzati di mettere a fuoco sempre senza esagerare non per troppo tempo se no metti davvero eccessivamente troppo sotto stress gli occhi!. Sbatti la palpebre ad ogni punto ossia fine frase (ci metterai tanto di più ma ti assicuro che ricorderai molte più cose fidati). E ti acorgerai che cercando di mettere a fuoco piano piano potrai allontanare il libro dalla punta del naso...sempre col passare delle settimane, insomma con calma!
2 che ridere e poi sai potresti persino giocare col cesto della carta straccia facendo pallottole di carta e cercando di fare centro, vedrai che senzo occhiali avrai molta più mira! E' buffo ma a me capita cosi!
3- ogni tanto uscirai all'aperto e interromperai la lettura... approfitta di quei momenti per "disegnare" i contorni delle cose con gli occhi.. che so guarda il soffitto di dove studi (in biblioteca o casa) o meglio se ci sono quadri, guarda i quadri o meglio ancora guarda fuori dalla finestra...

Adesso però ti saluto perché se no quelli della mailing list mi denunciano per intasamento con e-mailll!!!
Scusatemi cerchero di scrivere di menooooo!
Un abbraccio a tuttiiii!

Paola

Group: Visus **Message:** 55 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio set 28, 2000 2.51
Subject: Re: R: Presentazione

On gio, 28 set 2000 10:11:35 you wrote:
>
>> Ciao Bruno, MOLTO interessante la tua presentazione, ma vorrei
> chiederti un approfondimento per quanto triguarda i week end di Buena
> Vista, vorrei infatti partecipare a quello che si terrà a novembre
> e vorrei capire come funzionano. So che appena prima di entrae fanno
> togliere gli occhiali, ma vorrei capire come si svolge, tra sabato e
> domenica e si dorme a casa propria oppure in albergo? (dato che si
> terrà nella mai città preferirei dormire a casa mia e poi
> andare subito la mattina agli incontri... insomma vorei capire un po'
> in termin i tecnici cpomùe si svolgono perché in termini
> teoricui è scritto sul sito di buena vista, ma in termini
> tecbnici, non è scritto molto... potresti informarmi?
> Grazie!
> Paola

Io ho partecipato ad un week end che si svolgeva a Roma presso l'associazione arcobaleno96, non era previsto nessun pernottamento sul luogo quindi ognuno a dormito a casa sua.
I termini tecnici penso che non siano scritti perché ogni volta c'è qualcosa di nuovo o almeno di diverso comunque quello che mi viene da dirti adesso è: Portati un block notes per prendere appunti e i rasterbrille se li hai che ci sono alcuni esercizi con cui sono necessari, se non li hai non ti preoccupare tanto Cagnoli ne ha sempre una provvista.
Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 56 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio set 28, 2000 3.19
Subject: Re: Ciao, e qualche considerazione

On gio, 28 set 2000 11:26:37 Paola de Santiago wrote:
> Ciao a tutti,
> Sono appena arrivata a questa lista, dopo la gentile segnalazione di
> Mauro Teodori.
>
....
>
> -La TV è innocua per gli occhi paragonata al computer. Può
> essere
> guardata da lontano e ci sono immagini in movimento che, per lo meno,
> fanno fissare di meno lo sguardo. Per quanto riguarda il computer,

> cercate di stare almeno a un metro di distanza, e lavorate con
> caratteri piccoli. Con un po' di pratica si può fare.

Sono molto daccordo con i tuoi pensieri ma non su questo punto perché si la distanza ha la sua importanza ma è ancora più importante come lo si fa.
Se guardi la televisione da lontano e lo schermo è piccolino probabilmente i tuoi occhi rimarranno troppo fermi. Se in più stai guardando un trhiller è probabile che il tuo respiro si blocchi spesso.
Se si è coscienti di quali sono i rischi della vista e si cerca di ovviarli secondo me televisione e computer sono nella stessa posizione di rischio e comunque distogliere lo sguardo in altre direzioni ogni tanto può fare anche meglio che aumentare la distanza.
Ciao,

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 57 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio set 28, 2000 5.40
Subject: Re: Ciao a tutti Visus

On gio, 28 set 2000 14:06:19 you wrote:
> Ciao a tutti!
> Sono contento di aver trovato un'iniziativa a dir poco interessante come questa!
> Scusate, mi presento.Mi chiamo Alessandro é sono un'impiegato che é costretto volente o nolente a lavorare 8/10ore al giorno sul personal computer.
>....
> Il mio problema dopo gli entusiasmi iniziali é l'applicazione nel quotidiano!!Quello che fai tutti i giorni é maledettamente in contrasto con la rutine di tutti i giorni.
> Allora che fare?

Anche io ho una situazione simile alla tua, visto che faccio il programmatore passo molte ore davanti al monitor del computer, come te vivo la contraddizione di voler guarire la vista facendo un lavoro che sicuramente non è il più adatto.
Comunque la mia risposta è questa:
Mentre lavoro cerco di essere coscente di come sono seduto evito di curvarmi in avanti e tengo una posizione ben comoda. Sto il più possibile attento al respiro ma quando debbo elaborare qualche algoritmo complesso ancora mi capita di trattenerlo.
Cerco di ricordarmi di ammiccare ed ogni tanto distolgo gli occhi dal monitor per osservare oggetti laterali e lontani.
La cosa più importante è che non uso gli occhiali!

> Questa é una domanda alla quale vorrei che possiate darmi un suggerimento voi, cari Amici!, mi permetto questa libertà!
> Spero che tutti voi mi possiate dare suggerimenti preziosi per poter

inesorabilmente poter intraprendere una cammino verso la visione consapevole.
> Ringrazio tutti anticipatamente e auguro buona vista a tutti!
>
> Alex
> alexp@...

Che la vista sia con te! ;-)

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 58 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.53
Subject: RE: Astigmatismo

> -----Original Message-----
> From: Stefano [mailto:pravato@...]
> Sent: Monday, September 25, 2000 11:58 PM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] Astigmatismo

> Mio figlio è astigmatico.
> Anche l'astigmatismo è passibile di correzione evitando l'ausilio
> di
> lenti?
> Ringrazierei se qualcuno mi potesse dare informazioni o link già
> verificati sull'argomento...cercando alla rinfusa c'è da perdere
> la
> vista!

Sembra che l' astigmatismo sia una delle prime cose a scomparire quando inizia il miglioramento della visione.
Da quello che so io inoltre la l' astigmatismo non è costante ma tende a cambiare nel tempo anche lungo gli assi, in poche parole si sposta.
Ci sono delle tecniche specifiche, anche se non ricordo ora quali siano i libri migliori.
Comunque Bates sosteneva che il rilassamneto ottenuto con le sue tecniche serve anche a questo. Ed io penso proprio che sia così!
Da un punto di vista meccanico l'esercizio consigliato è quello della rotazione degli occhi o dell'orologio.

Istruttori del metodo Bates indicano generalmente altri metodi. Se hai possibilità potresti provare a contatarne uno.
Maurizio Cagnoli è molto in gamba.

Saluti.

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He

is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the
view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William
Bates

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

>
> Saluti
>
> Stefano
>
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al
> seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>
>

Group: Visus **Message:** 59 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.53
Subject: RE: Organizzazione

> -----Original Message-----
> From: Kumachan [mailto:kumachan@...]
> Sent: Wednesday, September 27, 2000 1:00 AM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] Organizzazione
>
>
> >Sono nuovo della lista, e mi presento brevemente. Ho 34 anni, faccio il
> >programmatore e sono un po' miope e astigmatico. Mi sono interessato al
> >metodo Bates e un anno fa ho letto il libro di Huxley e un altro, "Per
> >vedere bene" di Lattuada. Poi ho avuto altre cose da fare, e ho
> abbandonato.
>
> Mi aggancio a questo messaggio per presentarmi a mia volta e per

...
> (occhiali da 6 diottrie) e un po' astigmatico. Ho letto il libro "Vedere
> bene senza occhiali" di Christopher Markert, anche lui si rifà al metodo
> Bates, illustra gli esercizi da fare e suggerisce anche alcuni cambiamenti
> di atteggiamento mentale, con un interessante approccio "psicologico" ai
> problemi di vista. Il mio problema principale, come dicevo, è quello di
> trovare una sorta di "routine" giornaliera di esercizi che mi permetta di
> affrontare efficacemente la mia miopia. Ho provato con i rasterbrille, ma
> dopo qualche minuto di uso ad es. davanti al computer, gli occhi si
> arrossano e li sento parecchio affaticati. Ho inoltre qualche problema ad
> utilizzare le tabelle di Snellen, visto che senza occhiali per leggere
> decentemente la prima o la seconda riga dovrei mettermi a 10 cm
> di distanza,
> e ai tre metri canonici non vedo neanche la tabella! Non riesco quindi a
> fissare una serie di esercizi mirati da effettuare giornalmente. Se non
> riesco a creare una corretta routine giornaliera, considerando che devo
> passare molte ore a leggere, sarà difficile avere risultati.

Non è necessario stare a 3 mt! Quello serve solo per una misurazione oggettiva!
E non è neanche necessario riuscire a leggere tutte le linee fino all'ultima. La tabella di Snellen serve a darci una feedback di come il nostro occhio sta accomodando e serve a praticare una quantità di tecniche di utilità per l'acquisizione di abiti visivi corretti.
Ci si può mettere anche ad una distanza dove si vendono solo la prima con la seconda linea, quella dei caratteri più grandi, ed iniziare a praticare con esse.
Per quanto riguarda la lettura poi, anche li è importantissimo leggere usando il metodo corretto: Linea per linea, continuamente, tornando indietro sugli spazi vuoti tra una linea e l'altra.

Una corretta routine giornaliera è importante, e può essere utile un programma.

Lo invio in allegato al prossimo messaggio in lista insieme con la sintesi delle tecniche, tra l'altro gia inviata, ma come dicevano gli antichi "Repetitio juvant" e cioé "ripetere giova".

> Vorrei sapere se c'è qualcuno con una miopia consistente che
> abbia applicato
> con successo qualche esercizio, e possa darmi qualche suggerimento.

Riporto due passaggi di Bates stesso sull'argomento grado e durata delle disfunzioni visive.

October 1919:
" It has also been demonstrated that when the eye makes an effort to see, an error of refraction is always produced, and that when it looks at objects without effort, all errors of refraction

disappear, no matter how great their degree, or how long their duration."

January, 1920:
"When relaxation is complete...a complete and permanent cure of all errors of refraction (nearsightedness, farsightedness, astigmatism, and even old sight), as well as by the relief or cure of many other abnormal conditions."

Ciao a tutti!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 60 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.53
Subject: RE: R: Organizzazione

> -----Original Message-----
> From: mnpaola@... [mailto:mnpaola@...]
> Sent: Wednesday, September 27, 2000 1:49 PM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] R: Organizzazione

> Lo so che sono quote elevate ma insomma "grazie" a certi
> medici che
> lavorano con poca coscienza ,non ho fatto che peggiorare perché
> NESSUNO mi aveva mai detto che potevo fare qualcosa io per i miei
> occhi...

Vedere anche il sito www.myopia.org c'e' anche in italiano, l'ho tradotto io... :)
Certo che Don è proprio arrabiato!!!

> Ora da oltre un mese applico il metodo BATES...
> Sono migliorata , ma non nel senso che intendi forse tu. Perché tu
> parli in termini numerici... diottrie, sono solo numeri e...

Si migliora anche nei numerelli, non preoccupatevi, ma non solo in quelli...

> lenti a contatto) ho cominciato a vedere TUTTO quello che c'era
> davanti e intorno a me e ho realizzato di essere "solo" miope
> e non
> cieca! I miei occhi vedono!
> E questo è già molto! E così piano piano ho iniziato a fare
> esercizi

> di mobilità semplicemente guardandomi intorno seguendo i contorni
> delle cose, dei palazzi, delle finestre, dei corpi delle persone.
...
> Ho scritto di essere a quota –6 ma spesso ho flash di visione
> nitida
> ma sempre nel piccolo dettaglio, e del resto i nostri occhi vedono
> bene solo una piccolissima area, solo il movimento rapidissimo
> dell'occhio sano fa sembrare di vedere le cose
> nell'insieme...
> Insomma cerca di amare i tuoi occhi, e gioire all'inizio anche
> del
> fatto che ci vedi senza lenti! Figurati se all'inizio vedevo le
> lettere in alto della tabella di Snellen!
> Eppure quelle lettere erano li e aspettavano solo che le leggessi...
> Insomma pur essendo all'inizio ho vissuto questo con entusiasmo e
> ancora ho bisogno di supporto per sentirmi coinvolta e spronata per
> andare avanti...
> Pero sarebbe troppo comodo ora per me mollare tutto!
> FORZA E E COERAGGIO!
> Ama i tuoi occhi e loro lavoreranno molto meglio di quello che credi!

Complimenti Paola!!!
Non solo per la bellissima mail, ma anche perchè, pur essendo poco che pratichi le tecniche hai già capito moltissimo del metodo!
Io alcune cose le ho capite andando avanti per tentativi, anche se ho già seguito un paio di corsi...
Ma le craniate le ho date!
Complimenti per la mobilità ed il delineamento! Hai visto quante cose si notano quando permettiamo ai nostri occhi di essere liberi e vagare intorno?
E sono felice del fatto che tu hai cominciato ad avere i clear-flashes, i momenti di visione nitida.
Questo è l'indizio del fatto che stai praticando bene il metodo!
Col temo diventeranno di più e piu costanti.
Poi comincerai a provocarli tu sbattendo le palpebre e rilassandoti...

Non mollare e sii paziente!
E' lo stesso consiglio che do a tutti qui!
Ho anche spedito una sorta di programma per poter essere più costanti.

Basta poco ma tutti i giorni.

In fondo non sono esercizi.
Il vero Bates è nella vita di tutti i giorni!

Ciao a tutti!

Mauro

Subject: RE: R: Astigmatismo

> -----Original Message-----
> From: mnpaola@... [mailto:mnpaola@...]
> Sent: Wednesday, September 27, 2000 2:30 PM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] R: Astigmatismo

> Consigli no perché n on sono astigmatcica, ma prova a comprerare
> questo libro
> Marilyn Roy
> "Eyerobics"
> Costa circa L. 22.000
> Ciao
> Paola

Lo ho comprato anche io...
Non mi piace molto però!
Ho provato sulla mia pelle che gli "esercizi" funzionano poco. Meglio cambiare abitudini visive e riprogrammare così il nostro sistema.
Sarei comunque curioso di sentire pareri e feed-back su questa metodologia...

Ma si trova anche tradotto in italiano?

Ciao!

Mauro.

Group: Visus **Message:** 62 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.53
Subject: RE: Presentazione

> A questo punto convintomi che la postura di spalle e cervicale
> avesse un ruolo
> nella mia miopia ho intensificato le mie sedute di yoga ed ho iniziato a
> leggere libri che spiegano terapie olistiche della vista.

Sembra che la postura sia importantissima.
Lo yoga lo hai trovato utile?
Mi hanno parlato bene dell'hata yoga per la vista.

> fare cosi ma anzi cercai di non usare gli occhiali ogni volta che mi era
> possibile. I benefici che ottenni da questa decisione non riguardavano
> direttamente la vista ma tutto il corpo, mi sentivo meno rigido
> meno stanco e
> con meno mal di testa.

Guardare attraverso le lenti ci obbliga a mettere tensione nel sistema per continuare a vederci!

Capisco la sensazione...

> Ciò si evincerebbe dal fatto che ho difficoltà nella lettura
> soprattutto nei
> salti di riga.

Molti sostengono che la miopia inizia nello stress della visione da vicino e non solo in quella da lontano.
Leggere nel modo sbagliato puo far peggiorare la vista!

> Per rendere più rapida la messa a fuoco mi propone un esercizio
> da fare con un
> attrezzo di nome flipper.
> Il flipper è composto da due coppie di lenti; una a correzione
> positiva e l'
> altra negativa.
> Comincio a fare gli esercizi che mi danno anche dei risultati
> positivi, ma
> c'erano delle cose che non mi convincevano di Marconi; per prima
> cosa riteneva
> la miopia guaribile solo in parte e per seconda cosa riteneva
> l'astigmatismo
> stabile ed incurabile.

Ho fatto anche io le tecniche con il flipper, lenti positive, negative ed i prismi, come compendio all'accomotrack.
Questo e' l'accomotrack secondo gli optometristi. Loro sono per gli "esercizi"

Molti fanno manovrare invece l'accomotrack ad uno psicologo(!). Che non ti fa assolutamente fare gli "esercizi", guarda caso , ma ti insegna il rilassamento, sempre guarda caso (ma vuoi vedere che Bates aveva ragione? Ma pensa un po'!).

Detto tra noi io sono convinto che il metodo Bates applicato correttamente ed integralmente possa essere di molto superiore a tutti gli esercizi e le macchinette di questo mondo!

> Cosi nel novembre faccio un week end di buena vista durante il
> quale riesco a
> fare importanti progressi soprattutto per quanto riguarda il rilassamento
> degli
> occhi.
> Alla successiva visita mi verrà riscontrata un miopia di 1,25 gradi su
> entrambi
> gli occhi.

Eheheheh!!!!

Un'altra buona notizia!
Grazie Bruno! Anche per te vedo che la cortina di (interessato) silenzio sull'argomento è stata un'altro ostacolo da superare.

Mi raccomando, non mollare!

Mauro.

> Spero di non avervi ammorbato con questo lungo racconto!
> Saluti,
> --
>
> Bruno Badiali
> ppgbad@...
>
>
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al
> seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>
>

Group: Visus **Message:** 63 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.53
Subject: RE: Ciao, e qualche considerazione

> -----Original Message-----
> From: Paola de Santiago [mailto:ideamatic@infinito.it]
> Sent: Thursday, September 28, 2000 11:27 AM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] Ciao, e qualche considerazione

> Sono appena arrivata a questa lista, dopo la gentile segnalazione di
> Mauro Teodori.

Eheheheh!!!
Benvenuta!

Paola, non quoto tutta la tua lettera ma è davvero molto interessante e profonda.

Vedo che questa lista si sta animando ed anche di persone in gamba, oltretutto!

E' molto bello vedere che c'è questa empatia ed il desiderio di rendere partecipi gli altri delle proprie esperienze.
In questo campo poi è particolarmente importante.

Quante volte ci si sente soli quando si lotta contro la rassegnazione e la consuetitudine?
Quando nessuno sa darci un consiglio o un apprezzamento per quello che stiamo facendo?
Quando si deve provare, ritentare, ricominciare, perchè non si può fare tesoro dell'esperienza degli altri e quando l'esperienza degli altri ci viene anzi consapevolmente nascosta, nel bene e nel male?

Grazie a tutti del tempo che dedicate alla condivisione della vostra esperienza.
Spero che questo possa essere un punto di incontro utile ed importante.
Non posso collegarmi tutti i giorni, purtroppo, ma sarà comunque un piacere leggervi anche a distanza di tempo.
E non vi preoccupate, non scrivo mai così tanto!

Finisco di ammorbarvi con due poesie molto belle in allegato ("Desiderata" e "Se").

E poi basta.

Ciao a tutti!
Mauro.

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@tiscalinet.it
skyrunner@inwind.it

Group: Visus **Message:** 64 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.53
Subject: RE: R: Occhiali e Bates

> Non sono un fisico ma la spiegazione immagino sia semplice: le lenti
> (occhiali o a contatto) sono comunque una barriera tra te e il mondo
> esterno, inclusi i colori e, per quanto trasparenti, non lo sono mai del
> tutto e quel minimo di opacita` ti porta inevitabilmente a un attutimento
> della percezione dei colori.
> Io non porto occhiali: intendevo veramente dire che la sola attenzione ai
> colori, può migliorare la percezione degli stessi

Pienamente d'accordo! Non dipende dalle lenti in quanto filtro!
E' solo un fatto di percezione.
Come anche la visione 3d (ma quella vera!!!) o la percezione del movimento!!!
Occorre che accada per capire veramente cosa è!

> Due domande per Skirunner: (se rispondo io è uguale?)
> - dove posso rimediare questi famosi rasterbrille (occhiali bucati?)
> Io li ho presi tramite Maurizio Cagnoli (vedi sul sito di Buena Vista -->
> 85.000 £
> - sai se il metodo Bates contempla esercizi da fare con un occhio solo?
> Certo, puoi fare gli esercizi con una benda su un occhio

Confermo quello che ha detto Guido.

Ciao!

Group: Visus **Message:** 65 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.53
Subject: RE: Re: Pinholes

> Ciao!
> Sono Paola!

Ciao Paola!

> Mi intrometto nella conversazione interessante degli "occhiali
> bucati". Io li uso, non amo usarli perchè pur avendo forte miopia
> amo
> troppo il sole e la luce in generale, strano vero? Invcece mi piace
> molto il sole e nelle giornate luminose costi quel che costi ma vado
> a
> passeggiare all'aperto e adoro lasciare libero lo sguardo nel cielo
> azzurro... Beh insomma uso i rasterbrille solo al computer e davanti
> alla televisione cosi non d'evo aallunagre il collo come una giraffa
> e
> posso vedere la TV a una distanza "normale" leggendo anche i
> sottotitoli del televideo... .
> Trovo comodi gli occhiali ma anche io comincio ad usarli solo quando
> strettamente necessareio!

Il fatto capire che te piace stare all'aperto e gioire del mondo esterno,
del sole, è un fatto estremamente positivo,
è fondamentale per acquisire abiti visivi corretti. Una delle
caratteristiche dei miopi sembra essere proprio l'eccessiva chiusura in se
stessi, il fantasticare ed il sognare ad occhi aperti, escludendosi dalla
realtà!
Comunque le tecniche di Bates servono anche a questo, l'osservare il
movimento del mondo esterno è ottimo per iniziare a cambiare il nostro modo
di vivere la realtà. Provatelo e vi accorgerete di esssere più presenti e
scoprirete quanto è bello il mondo, ci sono molte altre cose che le elnti da
sole non riescono, non possono, farvi "vedere"

Comunque usare gli occhiali il meno possibile è essenziale.
Anche se, secondo me , sforzarsi eccessivamente per la visione da lontano

potrebbe essere controproducente. Essenziale È infatti di riuscire a guardare i lontananza rimanendo rilassati.
Uno dei punti di più sottolineati da Bates, è che è proprio la presenza di tensione nel sistema visivo a crearne le disfunzioni.

Mauro

Group: Visus **Message:** 66 **From:** Skyrunner **Date:** gio set 28, 2000 5.47
Subject: Organizzazione e metodo.

Vedere gli allegati!
Disponibili anche nell'archivio file per chi è registrato sul sito.

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William Bates

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@tiscalinet.it
skyrunner@inwind.it

Group: Visus **Message:** 67 **From:** Visus@egroups.com> **Date:** gio set 28, 2000 6.18
Subject: New file uploaded to Visus

Hello,

This email message is a notification to let you know that
a file has been uploaded to the Files area of the Visus
group.

File : /Tab attiv ital PCX.zip
Uploaded by : skyrunner@...
Description : Tabella per la pianificazione delle attività del metodo Bates

You can access this file at the URL

http://www.egroups.com/files/Visus/Tab+attiv+ital+PCX%2Ezip

To learn more about eGroups file sharing, please visit

http://www.egroups.com/help/files.html

Regards,

skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 68 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio set 28, 2000 7.19
Subject: RE: Presentazione

On gio, 28 set 2000 17:53:48 Skyrunner wrote:

>
> > A questo punto convintomi che la postura di spalle e cervicale
> > avesse un ruolo
> > nella mia miopia ho intensificato le mie sedute di yoga ed ho iniziato a
> > leggere libri che spiegano terapie olistiche della vista.
>
> Sembra che la postura sia importantissima.
> Lo yoga lo hai trovato utile?
> Mi hanno parlato bene dell'hata yoga per la vista.

Un hata yoga specifico per la vista non lo conosco però anche l'hata yoga tradizionale ha inevitabilmente degli effetti sulla vista se fatto correttamente perché aiuta a rilassarsi, migliora la respirazione ed alcune posizioni hanno un effetto diretto proprio sugli occhi.
Le posizioni capovolte portano più sangue agli occhi e posizioni come angolo girato e triangolo girato mi avevano prodotto un effetto come di tiraggio retrooculare.
E' una sensazione un po' difficile da descrivere ma è come se mi sentivo una tesione che andava dalle scapole fino agli occhi e nel frattempo il bulbo oculare si scaricava di una vecchia tensione.
Ci sono poi esercizi da fare in posizione di meditazione come guardarsi il naso, il terzo occhio e le spalle compiendo una decina di respiri per ognuno dei punti citati.
Un altro esercizio in posizione di meditazione consiste nel fissare una candela evitando di battere le ciglia. L'occhio dopo un po' non ne potrà più di questa situazione, le ciglia finalmente batteranno e l'occhio sarà incredibilmente rilassato.
Questo libro lo ho appreso per la verità da un libro di approccio zen al miglioramento della vista.

Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 69 **From:** mnpaola@... **Date:** ven set 29, 2000 8.13
Subject: Astigmatismo

> > From: mnpaola@... [mailto:mnpaola@...]
> > Sent: Wednesday, September 27, 2000 2:30 PM
> > To: Visus@egroups.com
> > Subject: [Visus] R: Astigmatismo
>
> > Consigli no perché n on sono astigmatcica, ma prova a comprerare
> > questo libro
> > Marilyn Roy

> > "Eyerobics"
> > Costa circa L. 22.000
> > Ciao
> > Paola
>
>
> Lo ho comprato anche io...
> Non mi piace molto però!
> Ho provato sulla mia pelle che gli "esercizi" funzionano poco. Meglio
> cambiare abitudini visive e riprogrammare così il nostro sistema.
> Sarei comunque curioso di sentire pareri e feed-back su questa
> metodologia...
>
> Ma si trova anche tradotto in italiano?
>
> Ciao!
>
> Mauro.
Ciao Mauro!
Il libro che ho indicato è anche tradotto in italiano e parla anche del fatto di guardarsi intorno con gioia...
Insomma di ogni libro bisogna saper cogliere alcuni elementi che davvero possono interessare!
Però l'esrcizio deli centri concentrici o quello del fiocco di neve per me li trovo utili.
E poi insomma è un po' un inizio, giusto pe r avere indicazioni iniziali... E' stato da questo libro che ho deciso di iniziare con calma e cercando di guardare innanzitutto che cosa c'era intorno a me senza le lenti!
Di libri ne ho letti alcuni sullargomento e di ognuno ho cervcato di cogliere cose che potessero davvero essere interessanti...
Ciao!
A presto!
Paola

Group: Visus **Message:** 70 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven set 29, 2000 12.13
Subject: Visita medica al lavoro

Ho appena fatto una visita medica al lavoro che ha confermato i miei progressi dello scorso.
Da vicino senza occhiali ho una vista perfetta, mentre lontano con gli occhiali da 1,25 diottrie ho letto fino alla linea 8 e mi è stato riscontrato un po' di astigmatismo.
Il dottore mi ha parlato di "astigmatismo miopico".
Si può essere astigmatici solo da lontano?

Il mio astigmatismo sta cambiando molto negli ultimi anni mi sa dare consigli su come valutarne i cambiamenti?

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 71 **From:** Paolo Costantini **Date:** ven set 29, 2000 8.47

Subject: Ho ricominciato

Un caro saluto a tutti.

Mi ero presentato qualche giorno fa. Nel frattempo ho deciso di "rimettermi all'opera", e ho ripreso ad andare in giro senza occhiali e anche a stare davanti al PC senza occhiali: in questo momento sto scrivendo in questo modo.

Sono miope e un po' astigmatico, con circa -3 per occhio. Anch'io sono programmatore, e come altri in lista appartengo alla categoria di persone che devono necessariamente convivere con quell'oggetto diabolico che è il PC.

Ho comprato una scrivania molto larga proprio per tenere il video abbastanza lontano dagli occhi (almeno 80 cm). Ho notato una cosa: spesso distolgo lo sguardo e punto oggetti all'infinito fuori della finestra. Quando riporto lo sguardo sul video, nei primi secondi la visione è più nitida, poi torna nella norma.

Mi viene da pensare: è possibile "fissare" quello stato di maggior nitidezza, così da poter leggere costantemente meglio il video? Cosa ne pensate?

Paolo Costantini - costantini@...

Group: Visus **Message:** 72 **From:** Paola de Santiago **Date:** ven set 29, 2000 1.39

Subject: Storia, considerazioni, in pratica, e allora?

Ciao di nuovo,
Come promesso, la mia storia, in breve:

5 ANNI: primi occhiali, non vedevo la lavagna in prima elementare. Subito -3.00.
10 ANNI: lenti a contatto semirigide. Non ricordo la gradazione, forse intorno a -5.00. Avendo sentito che le lenti "fermavano la curvatura della cornea" mia madre aveva tormentato l'oculista per farmeli mettere appena "si fermava la crescita dell'occhio".
18 ANNI: raggiungo -6.50 e -7.00, con -0.50 di astigmatismo in entrambi gli occhi.
28 ANNI: rivado dall'oculista dopo 10 anni di non andare (da studentessa squattrinata, volevo buttare via i soldi altrove, e poi non ne sentivo il bisogno). Mi dice: Porti degli occhiali troppo forti. Mi prescrive -4.50 e -5.00. Rimango stupita.
Dopo 4 mesi non mi sono ancora abituata a questi occhiali, ritorno dal oculista e mi aumenta di 1 diottria a tutti e due gli occhi. (Qui iniziano i miei problemi di occhi secchi).
Dopo 3 mesi non vedo bene ancora. Vado da un altro e mi prescribe -6.50 e -6.75.
31 ANNI: ultimo controllo a Marzo 2000: -6.50 e -7.00, con -0.50 di astigmatismo. Macchie sulla cornea che a)scompariranno da sole o b)

peggioreranno e bisognerà operare (diagnosi del dottore).

Considerazioni:
Guarda caso quasi ogni volta che tornavo dall'oculista (tra 5 e 18 anni) c'era da aumentare.
Non ho mai guardato troppo la televisione, in compenso potevo leggermi tranquillamente un libro di Agatha Christie in un pomeriggio, da quando avevo 11 anni. 4-5 ore senza mai alzare lo sguardo.
Da quando ho avuto gli occhiali, e poi le lenti, le ho sempre portate non-stop da quando mi alzavo a quando andavo a dormire.
Il medico che mi ha dato la gradazione bassa a 28 anni, non ha mai parlato di esercizi, tecniche, ecc. per farmi abituare ai nuovi occhiali.
Da bambina/adolescente ero molto timida, ed a un certo punto sviluppai l'abitudine di "non guardare" le persone in faccia quando andavo per strada o in una stanza di sconosciuti. Quasi coscientemente annebbiavo la vista. Non guardare era un ottimo modo per non essere guardata.
Dopo 25 anni di occhiali/lenti non sopporto più le lenti ne occhiali.
Non solo psicologicamente, ma fisicamente, con gli occhiali fisso troppo lo sguardo e mi stanco terribilmente, con le lenti mi si seccano gli occhi (con gli esercizi Bates, questo problema è migliorato un po')

E allora?
Più di un anno fa ho sentito per la prima volta del metodo Bates, tramite articolo in una rivista. Ho comprato il libro, e anche quello di Huxley, e ho iniziato una ricerca "a tappeto" su internet.
Digerito e semicapito tutto, ho deciso di iniziare 3 mesi fa. La mia vita privata e lavorativa erano abbastanza tranquille, se rimandavo potevano cambiare le circostanze e quindi... ora o mai più. Ho detto,
3 mesi seriamente, con l'aiuto della luce estiva e delle vacanze senza computer. Se non ottenevo niente, avrei mollato. Ho comprato lenti a contatto morbide di -5.00 e -5.50, da usare al lavoro (gli occhiali mi stressano troppo, è impossibile). Le prime 3/4 settimane
sono servite a capire e provare molti esercizi (Bates dice che se un esercizio non da risultati bisogna scartarlo, ma bisogna provarlo più
di un paio di giorni, no?). Adesso ho una routine che mi ha dato dei risultati stabili, così ho abbassato le lenti di altre 1 1/2 diottrie. Mi sembra di vedere con queste nuove come vedevo inizialmente quando ho messo le -5.00 e -5.50. Non ho aspettato a vedere perfettamente per abbassare le lenti perché diciamo che "i dettagli li limerò alla fine".
Controllo oculistico serio, fra un anno, e vi farò sapere.

In pratica...
Appena alzata faccio il dondolio con il bordo di una porta (short swing), entrambi i lati, e poi il long swing, più 15 minuti di palming =35 min in tutto. Lo stesso la sera dopo cena. Durante il giorno quando posso faccio il contorno delle cose e oscillazione con quello che mi capita (cartoline, poster), palming da 1 a 3 volte da 5 a 15 minuti secondo le possibilità.
Il mio primo flash di visione nitida (con le lenti) è capitato dopo
un'oretta che facevo il contorno delle cose all'aperto (alberi, case) mentre aspettavo/viaggiavo in autobus. Li ho capito che...

Saluti :-)
Paola

Group: Visus **Message:** 73 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven set 29, 2000 2.47
Subject: Re: Ho ricominciato

On ven, 29 set 2000 08:47:52 Paolo Costantini wrote:
> Un caro saluto a tutti.
>
> Mi ero presentato qualche giorno fa. Nel frattempo ho deciso di "rimettermi
> all'opera", e ho ripreso ad andare in giro senza occhiali e anche a stare
> davanti al PC senza occhiali: in questo momento sto scrivendo in questo modo.
>
> Sono miope e un po' astigmatico, con circa -3 per occhio. Anch'io sono
> programmatore, e come altri in lista appartengo alla categoria di persone
> che devono necessariamente convivere con quell'oggetto diabolico che è il PC.

La tua situazione è la stessa che avevo io quando avevo iniziato a pormi il problema della vista.

> Ho comprato una scrivania molto larga proprio per tenere il video
> abbastanza lontano dagli occhi (almeno 80 cm).

Caspita! io mi ricordo che con quella miopia lo schermo senza occhiali riuscivo a leggerlo da poco più di 20 cm!

> Ho notato una cosa: spesso
> distolgo lo sguardo e punto oggetti all'infinito fuori della finestra.
> Quando riporto lo sguardo sul video, nei primi secondi la visione è più
> nitida, poi torna nella norma.

anche io ricordo di aver provato sensazini simili.

> Mi viene da pensare: è possibile "fissare" quello stato di maggior
> nitidezza, così da poter leggere costantemente meglio il video? Cosa ne

> pensate?

anche io avevo avuto gli stessi pensieri ma poi ho capito che erano sbagliati, bisogna essere molto distaccati dal risultato di come ci si vede perché quando ti capita di vedere meglio non devi fare assolutamente nulla per mantenere quello stato, devi essere fiducioso che ti capiterà ancora, sempre più spesso e per periodi più lunghi.

> Paolo Costantini - costantini@...
>
>

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 74 **From:** Paola de Santiago **Date:** ven set 29, 2000 3.08
Subject: Re: Organizzazione

--- In Visus@egroups.com, Kumachan <kumachan@i...> wrote:
> Anch'io ho provato a
> stare senza occhiali, specialmente quando vado a correre, o quando mi
> prendo un po' di relax in casa o all'aperto, e a sbattere le palpebre
> spesso (ogni volta che me ne ricordo!), ma quando gli occhi iniziavano ad
> arrossarsi e a bruciare mi fermavo sconsolato, perché interpretavo ciò come
> sintomi di affaticamento, proprio quello che dovrei evitare visto che lo
> scopo del metodo bates dovrebbe essere, se ho ben capito, proprio quello di
> rilassare i muscoli oculari. Non ho mai riflettuto a fondo sul fatto che
> stavo in effetti "riabilitando" un organo parzialmente atrofizzato, e che
> quindi un po' di fastidio è normale.

Ciao Igor,
Forse c'è qualcosa che ti può servire nel mio mail precedente.

Se bruciano gli occhi, non bisogna continuare a fare quello che si sta facendo, l'unico cambiamento "fisiologico" che dovresti aspettarti quando fai determinate tecniche, è un lacrimare che paradossalmente può essere anche molto piacevole, e anche un lieve formicolio. Questi sono segnali di circolazione sanguigna e

del "risveglio" degli occhi.
Gli occhi che bruciano o si sentono troppo affaticati vanno soccorsi,
magari col palming. Anzi,ti consiglio 20 chili di palming al giorno
nel frattempo prima di trovare gli esercizi/tecniche a te più
adatte.
Penso che il palming da solo, tranne che in pochi casi, non faccia
diminuire la miopia, ma è un complemento indispensabile per tutte
le
altre tecniche.
Non sentirti sconsolato, ci vorrà un pochino perchè tu trovi
quello
che fa per te. Prova comunque a fare le cose gradualmente.

Tutto questo, naturalmente, è solo la mia umile opinione. 8-)

Paola

Group: Visus **Message:** 75 **From:** mnpaola@... **Date:** ven set 29, 2000 3.28
Subject: Organizzazione

> --- In Visus@egroups.com, Kumachan <kumachan@i...> wrote:
> > Anch'io ho provato a
> > stare senza occhiali, specialmente quando vado a correre, o quando
> mi
> > prendo un po' di relax in casa o all'aperto, e a sbattere le
> palpebre
> > spesso (ogni volta che me ne ricordo!), ma quando gli occhi
> iniziavano ad
> > arrossarsi e a bruciare mi fermavo sconsolato, perché
> interpretavo
> ciò come
> > sintomi di affaticamento, proprio quello che dovrei evitare visto
> che lo
> > scopo del metodo bates dovrebbe essere, se ho ben capito, proprio
> quello di
> > rilassare i muscoli oculari. Non ho mai riflettuto a fondo sul
> fatto che
> > stavo in effetti "riabilitando" un organo parzialmente atrofizzato,
> e che
> > quindi un po' di fastidio è normale.
>
> Ciao Igor,
> Forse c'è qualcosa che ti può servire nel mio mail precedente.
>
> Se bruciano gli occhi, non bisogna continuare a fare quello che si
> sta facendo, l'unico cambiamento "fisiologico" che dovresti
> aspettarti quando fai determinate tecniche, è un lacrimare che
> paradossalmente può essere anche molto piacevole, e anche un lieve
> formicolio. Questi sono segnali di circolazione sanguigna e
> del "risveglio" degli occhi.

> Gli occhi che bruciano o si sentono troppo affaticati vanno soccorsi,
> magari col palming. Anzi,ti consiglio 20 chili di palming al giorno
> nel frattempo prima di trovare gli esercizi/tecniche a te più
> adatte.
> Penso che il palming da solo, tranne che in pochi casi, non faccia
> diminuire la miopia, ma è un complemento indispensabile per tutte
> le
> altre tecniche.
> Non sentirti sconsolato, ci vorrà un pochino perchè tu trovi
> quello
> che fa per te. Prova comunque a fare le cose gradualmente.
>
> Tutto questo, naturalmente, è solo la mia umile opinione. 8-)
>
> Paola
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
Ciao A tutti!
Ma che bello!
Questo collaborare per darci una mùano a vicenda per cercare di debellare i problemi della vista senza ricorrere a mezzi meccanici!
Io faccio parte del gruppo da poco tempo e del resto è un gruppetto giovane!
COMPLIMENTI A TUTTI PER LA BUONA VOLONTA' e tenacia e per i risultati soddisfacenti ottenuti!
L'IMPORTANT E' TENERE DURO E TRA ALTI E BASSI ANDARE AVANTI CON PAZIENZA....

Coraggio a tutti!

Per quantto riguarda gli occhi che brucuianoo e si arrossano, nel cio caso di quando ho inizuato ei primisimi tempi andavo MOLTO c auta nel senso che cercavo di non far lavorare subito glii occhi ma solo sbattevo le palpebre, cercavo di seguire i contorni delle cose e cosi via..
Ugualmente andavo a letto con gli occhi che brcuiavano tantissimo!
§vi asicuro che il palming in quei momenti non mi serviva perché era come se avessi il fuoco negli occhi!
La mattina dopo però erano belli e rilassati!

Io penso che il bruciore sia normale e specie dopo anni che si portano lenti e occhiali e dopo tempo che si tengono fermi gli occhi!
Come appunto fare attività sportiva dopo anni di immobilità!
siamo solo esseri umani e BAtes parlava di mobilità dei muscoli oculari, insomma anche gli occhi sono fatti di muscoli e allora...
Scusate mi rivolgo a Paola Santiago per dire che trovo normale questo almeno i primi 10 giorni quando poi finalemnte questo bruciore se ne è andato e sono ansdata avanti con i miei esercizi e con sempre frequenza maggiore fino a farli rientrare nella routine!
Un abbracio stretto a tutti!

Grazie Paola per i tuoi suggerimenti molto utili!

Paola

Group: Visus **Message:** 76 **From:** Skyrunner **Date:** ven set 29, 2000 4.00
Subject: RE: Storia, considerazioni, in pratica, e allora?

> -----Original Message-----
> From: Paola de Santiago [mailto:ideamatic@...]
> Sent: Friday, September 29, 2000 1:39 PM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] Storia, considerazioni, in pratica, e allora?
>
>In pratica...
>Appena alzata faccio il dondolio con il bordo di una porta (short
>swing), entrambi i lati, e poi il long swing, più 15 minuti di
>palming =35 min in tutto. Lo stesso la sera dopo cena. Durante il
>giorno quando posso faccio il contorno delle cose e oscillazione con
>quello che mi capita (cartoline, poster), palming da 1 a 3 volte da 5
>a 15 minuti secondo le possibilità.

Long swing e short swing (o sway) sono diversi. Non solo nell'effettuazione ma anche nel tipo di "stimolazione".
Sono entrambi rilassanti, ma il dondolio dell'elefante, per esempio, attiva la mobilità degli occhi.
Prova a farlo fare a qualcuno con una buona vista, oppure osserva gli occhi di chi guarda fuori da un veicolo in movimento: Noterai che gli occhi si muovono a scatti. In chi ha difetti visivi si muovono molto meno.
Il long swing ti attiva questa reazione oltre a rilassarti.
Lo sway no.

Non hai menzionato la lettura della tabella di Snellen. Io sono convinto che serva moltissimo, e nel libro di Bates è menzionata moltissime volte (insieme alla lettura dei caratteri piccolissimi.
Prova ad inserirla nele tue routine. Puoi inserirla nella parte dedicata allo Sway, facendolo anche un pò in fronte alla tabella...

Per esempio nel libro si legge al Cap.11 L'immaginazione agevola la capacità visiva

...Circa un anno dopo andai a trovano nel suo studio e gli chiesi come stava. Rispos
che la sua vista era perfetta, sia da lontano che al punto prossimo. Riusciva a vedere le automobili che passavano sull'altra sponda del fiume Hudson e le persone che trasportavano, riusciva a leggere il nome delle imbarcazioni sui fiume, cosa che altri avrebbero potuto fare soltanto con un telescopio. Nello stesso tempo non aveva difficoltà a leggere i giornali e, a sostegno di quest'ultima dichiarazione, ne prese uno e lesse alcune frasi ad alta voce. Ero stupito e gli chiesi come ci fosse riuscito
-Ho fatto quanto mi ha detto di fare, disse.
-Che cosa le ho detto di fare?, chiesi.

-Mi ha detto di leggere la scheda di prova ogni giorno, cosa che ho fatto, e di leggere caratteri piccoli ogni giorno a luce bassa, cosa che ho pure fatto.

Non occorre moltissimo tempo ma semra sia più importante la regolarità.

Altra chicca: Molte persone si svegliano la mattina con una vista peggiore. Bates attribuì questa tendenza ad una tensione presente anche nel sonno. Consigliava di fare un pò di Swing (o anche sway) prima di coricarsi. E magari anche un po di snellen...

Il palming può essere controproducente se fatto male.

Fai mente locale sulle seguenti tecniche, se non le appliche considerale!

3) Osserva il movimento relativo delle cose (Swinging o slittamento).
... Quando sei in movimento, cerca di percepire il movimento apparente delle cose intorno a te e quello tra di loro.

7) Goditi il sole (Sunning).
... Tieni gli occhi chiusi e lascia il sole battere sulle tue palpebra chiuse, muovendo lentamente la testa da una parte all'altra.

8) Eserciti con una tabella di prova (tabella di Snellen).
...Appendi una o più tabelle di prova sulla parete.

9) Leggi i caratteri piccoli (Fine/Diamod print).

>Il mio primo flash di visione nitida (con le lenti) è capitato
>dopo
>un'oretta che facevo il contorno delle cose all'aperto (alberi, case)
>mentre aspettavo/viaggiavo in autobus. Li ho capito che...

Cerca di "sentire i tuoi occhi quando questo accade:
5) Cattura in quei momenti(Clear flashes).
...Cerca di "sentire" la sensazione dei tuoi occhi e memorizzala. Quella è la sensazione del rilassamento.

Ciao!
Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 77 **From:** Skyrunner **Date:** ven set 29, 2000 4.00
Subject: RE: Ho ricominciato

> -----Original Message-----
> From: Paolo Costantini [mailto:costantini@...]
> Sent: Friday, September 29, 2000 8:48 AM

> To: visus@egroups.com
> Subject: [Visus] Ho ricominciato
>
>
> Un caro saluto a tutti.
>> Ho comprato una scrivania molto larga proprio per tenere il video
> abbastanza lontano dagli occhi (almeno 80 cm). Ho notato una cosa: spesso
> distolgo lo sguardo e punto oggetti all'infinito fuori della finestra.
> Quando riporto lo sguardo sul video, nei primi secondi la visione è più
> nitida, poi torna nella norma.
>
> Mi viene da pensare: è possibile "fissare" quello stato di maggior
> nitidezza, così da poter leggere costantemente meglio il video? Cosa ne
> pensate?

Secondo me fai benissimo a distogliere lo sguardo dallo schermo, ogni tanto.
Magari alternalo a qualche secondo di palming. Anche mezzo minuto se puoi...
Prova ad attaccare una tabella di Snellen, oppure un Poster con scritte di
dimensione variabile, più discreto, da qualche parte e usa anche quello per
"spezzare" l'accomodazione e rilassare gli occhi.
Qualcuno usa anche gli occhiali da presbite! (Circa +1.50) per leggere.
Ma devi vedere se non ti crea troppa tensione...

Un ottima tecnica sembra sia quella di stamparsi la tabella su un
trasparente ed attaccarlo al vetro, oppure attaccarci sopra dei trasferibili
o disegnarci sopra col pennarello nero...
Con me funziona bene!

Ciao!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 78 **From:** Skyrunner **Date:** ven set 29, 2000 4.01
Subject: RE: Visita medica al lavoro

> -----Original Message-----
> From: Bruno Badiali [mailto:ppgbad@...]
> Sent: Friday, September 29, 2000 12:14 PM
> To: visus@egroups.com
> Subject: [Visus] Visita medica al lavoro
>
>
>
> Ho appena fatto una visita medica al lavoro che ha confermato i
> miei progressi
> dello scorso.
> Da vicino senza occhiali ho una vista perfetta, mentre lontano
> con gli occhiali

> da 1,25 diottrie ho letto fino alla linea 8 e mi è stato
> riscontrato un po' di
> astigmatismo.
> Il dottore mi ha parlato di "astigmatismo miopico".
> Si può essere astigmatici solo da lontano?
>
> Il mio astigmatismo sta cambiando molto negli ultimi anni mi sa
> dare consigli
> su come valutarne i cambiamenti?
>

Ho letto che la tensione provoca una deformazione irregolare nell'occhio (Cornea?)
Per questo l'astigmatismo oltre a variare da solo nel tempo, tenderebbe a scomparire prima della miopia.
Ma non me ne sono interessato molto perchè io non ne avevo.

Per l'astigmatismo potresti stamparti quel grafico particolare fatto a raggiera e segnarti nel tempo quali sono le linee che vedi più nere (l'angolo).
Qualcuno ne ha a portata di mano, in lista?

Ciao!
Mauro.

Group: Visus **Message:** 79 **From:** Cesano **Date:** ven set 29, 2000 5.50
Subject: Astigmatismo, postura e respirazione

Ciao raga!!
Ho letto le vostre discussioni sull'astigmatismo...per quanto ne so io l'astigmatismo è molto più "mobile" della miopia, varia moltissimo e può sparire facilmente....
L'astigmatismo è legato strettamente alla postura e spesso correggendo questa si migliora o il difetto sparisce....ed inoltre è legato alla respirazione --> l'astigmatismo non va d'accordo con la respirazione profonda!!
Elliot Forrest O.D. ha scoperto una stretta relazione fra movimenti della testa, postura e visione.
Se usi il computer o leggi molto allora tu puoi tendere a favorire i meridiani orizzontali e sfavorire i meridiani verticali, con risultante astigmatismo in questi meridiani (si parla allora di astigmatismo verticale o orizzontale)
L'astigmatismo può anche risultare da una torsione della spina drsale, pelvi o collo. Gli astigmatici spesso sono tesi e con una postura rigida e fanno poco movimento.
Ho anche la tabella a raggiera che allego...(astigmatic mirror)..è in formato pdf

Per quanto riguarda postura e respirazione sono fattori importantissimi

anche per la miopia, si dice in tutte le culture orientali (ed ora anche in quella occidentale) che lo stato della vista è legato alla colonna vertebrale....
Vi copio ora alcune frasi dal libro Vedere bene (edizioni mediterranee, di rotté e yamamoto) che parlano dell'esperienza di Masahiro Oki, uno dei pionieri del miglioramento visivo in Giappone.
...cominciai a curare la mia postura , e in breve tempo la mia colonna vertebrale si estese e si liberò dalla sua distorsione. Quando la nuova e migliore postura diventò per me una seconda natura mi accorsi che era migliorata anche la mia vista...
....all'inizio trovai molto difficile respirare profondamente perché consumavo subito tutto l'ossigeno incamerato. Ma col tempo riuscii a inspirare una quantità di aria sempre maggiore. Anche questo giovò alla mia vista...
...la vera causa dellla diminuzione della mia vista era la malposizione e la conseguente respirazione superficiale...

Hasta la vista!
Guido

Group: Visus **Message:** 80 **From:** Kumachan **Date:** sab set 30, 2000 3.26
Subject: RE: Storia, considerazioni, in pratica, e allora?

At 12.11 30/09/00 +0000, you wrote:
>Il palming può essere controproducente se fatto male.

Come deve essere fatto correttamente?
Ho alcuni dubbi in particolare: la posizione delle mani può ostacolare la respirazione nasale: non è controproducente? Devo tenere l'occhio rilassato e fermo, o devo muoverlo e "guardare" l'oscurità? Infine, dopo alcuni minuti provo un certo affaticamento delle braccia e delle spalle a causa della posizione, e ciò rende difficile rilassarsi completamente: è una cosa normale o dovrei riuscire a trovare una posizione da poter tenere comodamente per periodi lunghi (Markert dice di continuare anche per un'ora)?

Grazie e ciao
Igor

Group: Visus **Message:** 81 **From:** Lisa Simpson **Date:** sab set 30, 2000 5.53
Subject: Saluti a tutti

Un saluto a tutti. Vi sto leggendo da qualche giorno e mi sembra giunto il momento di ringraziare chi mi ha invitato a partecipare al vostro gruppo.
Io ho imparato il metodo Bates tanti anni fa, tramite un corso organizzato dai Naturisti di Bologna. Per un po' ho frequentato una specie di laboratorio sempre organizzato da loro, dove ti seguivano nell'apprendimento del metodo. Poi per una serie di problemi personali ho dovuto lasciare perdere tutto.

Premetto che io non sono molto metodica, per cui faccio molta fatica ad essere regolare, nonostante io riconosca che fare questi esercizi mi aiuta

molto, anche se non in modo stabile (cioè io non ho mai recuperato niente una volta per tutte). Ultimamente per me cercare di non peggiorare la mia miopia è diventato molto importante, per cui, data la mia personalità, sto cercando di inserire qualche esercizio, senza troppi sforzi, nel mio modo di vivere, in modo che si amalgami col mio essere. Credo che questo sia l'unico modo per avere degli effetti stabili.

La sensazione che ho leggendo le vostre mail è che la percezione e consapevolezza della propria capacità visiva sia davvero molto soggettiva, guidata e determinata dalla propria esperienza psicologica. Pensate che io ho una correzione di –16,50 e pensare di avere –6 o –2 per me significherebbe risolvere il mio problema. D'altra parte ricordo che anche quando avevo – 9 la sensazione era sempre quella di non vederci niente.
Comunque nella mia esperienza ho potuto constatare che:
- è meglio cercare di non usare gli occhiali (quando ancora è possibile: del resto anch'io cerco ogni giorno di stare un po' senza occhiali o lenti, almeno quando riposo o penso)
- è importante curare tutto il proprio organismo, con diete equilibrate o integratori alimentari ecc.
- bisognerebbe evitare stress di ogni tipo (ma questo forse è solo un sogno) oppure cambiare atteggiamento nei confronti del mondo (ciascuno ha il suo nodo da sciogliere…)

Al contrario di molti di voi, io ho trovato un oculista che non considera importante correggere il difetto il più possibile. (Il problema però è arrivato quando volevano togliermi la patente!)
La medicina tradizionale sa bene che le lenti fanno male, io ho trovato anche gli abstract di alcune ricerche svolte recentemente che individuano anche il mediatore chimico responsabile o quantomeno coinvolto nell'allungamento dell'occhio, il quale viene stimolato dall'applicazione delle lenti. Quindi credo proprio che siamo di fronte o a tanta ignoranza o a tanta malafede.
Anche il palming ha un fondamento scientifico: la retina, infatti, è un tessuto nervoso composto da una parte pigmentata che si rigenera al buio.

Ciao a tutti - Lisa

PS.: qualcuno sa se esiste una traduzione in italiano del libro di Bates oppure dove si può trovare l'originale in inglese?

Get Your Private, Free E-mail from MSN Hotmail at http://www.hotmail.com.

Share information about yourself, create your own public profile at

http://profiles.msn.com.

Group: Visus **Message:** 82 **From:** Paolo Costantini **Date:** sab set 30, 2000 8.17
Subject: Risposta a Bruno e altra questione

Un caro saluto a tutti.

Bruno scriveva:

> > Mi viene da pensare: è possibile "fissare" quello stato di maggior
> > nitidezza, così da poter leggere costantemente meglio il video? Cosa ne
> > pensate?
>
>anche io avevo avuto gli stessi pensieri ma poi ho capito che erano sbagliati,
>bisogna essere molto distaccati dal risultato di come ci si vede perché quando
>ti capita di vedere meglio non devi fare assolutamente nulla per mantenere
>quello
>stato, devi essere fiducioso che ti capiterà ancora, sempre più spesso e per
>periodi più lunghi.

Grazie Bruno, questo mi sembra molto importante. Ho capito perfettamente - almeno in teoria. Proverò ad applicare. Intanto, mi resta ancora difficile resistere alla tentazione di piegarmi in avanti.

Dicevi di non vedere lo schermo a distanza maggiore di 20 cm. Di quanto sei migliorato da allora?

Approfitto per chiedere alla lista un'altra cosa. Qualche giorno fa avevo letto un messaggio, non ricordo di chi fosse, in cui si diceva di leggere lentamente e di non avere "ingordigia intellettuale". Io invece pratico la lettura veloce, perché è una tecnica utile per non perdere tempo nei punti del testo che non interessano, oppure nei testi relativamente semplici. Certo, leggere in questo modo la Critica della Ragion Pura è mal proponibile... ma certi articoli di giornale si possono scorrere in 15 secondi cogliendone l'essenziale.

In che modo la lettura lenta migliorerebbe la vista? E la lettura veloce quali controindicazioni avrebbe?

Paolo Costantini - costantini@...

Group: Visus **Message:** 83 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 02, 2000 8.58
Subject: Ri: Saluti a tutti

> Un saluto a tutti. Vi sto leggendo da qualche giorno e mi sembra giunto il
> momento di ringraziare chi mi ha invitato a partecipare al vostro gruppo.
> Io ho imparato il metodo Bates tanti anni fa, tramite un corso organizzato
> dai Naturisti di Bologna. Per un po' ho frequentato una specie di
> laboratorio sempre organizzato da loro, dove ti seguivano nell'apprendimento
> del metodo. Poi per una serie di problemi personali ho dovuto lasciare

> perdere tutto.
>

Benvenuta nella mailing list!
Vedrai che NON rimarrai delusa, se infatti hai letto precedenti e-mail avrai già notato che qui cvi si aiuta seriamante fino dove è possibile dare consigli e informazioni!

> Premetto che io non sono molto metodica, per cui faccio molta fatica ad
> essere regolare, nonostante io riconosca che fare questi esercizi mi aiuta
> molto, anche se non in modo stabile (cioè io non ho mai recuperato niente
> una volta per tutte). Ultimamente per me cercare di non peggiorare la mia
> miopia è diventato molto importante, per cui, data la mia personalità, sto
> cercando di inserire qualche esercizio, senza troppi sforzi, nel mio modo di
> vivere, in modo che si amalgami col mio essere. Credo che questo sia l'unico
> modo per avere degli effetti stabili.

Coraggio allora, tieni duro più che puoi!
Hai detto di non aver recupratioo niente in modo stabile però qualcosina avevi recuperato, no? E non è stata una meravigliosa sensazione?
Coraggio!
Se tieni duro col metodo Bates avrai risultati! Te lo assicuro!
Cerca di seguire i consigli del gruppo e di voler bene ai tuoi occhi Io sono di questa idea perché sono convinta che qundo ci si accontenta davvero di quel pochissimo che si guadaga si può essere davvero felici e la felicità non porta altro che a un benessere gnerale che si rpiercuoterà in modo positivo su tutta la tua persona e la tua salute e quindi anche sulla vista! Sii felice anche di guadagnare solo 0,25!
E se avrai bisogno di chiarimenti... NON aspettare molto a chiedereee!
Sai che anche io mi trovo in un momento della mia vita che non mi rende facile segiuire imetod o bares con costanza però lo seguo ,nel corso della giornata e mmi porto sempre dietro un librio del tipo
Huxley
o dello stesso Bates di cui ho la versione italiana! Esiste la versione italuiana! Fidati! Io l'ho comperata alla Feltrinelli.
E portando questi libri mi li prendo in mano perché sono gli strumenti ke ho a mia disposizione e me li rileggo per ritrovare la carica e l'entusiaso per andare avanti a NON mollare!
>
> La sensazione che ho leggendo le vostre mail è che la percezione e
> consapevolezza della propria capacità visiva sia davvero molto soggettiva,
> guidata e determinata dalla propria esperienza psicologica. Pensate che io
> ho una correzione di –16,50 e pensare di avere –6 o –2 per me
> significherebbe risolvere il mio problema. D'altra parte ricordo che anche
> quando avevo – 9 la sensazione era sempre quella di non vederci niente.
> Comunque nella mia esperienza ho potuto constatare che:
> - è meglio cercare di non usare gli occhiali (quando ancora è possibile: del
> resto anch'io cerco ogni giorno di stare un po' senza occhiali o lenti,
> almeno quando riposo o penso)
Ottima scelta la tua! Ma per vedere la televisione potresti aiutarti con i Rasetrbrille, non mpensi che possano esserti di aiuto?
> - è importante curare tutto il proprio organismo, con diete equilibrate o
> integratori alimentari ecc.
> - bisognerebbe evitare stress di ogni tipo (ma questo forse è solo un sogno)

Su questo sono pienamente d'accordo ache io! Evitare lo stress! Ah cge ==he sogno! Figurati poi che io abito a Milano ed è tutto un correre e precipitarmi a velocità supersonica a fae di tutto e in più convivo da pochissimo col mio fidanzato e al mlavoreo subenra quello di casa!!!

> oppure cambiare atteggiamento nei confronti del mondo (ciascuno ha il suo
> nodo da sciogliere...)
>
> Al contrario di molti di voi, io ho trovato un oculista che non considera
> importante correggere il difetto il più possibile. (Il problema però è
> arrivato quando volevano togliermi la patente!)
> La medicina tradizionale sa bene che le lenti fanno male, io ho trovato
> anche gli abstract di alcune ricerche svolte recentemente che individuano
> anche il mediatore chimico responsabile o quantomeno coinvolto
> nell'allungamento dell'occhio, il quale viene stimolato dall'applicazione
> delle lenti. Quindi credo proprio che siamo di fronte o a tanta ignoranza o
> a tanta malafede.
Questo effetto colaterale delle lenti NON lo conoscevo!
Però iio ero -8 e ora devo dire che porto chi occhiali come un supporto, un cdi più...
solo quando srvon,o ho urgenza di vedere qulacosa ma li tengo al massimo 5 o 10 minuti e poi li tolgo!
Mi danno noia!
> Anche il palming ha un fondamento scientifico: la retina, infatti, è un
> tessuto nervoso composto da una parte pigmentata che si rigenera al buio.
>
>
> Ciao a tutti - Lisa
>
> PS.: qualcuno sa se esiste una traduzione in italiano del libro di Bates
> oppure dove si può trovare l'originale in inglese?
>
Ti ho scritto sopra apunto che trovi il libro di Bates anche alla Felrtinelli e esiste la versione tgradotta in italiano!
Coraggio!
A presto!
Paola
> _____
> Get Your Private, Free E-mail from MSN Hotmail at http://www.hotmail.com.
>
> Share information about yourself, create your own public profile at
> http://profiles.msn.com.
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>
>

>

Group: Visus **Message:** 84 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 02, 2000 9.20
Subject: CHI MI AIUTA?

CIAO A TUTTI!
SCUSATE MA DA VENERDI NON RIESTO PIU AD APRIRE LA EMAIL GROUP E LEGGO I VOSTRI INTERVENTI SOLO SULLA MIA POSTA!
MA PRIMA QUANDO IMMETTEVO LA MIA USERNAME E LA PASSWORD ACCEDEVO TRANQUILLAMENTE A TUTTI I DATI IN ARCHIVIO!
ANCHE VOI RISCONTRATE PROBLEMI NELLA CONNESSIONE?
UN ABBRACCIO!
PAOLA

Group: Visus **Message:** 85 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun ott 02, 2000 10.37
Subject: Re: Astigmatismo, postura e respirazione

On ven, 29 set 2000 17:50:52 Cesano wrote:
>.....
> L'astigmatismo può anche risultare da una torsione della spina drsale, pelvi
> o collo. Gli astigmatici spesso sono tesi e con una postura rigida e fanno
> poco movimento.
> Ho anche la tabella a raggiera che allego...(astigmatic mirror)..è in
> formato pdf

GRAZIE! :-)

> Per quanto riguarda postura e respirazione sono fattori importantissimi
> anche per la miopia, si dice in tutte le culture orientali (ed ora anche in
> quella occidentale) che lo stato della vista è legato alla colonna
> vertebrale....
> Vi copio ora alcune frasi dal libro Vedere bene (edizioni mediterranee, di
> rotté e yamamoto) che parlano dell'esperienza di Masahiro Oki, uno dei
> pionieri del miglioramento visivo in Giappone.
> ...cominciai a curare la mia postura , e in breve tempo la mia colonna
> vertebrale si estese e si liberò dalla sua distorsione. Quando la nuova e
> migliore postura diventò per me una seconda natura mi accorsi che era
> migliorata anche la mia vista...
> ....all'inizio trovai molto difficile respirare profondamente perché
> consumavo subito tutto l'ossigeno incamerato. Ma col tempo riuscii a
> inspirare una quantità di aria sempre maggiore. Anche questo giovò alla mia
> vista...
> ...la vera causa dellla diminuzione della mia vista era la malposizione e la
> conseguente respirazione superficiale...

Citi un libro che ho letto e a cui sono molto affezionato, in fondo anche per me il miglioramento visivo è iniziato correggendo la postura e praticando yoga. In effetti questo ritorno di astigmatismo si verifica in un momento in cui ho un po' mollato l'attenzione proprio su quei punti che citi.

> Hasta la vista!

> Guido

Ciao,

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 86 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun ott 02, 2000 10.59
Subject: Re: Risposta a Bruno e altra questione

On sab, 30 set 2000 08:17:34 Paolo Costantini wrote:

> Dicevi di non vedere lo schermo a distanza maggiore di 20 cm. Di quanto sei
> migliorato da allora?

Adesso lo schermo lo tengo a 40cm. ma tieni conto che posso leggere il mio peso sulla bilancia che mi sta sotto i piedi! (sono alto 1,81m)
Va detto che comunque a quella distanza la messa a fuoco non posso mantenere a lungo perché gli occhi mi vanno in tensione, ma in conpenso ogni volta che ne ho bisogno riesco a mettere a fuoco a quella distanza.

>
> Paolo Costantini - costantini@...
>
--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 87 **From:** bRiOz **Date:** lun ott 02, 2000 1.11
Subject: MIOPE? Dove?

Ciao a tutti,
sono nuovo della lista e tattarattà
sono miope.
Sono molto interessato ai vostri metodi; premetto che non ho ancora
acquistato il libro di Bates, Dilts o Lattuada ma ho applicato un po' di Silva Mind.
Volevo sapere:
Quali di questi libri mi consigliate di acquistare per primo? (tutti e tre? :-)
E' vero che portare gli occhiali o le lenti a contatto è peggio?
Io facendo il barman sono quasi costretto a partare le lenti quasi tutti i giorni (altrimenti le bottiglie le lancio in faccia alla gente :-))))
èè un danno anche li'?
Chi è che ha avuto sostanziali miglioramenti applicando queste tecniche?
grazie anticipatamente

Un abbraccio da
bRiOz © "The Psyco Soldier"

www.fly.to/bRiOz
www.welcome.to/ibiza2000
ICQ: 2548573

****
e-mail SMS: brioz@wappi.com
hadouken@tin.it > brioz@tiscalinet.it > psyco_soldier@inwind.it
****
_--= sE La ViTa Ti SoRRiDe Ha UnA pArEsi

Group: Visus **Message:** 88 **From:** Paola de Santiago **Date:** lun ott 02, 2000 2.18
Subject: Re: Saluti a tutti

--- In Visus@egroups.com, "Lisa Simpson" <lisa_mdb@h...> wrote:
> Un saluto a tutti. Vi sto leggendo da qualche giorno e mi sembra giunto il
> momento di ringraziare chi mi ha invitato a partecipare al vostro gruppo....
> PS.: qualcuno sa se esiste una traduzione in italiano del libro di Bates
> oppure dove si può trovare l'originale in inglese?

Ciao Lisa,
Grazie per le notizie che ci dai e per esserti unita a noi.
Sono sicura che ognuno può trovare una routine non troppo invadente
da farsi quotidianamente. Credo chè più che disciplina, ci voglia
consapevolezza, anche se sicuramente la disciplina non guasta :-)

Io ho trovato il libro di Bates, e anche quello di Huxley, tramite www.internetbookshop.it, che è molto affidabile. Ma sicuramente in una libreria seria ti possono aiutare...

Saluti
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 89 **From:** elsa.salva@... **Date:** mar ott 03, 2000 12.11
Subject: Sono nuova!

Salve a tutti, mi chiamo Elsa e sono nuova.
Sono molto curiosa di conoscere le vostre esperienze e di poter condividere le mie con voi!
Ciao a tutti!
Elsa

Group: Visus **Message:** 90 **From:** mnpaola@... **Date:** mar ott 03, 2000 9.07
Subject: Fkah visione nitida

Ciao a tutti quabnti!
FIINALMENTE sono riuscita ad aprire la mail group e a vedere i msg direttamente dal sito!

Vorrei chiedere ulteriori chiarimenti per i flash di visione nitida...
Comincio dall'inizio!

La prima volta (la primissima volta) che mi è capitato ero

sull'autobus di Milano dato che sono di Milano (ho precisato l'autobus che è un mezzo in movimento) e per la prima volta ho letto
le scritte in piccolissimi caratteri davanti al conducente che indicavano ora, pullman e info del genere in caratteri verdi su sfondo
nero...
E guarda csao che leggevo dapprima benissimo la parte in alto e poi la
parte in basso e solo poco tempo dopo (il flash di visione nitida mi durò qualche minuto) sono riuscita a metttere insieme le due parti veedendole perfettametne nitide!
Anche per voi è così?

Ora spesso durante la giornata mi capitano questi flash a volte più
nitidi e a volte meno nitidi ma mi succede una cosa un po' straana, secondo me, innanzitutto guardo per esempio un cartello con indicazione zsstradale e lo vedo fosco tale che non riesco a leggere una sola lettera eppure dentro di me ho la sensazione che basta pochissimo per leggere e infatti sbatto le palpebre, aspetto un minuoto o due che si lubrifichino benne gli occhi e per incanto riesco
a leggere....Solo appunto aspettando la lubrificazione...
Ma io vedo perfettamente bene per esempio una lettera o della parola se breve altrimenti devo spostare l'occhio per leggere tutte le lettere, ma il resto, quello che sta appena intorno resta sfocato quasi come prima...
E' normale questo?
Non potrei vedere tutto nitido?
Non capisco è come se una persona mi applicasse una lente solo in un
punto piccolino e il resto restasse fuori dall'Area della lente...

Scusate, spero di essermi spiegata bene e vorrei capire se si tratta di situazioni nella norma oppure trovate strano anche voi quello che mi accade?

Ciaooo e un abbraccio strettissomo a tutti!
Paola

Group: Visus **Message:** 91 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar ott 03, 2000 10.27
Subject: Re: Fkah visione nitida

On mar, 03 ott 2000 09:07:50 you wrote:
> Ciao a tutti quabnti!
> FIINALMENTE sono riuscita ad aprire la mail group e a vedere i msg
> direttamente dal sito!
>
> Vorrei chiedere ulteriori chiarimenti per i flash di visione nitida...

> Comincio dall'inizio!
>
> La prima volta (la primissima volta) che mi è capitato ero
> sull'autobus di Milano dato che sono di Milano (ho precisato
> l'autobus che è un mezzo in movimento) e per la prima volta ho
> letto
> le scritte in piccolissimi caratteri davanti al conducente che
> indicavano ora, pullman e info del genere in caratteri verdi su
> sfondo
> nero...

Anche io ho dei flash di visione nitida in autobus, lo trovo un ottimo posto per provare la visione periferica, sbadigliare ed ammiccare (se possibile lo faccio in direzione del sole). Ci sono in oltre piccole scritte un po' dapperttutto quindi è facile verificare la messa a fuoco.

> E guarda csao che leggevo dapprima benissimo la parte in alto e poi
> la
> parte in basso e solo poco tempo dopo (il flash di visione nitida mi
> durò qualche minuto) sono riuscita a metttere insieme le due parti
> veedendole perfettametne nitide!
> Anche per voi è così?

Si anche a me sono capitate sensazioni simili.

> Ora spesso durante la giornata mi capitano questi flash a volte
> più
> nitidi e a volte meno nitidi ma mi succede una cosa un po' straana,
> secondo me, innanzitutto guardo per esempio un cartello con
> indicazione zsstradale e lo vedo fosco tale che non riesco a leggere
> una sola lettera eppure dentro di me ho la sensazione che basta
> pochissimo per leggere e infatti sbatto le palpebre, aspetto un
> minuoto o due che si lubrifichino benne gli occhi e per incanto
> riesco
> a leggere....Solo appunto aspettando la lubrificazione...

Anche io soffro di occhi secchi e dopo sbadigli e ammiccamenti ho le tue stesse sensazioni.

> Ma io vedo perfettamente bene per esempio una lettera o della parola
> se breve altrimenti devo spostare l'occhio per leggere tutte le
> lettere, ma il resto, quello che sta appena intorno resta sfocato
> quasi come prima...
> E' normale questo?

A me capita quando mi concentro sulla messa a fuoco di un oggetto lontano.

> Non potrei vedere tutto nitido?

Normalemnte ho una visione di campo più nitida quando mi esercito sulla visione periferica, lo faccio con rapidi sguardi in alto, basso, destra e sinistra per il massimo che riesco a fare senza muovere la testa.

> Non capisco è come se una persona mi applicasse una lente solo in
> un
> punto piccolino e il resto restasse fuori dall'Area della lente...
>
> Scusate, spero di essermi spiegata bene e vorrei capire se si tratta
> di situazioni nella norma oppure trovate strano anche voi quello che
> mi accade?
>
> Ciaooo e un abbraccio strettissomo a tutti!
> Paola
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 92 **From:** mnpaola@... **Date:** mar ott 03, 2000 11.08
Subject: colliri?

> > riesco
> > a leggere....Solo appunto aspettando la lubrificazione...
>
> Anche io soffro di occhi secchi e dopo sbadigli e ammiccamenti ho le tue stesse
> sensazioni.

Ecco allora cosa fai per la zsecchezza degli occhi?
consigli colliri con lacrima artificaile?
So che ce ne sono anche in erboristeria colliri che dicono essere completamente innocui...
Io non ho MAI usato un solo collirio in tutta la mia vita e non so se sono utili ompppure sia meglio lasciare i nostrio occhi regolarsi da soli anceh epr la lubrificazione?
>

Grazie 1000000 per la tua risposta interessnte!
A presto!
Paola

Group: Visus **Message:** 93 **From:** mnpaola@... **Date:** mar ott 03, 2000 12.34
Subject: R: Sono nuova!

elsa.salva@r... ha scritto:
> Salve a tutti, mi chiamo Elsa e sono nuova.
> Sono molto curiosa di conoscere le vostre esperienze e di poter
> condividere le mie con voi!
> Ciao a tutti!
> Elsa

Ciaooo!
Benvenuta!
Beh insomma siamo tutti un pochino orbi ma ci aiutiamo tantissimo a vicenda per vedre chiaro in noi e nel mondoooo!
Io sono tanto orba....
Beh dai che scherzo
Volevo darti un benvenutoi allegro, buffo e con un pizzcio di ironiaaa!!!!
Raccontaci di te!
Come hai conosciuto il metodo Bates?
Lo applichi già?
Da quanto tempo?
Hai risultati positvi?

Io si da -8 in poco tempo ho avuto un bel guadagnoo!
Ma occorrono tenacia e pazienzaaa!
Mi spiace che viviamo tutti in questo mondo che va di corsa e invece sarebbe ciosi importante la calma!
Non il dormire ma vivere con calma avendo anceh il tempo di riflettere!
E invoece no!
Quando studiavo dovevo leggere di corsa perché i tempi erano sempre
strettiiii!
E ne ho pagato le conseguenze, unitamente ad una buona dose di ignioranza ho abusato dei miei occhi che ... guarda caso appena homi sono laureata la miopia si è fermataaa!
Figurati se il mio oculista sarebbe venuto a dirmi non sfrutare gli occhi!
E poi pure il mio oculista porta occhili!
Insomma ho conosciuto il metodo Bates solo dopo aver urlato ai 4 ven,ti che non volevo peggiorare e che ci tenevo alla vista!
Abbraccio
Paola

Group: Visus **Message:** 94 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar ott 03, 2000 2.08

Subject: Re: colliri?

On mar, 03 ott 2000 11:08:47 mnpaola@... wrote:
>

> Ecco allora cosa fai per la zsecchezza degli occhi?
> consigli colliri con lacrima artificaile?
> So che ce ne sono anche in erboristeria colliri che dicono essere completamente innocui...
> Io non ho MAI usato un solo collirio in tutta la mia vita e non so se sono utili ompppure sia meglio lasciare i nostrio occhi regolarsi da soli anceh epr la lubrificazione?

Avevo usato la lacrima artificiale quando usavo le lenti a contatto tra il 94 e il 95, mentre adesso sto puntando tutto su ammiccamenti e sbadigli.
Ho visto anche che riesco ad aumentare l'umità degli occhi anche comprimento con pollice ed indice la parte del naso compresa tra i due occhi.
Comunque non mi sento ancora soddisfatto dei risultati che ho ottenuto in fatto di lubrificazione degli occhi quindi se ci sono altri consigli...

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 95 **From:** alexp@... **Date:** mar ott 03, 2000 2.53
Subject: Libri?

Ciao a tutti!
Vorrei sapere se potete indicare dei libri in italiano dove sono spiegati esercizi per il metodo bates!
Che possano spegare in modo chiaro o con immagini.
Ringrazio anticipatamente

Alessandro Pignatelli
alexp@mdsnet.it

Group: Visus **Message:** 97 **From:** Marco Ferrero **Date:** mar ott 03, 2000 7.59
Subject: Re: colliri?

Mia mamma per la secchezza (non ha una sola lacrima e se anche la prendi a schiaffi non piange!) usa il Lacrinorm e si trova bene senza effetti collaterali. E' un gel e dura 30 giorni dal giorno dell'apertura

Ciao

Marco

"mnpaola@inwind.it" wrote:

```
> > riesco
> > a leggere....Solo appunto aspettando la lubrificazione...
```

>
> Anche io soffro di occhi secchi e dopo sbadigli e ammiccamenti ho le tue stesse
> sensazioni.

Ecco allora cosa fai per la zsecchezza degli occhi?
consigli colliri con lacrima artificaile?
So che ce ne sono anche in erboristeria colliri che dicono essere completamente innocui...
Io non ho MAI usato un solo collirio in tutta la mia vita e non so se sono utili ompppure sia meglio lasciare i nostrio occhi regolarsi da soli anceh epr la lubrificazione?
>

Grazie 1000000 per la tua risposta interessnte!
A presto!
Paola

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 98 **From:** elsa.salva@... **Date:** mer ott 04, 2000 12.10
Subject: R: R: Sono nuova!

Grazie mille per il caloroso benvenuto!
Mi ha fatto molto piacere.
Rispondo subito alle tue domande.
Il metodo Bates l`ho conosciuto leggendo un trafiletto minuscolo su un giornale; e qui per fortuna c`era l`indirizzo del sito Buena Vista. Così lo scorso anno sono andata a visitare sto sito. Mi aveva preso molto, ma non avevo ben capito la filosofia della cosa. Così mi sono messa a fare gli esercizi, ma non avevo capito che ci si dovesse rilassare, inoltre pretendevo dei risultati immediati (non sono molto paziente eh?!). Così ho lasciato perdere. Inoltre pensavo che fosse ora di "accettare gli occhiali" (no, non con un`accetta...pessima eh?!), pensavo che dovevo accettare come tutti di portare gli occhiali, che ero l`unica ad essere così afflitta dal fatto di dover portare gli occhiali e che tutti gli altri li portassero con disinvoltura.
Poi sono peggiorata (devo dire che in un certo senso sono fortunata perchè non mi manca molto) infatti da
-1,25 sono passata a -1,75 e astigmatismo di 0, 25 all`occhio destro. Per me questi occhiali erano troppo forti, così dall`ottica mi sono fatta togliere l`astigmatismo (quanto ho fatto bene!), ma per la miopia mi ha dato

ugualmente -1,75 dicendomi che mi dovevo abituare al salto. Dall`oculista ho chiesto:- Mi scusi, ma visto che la miopia non puo`migliorare, mi può dire come devo fare almeno per non peggiorare? Devo usare la luce con più attenzione o cose del genere?- Lui mi ha detto che non è il fatto della luce o altre cose pratiche, ma (in breve) mi ha dato un`imbeccata verso la meditazione e a dire il vero ha anche cercato di tracciare un mio profilo da "miope"che non mi è piaciuto per niente.Però mi ha fatto riflettere. E così il cicalino che mi girava in testa si è riacceso a fine settembre. Ed eccomi qua! Non ho ancora letto un libro (sigh!!) Sto provando a fare gli esercizi, per il palming sto cercando la giusta posizione (quando la trovo mi faccio di quei viaggi!) e lo swinging mi prende molto! Ma sono proprio all`inizio, quindi di risultati per ora non ne ho visti.
A fine ottobre parteciperò ad un week-end, non vedo l`ora!
Per ora saluto te e tutti gli altri(spero di non aver spaventato nessuno con la lunghezza della mia e-mail!)
ciao
Elsa

-----Messaggio originale-----
Da: mnpaola@... <mnpaola@...>
A: Visus@egroups.com <Visus@egroups.com>
Data: martedì 3 ottobre 2000 12.51
Oggetto: [Visus] R: Sono nuova!

elsa.salva@r... ha scritto:
> Salve a tutti, mi chiamo Elsa e sono nuova.
> Sono molto curiosa di conoscere le vostre esperienze e di poter
> condividere le mie con voi!
> Ciao a tutti!
> Elsa

Ciaooo!
Benvenuta!
Beh insomma siamo tutti un pochino orbi ma ci aiutiamo tantissimo a vicenda per vedre chiaro in noi e nel mondoooo!
Io sono tanto orba....
Beh dai che scherzo
Volevo darti un benvenutoi allegro, buffo e con un pizzcio di ironiaaa!!!!
Raccontaci di te!
Come hai conosciuto il metodo Bates?
Lo applichi già?
Da quanto tempo?
Hai risultati positvi?

Io si da -8 in poco tempo ho avuto un bel guadagnoo!
Ma occorrono tenacia e pazienzaaa!
Mi spiace che viviamo tutti in questo mondo che va di corsa e invece

sarebbe ciosi importante la calma!
Non il dormire ma vivere con calma avendo anceh il tempo di
riflettere!
E invoece no!
Quando studiavo dovevo leggere di corsa perché i tempi erano
sempre
strettiiii!
E ne ho pagato le conseguenze, unitamente ad una buona dose di
ignioranza ho abusato dei miei occhi che ... guarda caso appena homi
sono laureata la miopia si è fermataaa!
Figurati se il mio oculista sarebbe venuto a dirmi non sfrutare gli
occhi!
E poi pure il mio oculista porta occhili!
Insomma ho conosciuto il metodo Bates solo dopo aver urlato ai 4
ven,ti che non volevo peggiorare e che ci tenevo alla vista!
Abbraccio
Paola

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 99 **From:** elsa.salva@... **Date:** mer ott 04, 2000 12.31
Subject: R: R: Sono nuova!

Ah, ho letto che sei migliorata e volevo farti i miei complimenti (anche per
le bellissime e-mail che scrivi); continua così e non mollare !
Elsa
-----Messaggio originale-----
Da: mnpaola@... <mnpaola@...>
A: Visus@egroups.com <Visus@egroups.com>
Data: martedì 3 ottobre 2000 12.51
Oggetto: [Visus] R: Sono nuova!

elsa.salva@r... ha scritto:
> Salve a tutti, mi chiamo Elsa e sono nuova.
> Sono molto curiosa di conoscere le vostre esperienze e di poter
> condividere le mie con voi!
> Ciao a tutti!
> Elsa

Ciaooo!
Benvenuta!

Beh insomma siamo tutti un pochino orbi ma ci aiutiamo tantissimo a vicenda per vedre chiaro in noi e nel mondoooo!
Io sono tanto orba....
Beh dai che scherzo
Volevo darti un benvenutoi allegro, buffo e con un pizzcio di ironiaaa!!!!
Raccontaci di te!
Come hai conosciuto il metodo Bates?
Lo applichi già?
Da quanto tempo?
Hai risultati positvi?

Io si da -8 in poco tempo ho avuto un bel guadagnoo!
Ma occorrono tenacia e pazienzaaa!
Mi spiace che viviamo tutti in questo mondo che va di corsa e invece sarebbe ciosi importante la calma!
Non il dormire ma vivere con calma avendo anceh il tempo di riflettere!
E invoece no!
Quando studiavo dovevo leggere di corsa perché i tempi erano sempre
strettiiii!
E ne ho pagato le conseguenze, unitamente ad una buona dose di ignioranza ho abusato dei miei occhi che ... guarda caso appena homi sono laureata la miopia si è fermataaa!
Figurati se il mio oculista sarebbe venuto a dirmi non sfrutare gli occhi!
E poi pure il mio oculista porta occhili!
Insomma ho conosciuto il metodo Bates solo dopo aver urlato ai 4 ven,ti che non volevo peggiorare e che ci tenevo alla vista!
Abbraccio
Paola

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 100 **From:** camato@... **Date:** mer ott 04, 2000 5.10
Subject: Ciao a tutti!

Ciao a tutti!

Mi chiamo Michele e vivo in provincia di Firenze.

Ho una miopia medio-alta e mi sto impegnando molto con il metodo Bates; in più pratico esercizi di Yoga e di Bioenergetica.

Entro la fine di quest'anno voglio ottenere risultati concreti. Voglio vedere!

Ciao, Michele.

Group: Visus **Message:** 101 **From:** Paolo Costantini **Date:** mer ott 04, 2000 11.01
Subject: Ripeto la domanda

Un caro saluto a tutti.

Vi ripeto una domanda che avevo fatto in lista qualche tempo fa.

Qualche giorno fa avevo letto un messaggio, non ricordo di chi fosse, in cui si diceva di leggere lentamente e di non avere "ingordigia intellettuale". Io invece pratico la lettura veloce, perché è una tecnica utile per non perdere tempo nei punti del testo che non interessano, oppure nei testi relativamente semplici.

Certo, leggere in questo modo la Critica della Ragion Pura è mal proponibile... ma certi articoli di giornale si possono scorrere in 15 secondi cogliendone l'essenziale.

In che modo la lettura lenta migliorerebbe la vista? E la lettura veloce quali controindicazioni avrebbe?

Grazie.

Paolo Costantini - costantini@...

Group: Visus **Message:** 102 **From:** mnpaola@... **Date:** gio ott 05, 2000 8.39
Subject: Ri: Ripeto la domanda

> Un caro saluto a tutti.
>
> Vi ripeto una domanda che avevo fatto in lista qualche tempo fa.
>
> Qualche giorno fa avevo letto un messaggio, non ricordo di chi fosse, in
> cui si diceva di leggere lentamente e di non avere "ingordigia
> intellettuale". Io invece pratico la lettura veloce, perché è una tecnica
> utile per non perdere tempo nei punti del testo che non interessano, oppure
> nei testi relativamente semplici.
>
> Certo, leggere in questo modo la Critica della Ragion Pura è mal
> proponibile... ma certi articoli di giornale si possono scorrere in 15

> secondi cogliendone l'essenziale.
>
> In che modo la lettura lenta migliorerebbe la vista? E la lettura veloce
> quali controindicazioni avrebbe?
>
> Grazie.
>

> Paolo Costantini - costantini@...
>

Ciao!
Io NON sono una grande esperta!
Però posso risponderti dicendoti il muio punto di vista "o virgola di vista" beh insomma io ti dico che ho studiato fino ai 27 anni.
Allora la mia miopia è iniziata in età socolare (ovvio come moltissime altre persone) a 12 anni con -1,25 per occhio circa... Che delusione fu quando mi fu diagnostocata!
Ero tristissima!
E poi sono arrivata alla fine degli studi sono arrivata a quota -8...
Sai che quando uno studia, volente o nolente DEVE essere veloce perché si ha terrore dell'esame, del tale professore che "domani mi interroga" oppure "domani ho l'esame" insomma i tempi di studio NON sono Mai abbastanza lunghi e si finisce per stare a leggere fino a tarda notte e non ti dico con qzuale velocità leggevo le pagine!
All'interno di uno stesso libro ci sono parti effettivamente utlili e parti fin troppo dispersive...
Ma sono convinta hc tutto vasda letto con calma...
Mi spiego, se leggi un brano che già dalle prime righe non ti sembra essere interessante, piuttosto che leggerlo di un fiato (che appunto affatichi eccessivamente occhi e mente che a una velocità eccessiva gli occhi devono leggere i caratteroi del testo che ti sta davanti e la mente elaborare e nessuno dei due: occhi e mente hanno il tempo di coordinare e capire effettivamente)...

E poi scusa se mi permetto ma ora ho capito che la nostra vita va davvero troppo di corsa, quindi perché quando si legge non lo sui fa con calma?
Dopotutto leggendo a quella velocità sono sicurissima che sarai costretto a tornare indietro a rileggere chiedendoti se effettivamente hai capito il testo e magari tornando inidetro leggi più veloce di prima....
Prova ad andare adacgio!
Sai che Markert aveva consigliato un battoto di ciglia ad ogni punto? E Huxley aveva consigliato dnel tornare indietro a leggere il capioverso successivo, per rislaasare gli occhi di far scorrere gli occhi sulla parte bainca tra le 2 righe!
Prova a leggere cosi e ti assicuro che funziona e capirai davvero molto meglio e più rapidamente, senza dover tornare inditro 1;2 o 3 volte!
Un abbraccio!
Paola

Group: Visus **Message:** 103 **From:** mnpaola@... **Date:** gio ott 05, 2000 8.48
Subject: Ri: Ciao a tutti!

> Ciao a tutti!
>
> Mi chiamo Michele e vivo in provincia di Firenze.
>

> Ho una miopia medio-alta e mi sto impegnando
> molto con il metodo Bates; in più pratico esercizi
> di Yoga e di Bioenergetica.
>
> Entro la fine di quest'anno voglio ottenere risultati
> concreti. Voglio vedere!
>
> Ciao, Michele.
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
Ciao, Michele!
Scusa ma che toni hai usato!
Siamo TUTTI impegnatissimi a fare il possibile e a volte anche l'impossibile per vedere nel migliore modo possibile... dici che mi sono ripetuta eh?
Scherzo...
Però... dal tono della tua e-mail sei un po' troppo esigente verso i tuoi occhi, ti ricordo che siamo esseri umani e errori e momenti in cui non possiamo o non vogliamo vedere ci sono e ci saranno sempre e in genere si ricontrano anche momenti in cui si vorrebbe mollare tutto...
Tutto questo rientra nella natura umana e nella natuira dei nostri occhi...
Fatti coraggio...
PErché mi è sembrato di rivedere me quando studiavo che studiavo ore e ore perché almeno se ero bocciata non era colpa mia e mi sembra che tu abbia questo atteggiamento: faccio tutto il possibile e quello che ha insegnato il grande Baes e quindi VOGLIO risultati SUBITO...
Ricodrati solo che siamo esseri umani e la natura umana è bella anche perché commette errori e si deve correre ai ripari...
Anche io ho commesso un sacco di errorni nell'appilcazione del metodo Bates...
Ma sono indispensabili entusiamo e amore per i nostri occhi...

forza e coraggio!
Infiniti auguri per i tuoi occhi!
Paola

Group: Visus **Message:** 104 **From:** mnpaola@... **Date:** gio ott 05, 2000 10.25
Subject: Ripeto la domanda

> > Un caro saluto a tutti.
> >
> > Vi ripeto una domanda che avevo fatto in lista qualche tempo fa.
> >
> > Qualche giorno fa avevo letto un messaggio, non ricordo di chi fosse, in
> > cui si diceva di leggere lentamente e di non avere "ingordigia
> > intellettuale". Io invece pratico la lettura veloce, perché è una tecnica
> > utile per non perdere tempo nei punti del testo che non interessano, oppure
> > nei testi relativamente semplici.
> >
> > Certo, leggere in questo modo la Critica della Ragion Pura è mal
> > proponibile... ma certi articoli di giornale si possono scorrere in 15
> > secondi cogliendone l'essenziale.

> >
> > In che modo la lettura lenta migliorerebbe la vista? E la lettura veloce
> > quali controindicazioni avrebbe?

Allora detto in due parole la lettua lenta con il testo tenuto a disatnza tale da permetterti di leggere i caratteri dlla parole ma nch non siano nitidi è un utilissimo esercizio, potresti ffarlo che al ristorante mentre leggi il menu..
Bates disse che un ottimo esercizio er quello che kleggere caratteri piccolissimi...

La lettura veloce impone innvece affaticamento degli occhi oltre che della mente.
E spnp convintissima che nell'arco della giornata capita troppo spesso di affaticare occhi e mente, quindi appena cercheremo di ridurre tale affatcamento la vista ne gioverà ricompensandoci di lunghi momenti di visione nitida.
> >
> > Grazie.
> >
>
> > Paolo Costantini - costantini@...
> >
Questo è il seguito della risposta di prima!

ariciao!
Paola

Group: Visus **Message:** 105 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** gio ott 05, 2000 11.52
Subject: Appello

Cari Amici,

Purtroppo non conosco quasi nessun libro del metodo Bates.
Avrei una richiesta da farvi: perche' ognuno non dice quale sono
i libri ha letto in merito ed indica il grado di apprezzamento?

Grazie e buona giornata a tutti

Domenico

Name: Domenico Rinaudi
E-mail: Domenico Rinaudi <Domenico.Rinaudi@...>
Date: 10/05/2000
Time: 10:52:48

This message sent by NetManage's award winning
standards based e-mail client Z-Mail Pro
NetManage - Complete PC Connectivity Solutions

Group: Visus **Message:** 106 **From:** mnpaola@... **Date:** gio ott 05, 2000 11.34
Subject: Ri: Appello

> Cari Amici,
>
> Purtroppo non conosco quasi nessun libro del metodo Bates.
> Avrei una richiesta da farvi: perche' ognuno non dice quale sono
> i libri ha letto in merito ed indica il grado di apprezzamento?
>
> Grazie e buona giornata a tutti
>
> Domenico
>
>
Ciao Domenico!
Hai perfettamente ragione a fare questa domanda, ma da quanto ho capito io suiamo tutti diversi e il libro ch per me è stato utile perché l'ho capito ed apprezzato in un mod per un'altra persona potrebbe essere del tutto inutile...
Io infatti segnalai un testo che però mi fu criticato e invece per me è stato il trampolino di lancio perché mi disse come iniziare...
I libri sull'argiomento sono tantissimi!
Fovresti andare ibn libreria e con calma dare un'occhiata a quelli che trovi e vedere se per te possono essere validi.
Acnhe operché siamo in un campo in cui siamo un po' tutti autodidatti ed annandonati a noi stessi...
Chissà quante persone applicano il metodo e NON conoscono queste interessanti iniziative di unire le n,ostre esperienze!

Potresti partire con Markert VEDERE BENE SENZA OCCHIALI o qlc del genere è un libro che spiega l'importanza del rilassamento e richiama moltissimi gli insegnamenti del dott. Bates

Il testo di Huxley MOLTO buono e anche molto teorico...

Il testo di Marilyn Roy lo trovo utile per iniziare e gestire il prorio tempo ma non è apprezzato da tutti perché insomma anche l'autricve è un essere umano e ha dato la sua interpretazione al metodo Bates!

IL TESTO CHE CONSIGLIO A TUTTI E' QUELLO SCRITTO DALLO STESSO BATES E POI SI POSSONO LEGGERE GLI ALTRI!!!
BATES HA SCRITTO SOLTANTO 1 LIBRO SU QUESTO ARGOMENTO ED ANCHE PICCOLINO, VORRA' DIRE QUALCOSA SE HA SCRITTO UN SOLO LIBRICCINO...
Che appunto l'arte di vedere come la chiama Huxley risiede nella mente e possiamo fare TUTTI gli esercizi scrupolosamente ma senza entusiasmo spesso troppo svogliati come si potrebbe fare per i famosi compiti per la scuola....una barba che non ti dico e invece questo è lo stato d'animo sbagliato... e NON aiuta affatto a ottenere i risultati desiderati...

Però il libro di Bates che è anche in lingua italiana VEDERE BENE SENZA OCCHIALI mi sembra per un ragazzino potrebbe risultare noioso e allora...
Bisognerà trovare un libro che interessi e che il ragazzino sia invogliato a leggere...
E se è un bambino?
Beh allora i genitori leggeranno Bates e faranno dei giochini col bambino per aiutarlo nella rieducazione della vista! Giochi veri e propro col sorriso in tal modo il bambino NON si annoierà affatto e anzi se la spasserà un mondo e il genitore lo tratterrà senza faticaaa!

Scusatemmiii!
Sono SOLO i miei punti di vista!!!
Ma tutto ciò per dire che si tratta di programmi MOLTO soggettivi!
Ciaooo!
A prestooo
Paola

Group: Visus **Message:** 107 **From:** elsa.salva@... **Date:** gio ott 05, 2000 5.21
Subject: Esercizi

Salve a tutti!
Vorrei "lanciare"una domanda!
Come fa una persona ad accorgersi se gli esercizi che fa sono adatti per lui? Forse quando vede ke un esercizio gli piace e lo rilassa? Ho capito giusto o no?!
Thanks!
Elsa

Group: Visus **Message:** 108 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio ott 05, 2000 5.52
Subject: Re: Appello

On gio, 05 ott 2000 11:52:48 Domenico Rinaudi wrote:
> Cari Amici,
>
> Purtroppo non conosco quasi nessun libro del metodo Bates.
> Avrei una richiesta da farvi: perche' ognuno non dice quale sono
> i libri ha letto in merito ed indica il grado di apprezzamento?
>
> Grazie e buona giornata a tutti
>
> Domenico

Io ho letto i seguenti libri che hanno a che fare con il miglioramento della vista.

AUTORE TITOLO EDITORE VOTO
==========
Markert Vedere bene senza occhiali 8
Rotté/Yamamoto Vedere bene Mediterranee 9
Dychtwald Psicosoma Astrolabio 9

Il primo è un po' schematico ma illustra bene come migliorare la vista usando il metodo Bates.
Il secondo è la via giapponese al miglioramento della vista, oltre alle tecniche auto-terapeutiche vengono citati episodi della vita di Masahiro Oki che rendono il libro più coinvolgente.
Il terzo pur non trattando come oggetto principale la vista lo trovo molto interessante per capire come aspetti psicologici possano avere effetti sul nostro corpo. Un capitolo è deticato agli occhi.

Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 109 **From:** Skyrunner **Date:** gio ott 05, 2000 8.34
Subject: RE: Astigmatismo, postura e respirazione

> -----Original Message-----
> From: Cesano [mailto:cesano@...]
> Sent: Friday, September 29, 2000 5:51 PM
> To: Vision
> Subject: [Visus] Astigmatismo, postura e respirazione
>
>
> Ciao raga!!
> Ho letto le vostre discussioni sull'astigmatismo...per quanto ne so io
> l'astigmatismo è molto più "mobile" della miopia, varia moltissimo e può
> sparire facilmente....
> L'astigmatismo è legato strettamente alla postura e spesso correggendo
> questa si migliora o il difetto sparisce....ed inoltre è legato alla
> respirazione --> l'astigmatismo non va d'accordo con la respirazione
> profonda!!
> Elliot Forrest O.D. ha scoperto una stretta relazione fra movimenti della
> testa, postura e visione.

Eccomi qua'!
Ma non so se stavolta ce la faccio a scrivere ed a rispondere a tutti quelli che vorrei...
Magari tra qualche giorno..
Dunque...

Praticamente siamo sempre al discorso della tensione... Sempre al nostro amato Bates, mi sembra!

> Ho anche la tabella a raggiera che allego...(astigmatic mirror)..è in
> formato pdf

Guido, perchè non la spedisci anche in un'altro formato? E' possibile?
Io comunque la ho inserita nella sezione files, a disposizione di tutti anche in futuro.
Grazie!

> Per quanto riguarda postura e respirazione sono fattori importantissimi
> anche per la miopia, si dice in tutte le culture orientali (ed
> ora anche in

> quella occidentale) che lo stato della vista è legato alla colonna
> vertebrale....

Eheheheh!!! Siamo sempre li'!
In effetti i miopi tendono a guardare un pò troppo spesso in terra.
SU LA TESTA RAGAZZI!!!
CHE BELLA L'ARCHITETTURA! Guardiamo le cime dei palazzi! (Io lo trovo fantastico e molto benefico, e davvero interesante pure).
Facendo così vi accorgerete delle cose che vi eravate persi e non avevate ,ai notato prima...

> Vi copio ora alcune frasi dal libro Vedere bene (edizioni mediterranee, di
> rotté e yamamoto) che parlano dell'esperienza di Masahiro Oki, uno dei
> pionieri del miglioramento visivo in Giappone.
> ...cominciai a curare la mia postura , e in breve tempo la mia colonna
> vertebrale si estese e si liberò dalla sua distorsione. Quando la nuova e
...
> ...la vera causa dellla diminuzione della mia vista era la
> malposizione e la
> conseguente respirazione superficiale...

D'accordissimo comunque.
Ho un'articoletto che spiega in due parole come migliorare la postura...
Quando lo trovo lo spedisco in lista.

Ciao!
Mauro

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William Bates

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 110 **From:** mnpaola@... **Date:** ven ott 06, 2000 9.48
Subject: Il sole è davvero magico?

Ciao a tutti!
Come avrete visto ultimamente scrivo molto di più...
Dovete scusarmi se mi permetto di "invadere" ancora una volta questo
spazio!

Allora, al di là dei problemi visivi, vorrei dire 2 paroline di

me...

Da quando ho deciso di intraprendere questo programma molte cose sono cambiate perché mi sono accorta che certe abitudini erano TROPPO DANNOSE per i miei occhi.

1- innanzitutto ho smesso di mangiarmi le unghie, in effetti vi chiederete voi questo che c'entra colla vista? C'entra e come! Per mangiare le unghie avevo sempre le mani contratte e invece con il metodo Bates devo fare il possibile e l impossibile per essere del tutto rilassata!
2- Quando cammino cerco di tenere alto lo sguardo, prima camminavo sempre guardando in terra
3- Guardo di più le persone in faccia infatti prima temevo sempre il giudizio delle persone che insomma potessero criticarmi...

Ecco ora che mi succede:
La vista è migliorata e certe volte i colori sono talmente intensi e i contorni delle cose talmente definiti che mi sembra che le cose intorno a me ENTRINO direttamente nei miei occhi e gli occhi mi fanno male! E a quel punto mi dico che si tratta solo di una sensazione e che le cose sono bellissime così nitide e con i contorni perfettamente delineati...
Vedo molto bene e ho flash di visione nitida...
Spesso se voglio vedere qualcosa da lontano batto le palpebre, faccio in modo che gli occhi siano il più lubrificato possibile ed ecco che intorno a me tutto appare nitido, luminoso e chiaro.

Poi tutto il giorno specie quando c'è il sole vedo molto bene, leggo targhe automobili a una distanza che trovo incredibile (sempre senza lenti e occhiali)... Poi quando cala la sera torno ad essere sempre miope!
Come mai?
Mi sembra di somigliare a DUMBO che era sicuro che fosse la piuma a farlo volare e appena perse la piuma stava per precipitare! Solo la sua mamma lo informò che era capacissimo di volare e che la piuma non era affatto magica!
Ecco per me il SOLE è quella piuma e col calar della sera i miei occhi tornano a vedere fosco...
E' fatto psicologico oppure il sole ha effetti davvero tanto

meravigliosi sui nostri occhi?

Ciao e scusatemi ancora!
Paola

Group: Visus **Message:** 111 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven ott 06, 2000 10.53
Subject: Re: Il sole è davvero magico?

On ven, 06 ott 2000 09:48:09 you wrote:
> Ciao a tutti!
> Come avrete visto ultimamente scrivo molto di più...
> Dovete scusarmi se mi permetto di "invadere" ancora una volta
> questo
> spazio!
>
> Allora, al di là dei problemi visivi, vorrei dire 2 paroline di
> me...
>
> Da quando ho deciso di intraprendere questo programma molte cose sono
> cambiate perché mi sono accorta che certe abitudini erano TROPPO
> DANNOSE per i miei occhi.
>
> 1- innanzitutto ho smesso di mangiarmi le unghie, in effetti vi
> chiederete voi questo che c'entra colla vista? C'entra e
> come! Per
> mangiare le unghie avevo sempre le mani contratte e invece con il
> metodo Bates devo fare il possibile e l impossibile per essere del
> tutto rilassata!

Io le unghie me le mangio ancora ma solo se diventano lunghe sarà una tensione?

> 2- Quando cammino cerco di tenere alto lo sguardo, prima camminavo
> sempre guardando in terra

Anche per me è stato cosi; che bello camminare con la testa alta ed osservare tutto il mondo che si ha intorno.

> 3- Guardo di più le persone in faccia infatti prima temevo sempre
> il
> giudizio delle persone che insomma potessero criticarmi...

Io avevo una grande stima di me (che ho tuttora) ma pensavo che le altre persone non mi dessero la possibiltà di esprimermi perché temevano i miei pensieri e quindi non le volevo vedere. (forse ero un po' paranoico)

> Ecco ora che mi succede:
> La vista è migliorata e certe volte i colori sono talmente intensi
> e i
> contorni delle cose talmente definiti che mi sembra che le cose

> intorno a me ENTRINO direttamente nei miei occhi e gli occhi mi fanno
> male! E a quel punto mi dico che si tratta solo di una sensazione e
> che le cose sono bellissime così nitide e con i contorni
> perfettamente
> delineati...
> Vedo molto bene e ho flash di visione nitida...
> Spesso se voglio vedere qualcosa da lontano batto le palpebre, faccio
> in modo che gli occhi siano il più lubrificato possibile ed ecco
> che
> intorno a me tutto appare nitido, luminoso e chiaro.
>
> Poi tutto il giorno specie quando c'è il sole vedo molto bene,
> leggo
> targhe automobili a una distanza che trovo incredibile (sempre senza
> lenti e occhiali)... Poi quando cala la sera torno ad essere sempre
> miope!
> Come mai?

Non ti preoccupare di giorno ci vedi di più oltre che per i tuoi miglioramenti anche perché la pupilla è più piccola e quindi è come se hai un diaframma più piccolo (ti intendi di fotografia?).
L'importante è che quando arriva la sera e ci vedi di meno riesci a mantenere lo sguardo rilassato, per me è stato molto difficile perché non volevo accettare il fatto che col buio vedessi di meno.

> Mi sembra di somigliare a DUMBO che era sicuro che fosse la piuma a
> farlo volare e appena perse la piuma stava per precipitare! Solo la
> sua mamma lo informò che era capacissimo di volare e che la piuma
> non
> era affatto magica!
> Ecco per me il SOLE è quella piuma e col calar della sera i miei
> occhi
> tornano a vedere fosco...
> E' fatto psicologico oppure il sole ha effetti davvero tanto
> meravigliosi sui nostri occhi?

Visto che hai letto Bates sicuramente conoscerai il "sunning" che io avevo cominciato a fare quando ancora non sapevo niente ne di Bates ne di poter guarire la vista con metodi naturali; lo avevo iniziato a fare perché pensavo cosi di migliorare la produzione di melatonina, guardacaso in quel periodo la mia vista cominciò a migliorare spontanemente!

> Ciao e scusatemi ancora!
> Paola
>
>

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 112 **From:** mnpaola@... **Date:** ven ott 06, 2000 12.34
Subject: R: Il sole è davvero magico?

> >
> > 1- innanzitutto ho smesso di mangiarmi le unghie, in effetti vi
> > chiederete voi questo che c'entra colla vista? C'entra e
> > come! Per
> > mangiare le unghie avevo sempre le mani contratte e invece con il
> > metodo Bates devo fare il possibile e l impossibile per essere
del
> > tutto rilassata!
>
> Io le unghie me le mangio ancora ma solo se diventano lunghe
sarà una
> tensione?

Si temo di si perché da quando applico il metodo Bares mi sono
accorta
che è necessario che TIUTTO il nostro corpo sia rilassato, non
solo
gli occhi!
E, nel mio caso mangiarmi le unghie significava avvicnare,TROPPO le
mani agli occhi, cotntrarre la muscolatura delle mani e della bocca,
senza contare (sempre nel caso mio) della vergogna che provavo
quando ero in pubblico...
Ma da quando mi sono imposta di rilassarmi e appena sento che qualche
muscolo in me si contrae senza motivo ma solo per tensione ceco dui
rilassarlo immediamtamente...
>
> > 2- Quando cammino cerco di tenere alto lo sguardo, prima
camminavo
> > sempre guardando in terra
>
> Anche per me è stato cosi; che bello camminare con la testa alta
ed osservare
> tutto il mondo che si ha intorno.
Si si certamente...
>
> > 3- Guardo di più le persone in faccia infatti prima temevo
sempre
> > il
> > giudizio delle persone che insomma potessero criticarmi...
>
> Io avevo una grande stima di me (che ho tuttora) ma pensavo che le
altre
> persone non mi dessero la possibiltà di esprimermi perché

temevano i miei pensieri e
> quindi non le volevo vedere. (forse ero un po' paranoico)
Ecco vedi NON sei paranoico, si tratta semplicemente di un timore che penso sia comune tra le persone e FORSE più accentuato tra i miopi...
Non pensi?
>
>
> Non ti preoccupare di giorno ci vedi di più oltre che per i tuoi miglioramenti
> anche perché la pupilla è più piccola e quindi è come se hai un diaframma più
> piccolo (ti intendi di fotografia?).
No non mi intendo macredo di aver capito...

> L'importante è che quando arriva la sera e ci vedi di meno riesci a mantenere
> lo sguardo rilassato, per me è stato molto difficile perché non volevo accettare
> il fatto che col buio vedessi di meno.

Lo so perche quando c' restringimento della pupilla allora si vede MEGLIO ma voglio capire una cosa: se io in pieno giorno e sotto la luce vedo perfettamente... o quasi...
sono i miei occhi che vedono che lavorano correttamente e sono rilassati... io penso, ma non sono sicura, che subentri un meccanismo psicologico, come di rifiuto a vedere quando è buio perché le tabelle
di Snellen stanno sempre la ma in penombra non vedo le lettereee!
e mi sembra troppo strano nonostante sappia che si vede meglio quando
le pupille si restringono!
Le persono che non hanno difetti nella rifrazione vedono sempre uguale, no?
Certo un poco di meno la sera, ma le lettere grandi della tabella le leggono benissimo a 3 metri anche in penombra!
Perché noi miopi no?

>

Aricoao a tutti!
Paola

Group: Visus **Message:** 113 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven ott 06, 2000 2.23
Subject: Re: R: Il sole è davvero magico?

On ven, 06 ott 2000 12:34:16 you wrote:
>

> > > 2- Quando cammino cerco di tenere alto lo sguardo, prima
> camminavo
> > > sempre guardando in terra
> >
> > Anche per me è stato cosi; che bello camminare con la testa alta
> ed osservare
> > tutto il mondo che si ha intorno.
> Si si certamente...
> >
> > > 3- Guardo di più le persone in faccia infatti prima temevo
> sempre
> > > il
> > > giudizio delle persone che insomma potessero criticarmi...
> >
> > Io avevo una grande stima di me (che ho tuttora) ma pensavo che le
> altre
> > persone non mi dessero la possibiltà di esprimermi perché
> temevano i miei pensieri e
> > quindi non le volevo vedere. (forse ero un po' paranoico)
> Ecco vedi NON sei paranoico, si tratta semplicemente di un timore che
> penso sia comune tra le persone e FORSE più accentuato tra i
> miopi...
> Non pensi?

Non volevo darmi del paranoico nel senso di patologia psichiatrica ma soltanto come tendenza personale.
Penso di si, comunque mi piacerebbe sapere se anche gli altri miopi della lista hanno avuto degli atteggiamenti simili ai nostri nel momento in cui la miopia era in crescita.
Evitavate lo sguardo delle persone? Avevate lo sguardo rivolto verso il basso? Che emozioni provavate?

> >
> >
> > Non ti preoccupare di giorno ci vedi di più oltre che per i tuoi
> miglioramenti
> > anche perché la pupilla è più piccola e quindi è come
> se hai un diaframma più
> > piccolo (ti intendi di fotografia?).
> No non mi intendo macredo di aver capito...
>
> > L'importante è che quando arriva la sera e ci vedi di meno
> riesci a mantenere
> > lo sguardo rilassato, per me è stato molto difficile perché
> non volevo accettare
> > il fatto che col buio vedessi di meno.
>
> Lo so perche quando c' restringimento della pupilla allora si vede

> MEGLIO ma voglio capire una cosa: se io in pieno giorno e sotto la
> luce vedo perfettamente... o quasi...
> sono i miei occhi che vedono che lavorano correttamente e sono
> rilassati... io penso, ma non sono sicura, che subentri un meccanismo
> psicologico, come di rifiuto a vedere quando è buio perché le
> tabelle
> di Snellen stanno sempre la ma in penombra non vedo le lettereee!
> e mi sembra troppo strano nonostante sappia che si vede meglio
> quando
> le pupille si restringono!

I fenomeni che garantiscono una buona visione sono tanti e si intrecciano tra
di loro, ci sono fenomeni di natura ottica, intendo tutti quei fenomeni che
garanticano la messa a fuoco dell'immagine e vedendo l'occhio come se fosse una
camera fotografica.
Ci sono fenomeni fisiologici come la dimensione e la forma del bulbo oculare e
ci sono fenomeni psicologici che possono provocare tensione oculare.
Per quanto riguarda i fenomeni ottici le condizioni sono oggettivamente più
favorevoli in condizioni di buona illuminazione soprattutto per chi vede un po'
peggio perché non può sfruttare l'effetto diaframma dell'iride ed è a questo punto
che entrano in gioco gli aspetti psicologici perché a questo punto si può
verificare una forte tensione visiva che a lungo andare potrebbe avere un ruolo anche
rispetto all'allungamento del bulbo oculare.
(Quest'ultima è una mia idea non so se qualcuno ha fatto studi in tal senso)

> Le persono che non hanno difetti nella rifrazione vedono sempre
> uguale, no?
> Certo un poco di meno la sera, ma le lettere grandi della tabella le
> leggono benissimo a 3 metri anche in penombra!
> Perché noi miopi no?
>

>
> Aricoao a tutti!
> Paola

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 114 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** ven ott 06, 2000 3.32
Subject: W i Miopi!

Cari Amici,

Io non credo che i nostri problemi siano scaturiti solo da problemi psicologici.

Credo piuttosto che in noi ci sia una "debolezza" fisica negli occhi.

Mi spiego meglio: tutti hanno dei punti del proprio corpo in cui sono piu' deboli;
per alcuni son frequenti i mal di testa, per altri la schiena,
per altri ancora le artcolazioni, ecc. Il nostro punto debole
sono gli occhi. Probabilmente lo stress aggrava le debolezze personali.
Se poi la soluzione sono gli occhiali allora la debolezza aumenta.

Noi miopi siamo generalmente introspettivi e ci chiudiamo rispetto al mondo.
E' verissimo. Ma questo mondo non riusciamo a vederlo bene! Non riusciamo a vedere bene
le facce delle persone che ci circondano, non sappiamo muoverci bene quanto gli
altri nello spazio o nella comunicazione non verbale, allora preferiamo guardare dove
possiamo, dove possiamo vedere bene: in noi stessi e nei libri.

Il nostro difetto fisico ci condiziona nell'atteggiamento.
L'attegiamento amplifica il nostro difetto fisico.

Oggi ho preso mio figlio dalla scuola materna (2 anni e 9 mesi) e gli ho
indicato una ruspa a circa 150 metri (lui le adora). Ha strizzato gli occhi
e dopo circa tre o quattro secondi mi ha detto : "la vedo".

Io ho pensato: "ecco, ci siamo. E' miope anche lui".
D'altronde e' figlio di due miopi! Ecco il difetto fisico.

Speriamo di non amplificarglielo con le nostre ansie (problemi psicologici).

Ciao a tutti e buo pomeriggio.

Domenico

Name: Domenico Rinaudi
E-mail: Domenico Rinaudi <Domenico.Rinaudi@...>
Date: 10/06/2000
Time: 14:32:52

This message sent by NetManage's award winning
standards based e-mail client Z-Mail Pro
NetManage - Complete PC Connectivity Solutions

Group: Visus **Message:** 115 **From:** mbales@... **Date:** ven ott 06, 2000 4.02
Subject: re: W i Miopi!

Caro Domenico, nonostante la miopia incipiente credo que tuo figlio possa ritenersi fortunato perchè

sicuramente potrai adoperarti per limitare sul nascere lo sviluppo del difetto visivo in tuo figlio grazie alle tecniche del metodo Bates, non credi? Prova e non scoraggiarti, lo stesso ho fatto con la mia nipotina e magari qualcuno avesse pensato un pò a me! Un saluto Maurizio

Group: Visus **Message:** 116 **From:** mnpaola@... **Date:** ven ott 06, 2000 3.37
Subject: :-)

> Cari Amici,
>
> Io non credo che i nostri problemi siano scaturiti solo da problemi psicologici.
>
> Credo piuttosto che in noi ci sia una "debolezza" fisica negli occhi.
>
> Mi spiego meglio: tutti hanno dei punti del proprio corpo in cui sono piu' deboli;
> per alcuni son frequenti i mal di testa, per altri la schiena,
> per altri ancora le artcolazioni, ecc. Il nostro punto debole
> sono gli occhi. Probabilmente lo stress aggrava le debolezze personali.
> Se poi la soluzione sono gli occhiali allora la debolezza aumenta.
>
> Noi miopi siamo generalmente introspettivi e ci chiudiamo rispetto al mondo.
> E' verissimo. Ma questo mondo non riusciamo a vederlo bene! Non riusciamo a vedere bene
> le facce delle persone che ci circondano, non sappiamo muoverci bene quanto gli
> altri nello spazio o nella comunicazione non verbale, allora preferiamo guardare dove
> possiamo, dove possiamo vedere bene: in noi stessi e nei libri.
>
> Il nostro difetto fisico ci condiziona nell'atteggiamento.
> L'attegiamento amplifica il nostro difetto fisico.
>
> Oggi ho preso mio figlio dalla scuola materna (2 anni e 9 mesi) e gli ho
> indicato una ruspa a circa 150 metri (lui le adora). Ha strizzato gli occhi
> e dopo circa tre o quattro secondi mi ha detto : "la vedo".
>
> Io ho pensato: "ecco, ci siamo. E' miope anche lui".
> D'altronde e' figlio di due miopi! Ecco il difetto fisico.
>
> Speriamo di non amplificarglielo con le nostre ansie (problemi psicologici).
>
> Ciao a tutti e buo pomeriggio.
>
> Domenico
>
>
>

Non sono medico e nemmeno uno specialista del settore però mi parre di aver capito che siamo in un circolo vizioso!
Ossia la miopia porta a chiudersi in se stessi e il chiudersi in se stessi (ma io non mi reputo chiusa) porta ad aggravarsi la miopia...
Che siil contrario ossia il chiudersi in se stessi potra alla miopia NON lo so e non posso mettermi nei panni di un medico per carità...
Però sarebbeMOLTO positoivo credo se ciascuno di noi riflettesse su questo...

Per il tuo bambino non penso sia un fatto ereditario...
Da quanto ho capito di BATES NON c'entra l'ereditarieta!
Ma tuo figlio guarda la TV? Se si prova a notare a che distanza si mette per guardarla per capire se effettivamente sia un difetto di rifrazione...
Cmq conocordo col fatto che almento tu segui metodo Bates e il bimbo non avrà inconvenienti di aggravamento se è effettivamente miope....

Un abbraccio!
Paola

Group: Visus **Message:** 117 **From:** Steve2000 **Date:** ven ott 06, 2000 3.50
Subject: Un saluto e la mia esperienza

Sono da pochi giorni in questa lista. Porgo quindi un caloroso saluto a tutti coloro che la frequentano.

Vi raccontero' in breve la mia esperienza, ed un fatto, per me eccezionale, che mi e' capitato poco fa', lasciandomi esterefatto.

Ho avuto per molti anni una ottima vista. Poi, circa sedici anni fa, ad una visita oculistica mi e' stata riscontrata l'ipermetropia.

Da subito mi e' stato reso noto il verdetto. "Difetto permanente, gli occhiali saranno i tuoi compagni per il resto della tua vita. Ed un peggioramento progressivo e' inevitabile".

Agli inizi, non portavo sempre gli occhiali, e appena possibile ne facevo a meno. Poi, pero' cambiando il lavoro e per via di un maggiore affaticamento, la permanenza nel portarli ha preso il sopravvento.

Verso il 1994, mi hanno prescritto un rafforzamento delle lenti.

Circa tre anni fa, verso Settembre Ottobre, ho notato un peggioramento nelle mie condizioni visive. Ma non ci ho dato molto peso. Lo stesso peggioramento lo ho di nuovo riscontrato l'anno successivo, sempre nello stesso periodo. Ogni volta, tuttavia, le condizioni precedenti si ristabilivano dopo alcuni mesi.

Lo scorso anno, il peggioramento e' stato maggiore, e sono di nuovo tornato dall'oculista, il quale, finalmente dopo tanto tempo, mi ha spiegato un po' cosa stava succedendo chiarendo anche la difficolta di apportare una adeguata correzione.

In realta' il problema non e' solo l'ipermetropia, ma la diversa intensita' con cui il difetto aggredisce i due bulbi oculari. Uno doppio dell'altro.
In pratica, correggendo adeguatamente i due occhi, le immagini trasmesse al cervello hanno tra loro proporzioi diverse, per cui non vengono adeguatamente sovrapposte e l'immagine complessiva risulta sempre confusa.

Secondo l'oculista il difetto si poteva superare in miglior modo con l'uso di lenti a contatto. L'ottico che mi ha fornito le lenti, ha tuttavia espresso dubbi su questa uscita dell'oculista.

In effetti, dopo avere indossato adeguate lenti, ho notato un immediato migliramento, questo verso Novembre dello scorso anno. Le lenti non sono ancora della gradazione adeguata a correggere totalmente il difetto sui due occhi, perche', secondo l'ottico, ci deve essere un adeguamento graduale.

Oltre alle lenti, mi sono stati prescritti anche occhiali per la lettura piu' forti, che pero' sono un compromesso tra i due occhi, ossia correggono troppo l'occhio sx e troppo poco il dx.

Ho notato gia' da tempo, verso Gennaio Febbraio di quest'anno, che dopo essermi rialssato (mi sono interessato di PNL. Silva, ed altre cose del genere a partire da Marzo di quest'anno e precedentemente di tecniche di rilassamento) avevo un notevole migliramento visivo, sia con le lenti che con gli occhiali (non da lettura). Anche se il migliramento era di breve durata.

Ne parlai con l'ottico, che pero' non diede alcun peso a questo fatto. Iniziai anche a praticare esercizi di respirazione, per altri motivi e non associai a quel tempo questi fatti con quello che poi successe.

Verso Maggio, il miglioramento visivo era costante e tale da non richiedere quasi piu' luso delle lenti. A Luglio, ho smesso completamente di usare le lenti, che anzi non mi permettevano una visione chiara, ma piuttosto confusa) per riprendere i vecchi occhiali, scartati l'anno prima. Potevo leggere benissimo anche da vicino.

Ora, mi ritrovo ad essere lievemente peggiorato. Quindi sono giunto alla conclusione che il mio disturbo deve essere collegato a qualcosa che avviene ciclicamente in questo periodo. Ho provato di nuovo con le lenti, ma il risultato non mi ha soddisfatto. Da qualche giorno, leggendo i messaggi di questa lista, ho capito che la mia intuizione sugli effetti del rilassamento e' fondata. Ho insistito concentrando il rilassamento sugli occhi e gia' ieri ho notato dei miglioramenti.

Specifico che comunque le tecniche di rilassamento le eseguo da tempo e che solo da ieri o poco prima ho cominciato a prestare attenzione effettiva a cio' che vedo e come lo vedo.

Qualche ora fa, mi e' capitato, per la prima volta dopo molti anni, di riuscire a leggere un'informazione manoscritta a caratteri normali corsivi, vedendola perfettamente nitida e a fuoco, senza occhiali e lenti.

Non per molto, pochi istanti, ma sono rimasto a dir poco di stucco. Ma allora, i miei occhi sono ancora capaci di vedere bene senza occhiali !

Scusate il post un po' lungo, generalmente non sono cosi' loquace. Grazie a chi vorra' commentare.

Ciao a tutti.

Stefano.

Group: Visus **Message:** 118 **From:** mnpaola@... **Date:** ven ott 06, 2000 3.56
Subject: Ri:Re: R: Il sole è davvero magico?

> Non volevo darmi del paranoico nel senso di patologia psichiatrica ma soltanto
> come tendenza personale.

Si si certo per caritàààà!!!
Ho capito perfettamente però volevo solo dirti che timori e preoccupazioni e riguardi eccessivi verso il prossimo sono comuni e allora TUTTE le persone dovrebbero essere miopi invece per fortuna Non è cosi!

> Penso di si, comunque mi piacerebbe sapere se anche gli altri miopi della lista
> hanno avuto degli atteggiamenti simili ai nostri nel momento in cui la miopia
> era in crescita.
> Evitavate lo sguardo delle persone? Avevate lo sguardo rivolto verso il basso?
> Che emozioni provavate?
>
PErò una contraddizione c'é... Se fosse come dicevamo prima, ossia colpa degli atteggiamenti chusi allora NON sarei corsa dall'oculisa tutte le volte che peggioravo! Anzi avrei gradito vedere sfuocato, o no? che pensi?
E allora, se non fossi corsa dall'oculista, la mia miopia non si sarebbe aggravata moltissimo...
Boh le teorie sono molte ma forse se riuscissimo a scoprire gli atteggiamenti sbagliati potremmo avere un ulteriore rilassamento oltre a quello ottenuto con gli esercizi!
un abbraccioooo

Paola

Group: Visus **Message:** 119 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven ott 06, 2000 5.32
Subject: Re: Ri:Re: R: Il sole è davvero magico?

On ven, 06 ott 2000 15:56:07 mnpaola@... wrote:

> > Evitavate lo sguardo delle persone? Avevate lo sguardo rivolto verso il basso?
> > Che emozioni provavate?
> >
> PErò una contraddizione c'é... Se fosse come dicevamo prima, ossia colpa degli atteggiamenti chusi allora NON sarei corsa dall'oculisa tutte le volte che peggioravo! Anzi avrei gradito vedere sfuocato, o no? che pensi?

Io penso che il non voler vedere (parlo per me) è un fenomeno inconscio che porta ad alcuni atteggiamenti come il guardare verso il basso, vivere esageratamente in un mondo interiore, assumere delle posture chiuse che condizionano il respiro.
Quando poi la vista peggiorava non ero affatto felice di ciò e non ero assolutamente cosciente delle cose che ho appena detto.

Approfitto qui per rispondere anche a Domenico:
Non so se è nato prima l'uovo o la gallina, ma so che c'è un meccanismo circolare tra cause psicologiche e cause fisiologiche e questo meccanismo può essere spezzato!

> E allora, se non fossi corsa dall'oculista, la mia miopia non si sarebbe aggravata moltissimo...
> Boh le teorie sono molte ma forse se riuscissimo a scoprire gli atteggiamenti sbagliati potremmo avere un ulteriore rilassamento oltre a quello ottenuto con gli esercizi!

Sono daccordo con te.

> un abbraccioooo
>
> Paola

Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 120 **From:** Paolo Costantini **Date:** ven ott 06, 2000 9.28
Subject: Re: Ri: Ripeto la domanda

Un caro saluto a tutti.

Paola scriveva:

>All'interno di uno stesso libro ci sono parti effettivamente utlili e
>parti fin troppo dispersive...
>Ma sono convinta hc tutto vasda letto con calma...
>Mi spiego, se leggi un brano che già dalle prime righe non ti sembra
>essere interessante, piuttosto che leggerlo di un fiato (che appunto
>affatichi eccessivamente occhi e mente che a una velocità eccessiva gli
>occhi devono leggere i caratteroi del testo che ti sta davanti e la mente
>elaborare e nessuno dei due: occhi e mente hanno il tempo di coordinare e
>capire effettivamente)...

Ho capito cosa vuoi dire. La lettura veloce interviene proprio in questo aspetto: se il semplice scorrere sul testo permette di capire che quel testo non è interessante, non occorre leggerlo. Quindi, la mente deve fare solamente lo sforzo necessario per cogliere l'essenza del testo, non tutto il contenuto.

>E poi scusa se mi permetto ma ora ho capito che la nostra vita va davvero
>troppo di corsa, quindi perché quando si legge non lo sui fa con calma?

Hai perfettamente ragione. Se un articolo di giornale può essere colto in 30 secondi io lo leggo così, perché preferisco risparmiare tempo per leggere con molta più calma ad es. una poesia, o un testo letterario da assaporare con calma.

>Dopotutto leggendo a quella velocità sono sicurissima che sarai costretto
>a tornare indietro a rileggere chiedendoti se effettivamente hai capito il
>testo e magari tornando inidetro leggi più veloce di prima....

Questo non è vero per definizione di lettura veloce. Se il rapido scorrimento (pochi secondi) mi fa capire che quel testo va letto attentamente, allora lo leggo attentamente, avendo perso soltanto pochi secondi; altrimenti, se quel testo non merita di essere letto con attenzione, non lo leggo e tutto finisce lì. Non tutti i testi sono Dante Alighieri: buona parte di ciò che di scritto ci capita sotto gli occhi merita solo di essere colto rapidamente.

Paolo Costantini - costantini@...

Group: Visus **Message:** 121 **From:** camato@... **Date:** ven ott 06, 2000 10.46
Subject: R: Ri: Ciao a tutti!

--- In Visus@egroups.com, "mnpaola@i..."<mnpaola@i...> ha scritto:

> Ciao, Michele!
> Scusa ma che toni hai usato!
> Siamo TUTTI impegnatissimi a fare il possibile e a volte anche l'impossibile per vedere nel migliore modo possibile... dici che mi sono ripetuta eh?
> Scherzo...
> Però... dal tono della tua e-mail sei un po' troppo esigente verso i
tuoi occhi, ti ricordo che siamo esseri umani e errori e momenti in cui non possiamo o non vogliamo vedere ci sono e ci saranno sempre e in genere si ricontrano anche momenti in cui si vorrebbe mollare tutto...
> Tutto questo rientra nella natura umana e nella natuira dei nostri occhi...
> Fatti coraggio...
> PErché mi è sembrato di rivedere me quando studiavo che studiavo ore
e ore perché almeno se ero bocciata non era colpa mia e mi sembra che
tu abbia questo atteggiamento: faccio tutto il possibile e quello che

ha insegnato il grande Baes e quindi VOGLIO risultati SUBITO...
> Ricodrati solo che siamo esseri umani e la natura umana è bella
anche perché commette errori e si deve correre ai ripari...
> Anche io ho commesso un sacco di errorni nell'appilcazione del
metodo Bates...
> Ma sono indispensabili entusiamo e amore per i nostri occhi...
>
> forza e coraggio!
> Infiniti auguri per i tuoi occhi!
> Paola

E' vero ho usato toni un po' esagerati, ma
in questo periodo mi sento molto bene, in forma
per fare un gran regalo ai miei occhi. Li sto
trattando come dei sovrani....
Conosco il Metodo Bates da molto tempo, ma solo
adesso ho avuto il coraggio di affrontare il
mio disturbo con serietà.

Ciao, Michele.

Group: Visus **Message:** 122 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer ott 04, 2000 1.12
Subject: Re: Ripeto la domanda

Paolo Costantini wrote:
>
> Un caro saluto a tutti.
>
> Vi ripeto una domanda che avevo fatto in lista qualche tempo fa.
>
> Qualche giorno fa avevo letto un messaggio, non ricordo di chi fosse, in
> cui si diceva di leggere lentamente e di non avere "ingordigia
> intellettuale". Io invece pratico la lettura veloce, perché è una tecnica
> utile per non perdere tempo nei punti del testo che non interessano, oppure
> nei testi relativamente semplici.
>
> Certo, leggere in questo modo la Critica della Ragion Pura è mal
> proponibile... ma certi articoli di giornale si possono scorrere in 15
> secondi cogliendone l'essenziale.
>
> In che modo la lettura lenta migliorerebbe la vista? E la lettura veloce
> quali controindicazioni avrebbe?

la lettura rapida accentua tendenze tipiche dei miopi. Tutti i miopi
tendono già per conto loro a diventare lettori veloci. Per fare ciò,
fissano lo sguardo, cioé occhi, collo, spalle), riducono il respiro al
minimo e allargano (diffondono) la vista fino a comprendere una parola,
poi una frase, poi un paragrafo. In questo modo si perde la
centralizzazione, cioé la capacità di vedere davvero nitido, che per sua
natura può avvenire solo in un'area molto piccola (una lettera).

Si crea insomma meccanismo specializzato, adatto solo alla lettura, che viene poi applicato senza rendersene conto anche alla realtà, che viene più "letta" che vista: ad esempio guardando una persona si cerca di vedere il viso tutto intero e tutto insieme invece di "esplorarlo" con una molteplicità di rapidi sguardi (che è il modo naturale).

Morale: mi sembra che con la lettura veloce un miope finisca per accentuare proprio le abitudini che dovrebbe invece smantellare: la fissità dello sguardo e la perdita della centralizzazione (che Bates chiama "fissazione centrale" e altri autori "visione nucleare).

E poi nella lettura gli occhi lavorano, vengono sacrificati. Invece hanno bisogno di fare le cose che sono nella loro natura: muoversi, esplorare, curiosare, vedere cose varie, con grande varietà di forme, colori, distanze, dimensioni etc etc.
Secondo me bisogna un po' disintossicarsi dal bisogno di leggere.

Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 123 **From:** elsa.salva@... **Date:** sab ott 07, 2000 5.10
Subject: Psicologia!

Ciao a tutti!
Vorrei permettermi di esprimere un parere sulla psicologia dei miopi.
Io non credo che i miopi siano necessariamente più introversi di altre persone (io non la sono;in più conosco ragazzi talmente introversi che dovrebbero portare dei fondi di bottiglia se la teoria fosse giusta!)
Credo che tutti dobbiamo trovare un equilibrio nella vita; e per tutti è un pò difficile rapportarsi con gli altri.
Credo che sia possibile il fatto che un episodio particolare della vita ci condizioni inconsciamente, ognuno di noi dovrebbe riflettere su ciò che ci fa soffrire, forse cosi`anche l`inconscio si può liberare di certe "tensioni".
Io ho passato dei periodi di grande tensione nell`adolescenza (periodo in cui mi è comparsa la miopia) e mi rendo conto di aver ancora dentro quella tensione, soprattutto quando mi rapporto con gli altri. Ma secondo me conta molto anche imparare a conoscersi e cercare di mettere se stessi a proprio agio di fronte a qualsiasi persona o situazione.
Bisogna avere riguardo e rispetto di se stessi (anche se ci si vede da dio!)
Salutoni!
Elsa

Group: Visus **Message:** 124 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 09, 2000 8.58

Subject: Ri: Psicologia!

> Ciao a tutti!
> Vorrei permettermi di esprimere un parere sulla psicologia dei miopi.
> Io non credo che i miopi siano necessariamente più introversi di
> altre persone (io non la sono;in più conosco ragazzi talmente
> introversi che dovrebbero portare dei fondi di bottiglia se la teoria
> fosse giusta!)
> Credo che tutti dobbiamo trovare un equilibrio nella vita; e per
> tutti è un pò difficile rapportarsi con gli altri.
> Credo che sia possibile il fatto che un episodio particolare della
> vita ci condizioni inconsciamente, ognuno di noi dovrebbe riflettere
> su ciò che ci fa soffrire, forse cosi`anche l`inconscio si può
> liberare di certe "tensioni".
> Io ho passato dei periodi di grande tensione nell`adolescenza
> (periodo in cui mi è comparsa la miopia) e mi rendo conto di aver
> ancora dentro quella tensione, soprattutto quando mi rapporto con gli
> altri. Ma secondo me conta molto anche imparare a conoscersi e
> cercare di mettere se stessi a proprio agio di fronte a qualsiasi
> persona o situazione.
> Bisogna avere riguardo e rispetto di se stessi (anche se ci si vede
> da dio!)
> Salutoni!
> Elsa
>

Ciao Elsa...
Allora noti anche tu qualcosa che accomuna i miopi?
Il timore degli altri che per me si risaaumeva nel tenere basso lo sguardo, e l'adolescenza è sicuramennte il periodo che mette più a dura prova i nostri occhi!
sia per lo studio sia per i complessi che nascono!
Rientra nella natura umana!
Io conosco una ragazza che vede perfettamente, ma è molto complessata e infatti accusa tantissimi disturbi psicosmatici e mette a dura prova alre parti del corpo!!!
Ricordiamoci sempre che siamo esseri umani con debolezze e punti di forza...

Noi siamo qui poer riflettere sulla miopia e sui difetti di rifrazione e quindi ccerchiamo di scoprire che cosa effettivamente possa aver favorito l'insorgenza e il peggioramento del problema...
Non possiamo fare dei veri discorsi di psiclolgia ma considerare alcuni aspetti della nostra personalità che oltre a farci prendere coscienza del problema vista ci rende consapevoli dei difetti di noi come esseri umani e ci fa capire quali errori abbiano maggiormente gravato nella nostra esistenza...
Huxley disse che (non ricordo dove accadesse) appena uno si accorge di diventare miope dovrebbe andare dal medico generale e valutare fisicamente eventuali disturbi e curarli e di conseguenza farsi aiutare da un esperto della vista che segua il metodo Bates...
Scusami ma ho saputo che i miopi (scusami la parola) hanno spesso problemi di stitichezza...
E questo fatto di cui anche io soffro lo collego a una cattiva respirazione... Troppo spesso infatti trattengo il respiro!
Mi sto accorgendo che più allungo i tempi di espirazione più si allungano i momenti di visione nitida!
Non è cosi anche per te?
Un abbraccio
Paola

Group: Visus **Message:** 125 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** lun ott 09, 2000 10.42
Subject: Regalo!

Proviamo a pensare ad un mondo diverso!

Ciao e buona giornata a tutti

Domenico

Name: Domenico Rinaudi
E-mail: Domenico Rinaudi <Domenico.Rinaudi@tlsoft.it>
Date: 10/09/2000
Time: 09:42:59

This message sent by NetManage's award winning
standards based e-mail client Z-Mail Pro
NetManage - Complete PC Connectivity Solutions

Group: Visus **Message:** 126 **From:** Paola de Santiago **Date:** lun ott 09, 2000 12.34
Subject: Re: Ripeto la domanda

--- In Visus@egroups.com, Paolo Costantini <costantini@d...> wrote:
> Un caro saluto a tutti.
>
> Vi ripeto una domanda che avevo fatto in lista qualche tempo fa.
>
> Qualche giorno fa avevo letto un messaggio, non ricordo di chi fosse, in
> cui si diceva di leggere lentamente e di non avere "ingordigia
> intellettuale". Io invece pratico la lettura veloce, perché è una
tecnica
> utile per non perdere tempo nei punti del testo che non interessano, oppure
> nei testi relativamente semplici.
>
> Certo, leggere in questo modo la Critica della Ragion Pura è mal
> proponibile... ma certi articoli di giornale si possono scorrere in 15
> secondi cogliendone l'essenziale.
>
> In che modo la lettura lenta migliorerebbe la vista? E la lettura veloce
> quali controindicazioni avrebbe?
> Grazie.
>
> Paolo Costantini - costantini@d...

Ciao Paolo,
Dopo una settimana di influenza di mia figlia, e diecimila messaggi

ancora da leggere, non mi sono però imenticata della tua richiesta.
Ti chiedo un po' di pazienza ancora perche adesso in ufficio non riesco a trovare il fondo della mia scrivania, tanto meno il fondo dei mieo pensieri. Ti prometto di approfondire il concetto prestisssssimo.... :-)
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 127 **From:** Cesano **Date:** lun ott 09, 2000 6.49
Subject: Centralizzazione visiva

Ciao a tutti!!
Noto con piacere che la list è cresciuta moltissimo ultimamente e vi sono numerosissimi interventi...
Ho notato ultimamente che i risultati maggiori li ottengo con esercizi per sviluppare la centralizzazione visiva; da cosa lo capisco? Dalle schiarite, che diventano molto più frequenti!!
Allora io vorrei chiedere a chi conosce ed ha provato esercizi di centralizzazione e/o fissazione centrale: "Quali sono gli esercizi/giochi/tecniche che vi hanno dato i migliori risultati sulla centralizzazione?". "Avete idee innovative o pareri al proposito?"

Grazie e ciao

Hasta la vista
Guido

Group: Visus **Message:** 128 **From:** Paola de Santiago **Date:** mar ott 10, 2000 10.20
Subject: Re: W i MiopI!

--- In Visus@egroups.com, Domenico Rinaudi <domenico.rinaudi@t...> wrote:
> Cari Amici,
>
> Io non credo che i nostri problemi siano scaturiti solo da problemi psicologici.
>
> Credo piuttosto che in noi ci sia una "debolezza" fisica negli occhi.
>...
Sono d'accordissimo con te.

> Se poi la soluzione sono gli occhiali allora la debolezza aumenta.
>
> Noi miopi siamo generalmente introspettivi e ci chiudiamo rispetto al mondo.
> E' verissimo. Ma questo mondo non riusciamo a vederlo bene! Non riusciamo a vedere bene
> le facce delle persone che ci circondano, non sappiamo muoverci bene quanto gli
> altri nello spazio o nella comunicazione non verbale, allora

preferiamo guardare dove
> possiamo, dove possiamo vedere bene: in noi stessi e nei libri.
>
> Il nostro difetto fisico ci condiziona nell'atteggiamento.
> L'attegiamento amplifica il nostro difetto fisico.
>
Eh, si, il gatto che si morde la coda.
> Oggi ho preso mio figlio dalla scuola materna (2 anni e 9 mesi) e
gli ho
> indicato una ruspa a circa 150 metri (lui le adora). Ha strizzato
gli occhi
> e dopo circa tre o quattro secondi mi ha detto : "la vedo".
>
> Io ho pensato: "ecco, ci siamo. E' miope anche lui".
> D'altronde e' figlio di due miopi! Ecco il difetto fisico.
>
> Speriamo di non amplificarglielo con le nostre ansie (problemi
psicologici).
>
> Ciao a tutti e buo pomeriggio.
>
> Domenico
>

Ciao Domenico,

Anch'io sono molto attenta a quello che mia figlia (3 anni) può vedere, sperando che non abbia mai problemi di vista. Per adesso, fortunatamente, ha la vista di un falco, come il padre. Beati loro.

Credo che un genitore che apprende che il figlio è miope, non trovi
molte alternative a mettergli li occhiali, certamente in Italia i terapeuti "naturali" si contano sulle dita di una mano. Comunque, da persona che ha avuto gli occhiali dall'età di 5 anni (-3 diottrie) ti
prego di risparmiare gli occhiali a tuo figlio finchè si può, cioè:
Visto che non deve guidare, nè adoperare attrezzi pericolosi, non è
indispensabile che veda perfettamente. Quando andrà a scuola, può
stare nei posti più vicini alla lavagna. Quando avrà 4 o 5 anni,
giocate a tirarvi una palla da tennis e pensate al divertimento, non a dover prendere per forza la palla. Gli puoi insegnare anche il gioco di seguire con il naso il contorno degli oggetti, grandi e piccoli, e poi quando avrà padronanza di questo esercizio lo può fare

solo con gli occhi. Infine, quando sarà età di leggere,
evitare i
caratteri troppo grandi e tenere il libro ad una buona distanza dagli
occhi.
Per i problemi di strabismo ed altro nei bimbi, è importantissimo
trovare un oculista/terapeuta che insegni esercizi per correggere
questi difetti.
Come sempre, la mia modesta opinione. Intanto, auguri! :-)
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 129 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** mar ott 10, 2000 11.54
Subject: Re: Re: W i MiopI!

From: Paola de Santiago <ideamatic@...>
Subject: [Visus] Re: W i MiopI!
Date: Tue, 10 Oct 2000 08:20:25 -0000
To: Visus@egroups.com

--- In Visus@egroups.com, Domenico Rinaudi <domenico.rinaudi@t...>
wrote:
> Cari Amici,
>
> Io non credo che i nostri problemi siano scaturiti solo da problemi
psicologici.
>
> Credo piuttosto che in noi ci sia una "debolezza" fisica negli
occhi.
>...
Sono d'accordissimo con te.

> Se poi la soluzione sono gli occhiali allora la debolezza aumenta.
>
> Noi miopi siamo generalmente introspettivi e ci chiudiamo rispetto
al mondo.
> E' verissimo. Ma questo mondo non riusciamo a vederlo bene! Non
riusciamo a vedere bene
> le facce delle persone che ci circondano, non sappiamo muoverci
bene quanto gli
> altri nello spazio o nella comunicazione non verbale, allora
preferiamo guardare dove
> possiamo, dove possiamo vedere bene: in noi stessi e nei libri.
>
> Il nostro difetto fisico ci condiziona nell'atteggiamento.
> L'attegiamento amplifica il nostro difetto fisico.
>
Eh, si, il gatto che si morde la coda.
> Oggi ho preso mio figlio dalla scuola materna (2 anni e 9 mesi) e
gli ho

> indicato una ruspa a circa 150 metri (lui le adora). Ha strizzato gli occhi
> e dopo circa tre o quattro secondi mi ha detto : "la vedo".
>
> Io ho pensato: "ecco, ci siamo. E' miope anche lui".
> D'altronde e' figlio di due miopi! Ecco il difetto fisico.
>
> Speriamo di non amplificarglielo con le nostre ansie (problemi psicologici).
>
> Ciao a tutti e buo pomeriggio.
>
> Domenico
>

Ciao Domenico,

Anch'io sono molto attenta a quello che mia figlia (3 anni) può vedere, sperando che non abbia mai problemi di vista. Per adesso, fortunatamente, ha la vista di un falco, come il padre. Beati loro.

Credo che un genitore che apprende che il figlio è miope, non trovi
molte alternative a mettergli li occhiali, certamente in Italia i terapeuti "naturali" si contano sulle dita di una mano. Comunque, da persona che ha avuto gli occhiali dall'età di 5 anni (-3 diottrie) ti
prego di risparmiare gli occhiali a tuo figlio finchè si può, cioè:
Visto che non deve guidare, nè adoperare attrezzi pericolosi, non è
indispensabile che veda perfettamente. Quando andrà a scuola, può
stare nei posti più vicini alla lavagna. Quando avrà 4 o 5 anni,
giocate a tirarvi una palla da tennis e pensate al divertimento, non a dover prendere per forza la palla. Gli puoi insegnare anche il gioco di seguire con il naso il contorno degli oggetti, grandi e piccoli, e poi quando avrà padronanza di questo esercizio lo può fare
solo con gli occhi. Infine, quando sarà età di leggere, evitare i
caratteri troppo grandi e tenere il libro ad una buona distanza dagli occhi.
Per i problemi di strabismo ed altro nei bimbi, è importantissimo trovare un oculista/terapeuta che insegni esercizi per correggere questi difetti.
Come sempre, la mia modesta opinione. Intanto, auguri! :-)
Paola de S.

Grazie!

Domenico

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

----------End of Original Message----------

Name: Domenico Rinaudi
E-mail: Domenico Rinaudi <Domenico.Rinaudi@...>
Date: 10/10/2000
Time: 10:54:23

This message sent by NetManage's award winning
standards based e-mail client Z-Mail Pro
NetManage - Complete PC Connectivity Solutions

Group: Visus **Message:** 130 **From:** Paola de Santiago **Date:** mar ott 10, 2000 11.03
Subject: Re: Ripeto la domanda/Centralizzazione

--- In Visus@egroups.com, Paolo Costantini <costantini@d...> wrote:
> Un caro saluto a tutti.
>
> Vi ripeto una domanda che avevo fatto in lista qualche tempo fa.
>
> Qualche giorno fa avevo letto un messaggio, non ricordo di chi
fosse, in
> cui si diceva di leggere lentamente e di non avere "ingordigia
> intellettuale". Io invece pratico la lettura veloce, perché è
una
tecnica
> utile per non perdere tempo nei punti del testo che non
interessano, oppure
> nei testi relativamente semplici.

Paolo,
Oltre a quello che hanno già detto Maurizio Cagnoli e Paola, posso
aggiungere/concludere soltanto questo:

Ci sono 2 modi per leggere velocemente:

1) Il tipico modo dei miopi, che con un solo sguardo coglie un insieme di parole e così fa scorrere gli occhi inglobando paragrafi
interi, e sacrificando la fissazione centrale. In questa maniera si stancano gli occhi molto velocemente, ma poi arriva la "ingordigia intellettuale" e ci fa andare avanti oltre la stanchezza, finchè gli
occhi non si chiudono da soli.

2) La lettura veloce "naturale" implica vedere ogni lettera separatamente e poi nel cervello comporre la parola, Chi ha una vista perfetta riesce a farlo molto velocemente, poichè gli occhi non hanno
perso la loro naturale mobilità (che è elevatissima).

Per arrvare a questo occorre disimparare il vecchio metodo 1) e poi reimparare a leggere come i bambini, vedendo una lettera alla volta, per poi arrivare a 2).

Quando uno ha una buona fissazione centrale, vede punto per punto turre le cose, ma anche la vista periferica è ottima, perchè per la
vista periferica non serve "vedere attorno" ma bensì "esserne consapevole". I miopi caratteristicamente hanno lo sguardo a tunnel, ossia non hanno centralizzazione ma non hanno neanche una buona percezione dello spazio. Poi, con gli occhiali, ci si rovina ulteriormente.

Da bambina/adolescente timidissima avevo perfezionato talmente il modo di vedere n.1 che, per non guardare le persone in faccia (e così, secondo me, non essere guardata), allargavo il campo visivo in
modo che gli occhi fissavano un altro punto, ma riuscivo a vedere la faccia di chi passava. Pensate che diavoleria!

Saluti
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 131 **From:** ideamatic@... **Date:** mer ott 11, 2000 12.45
Subject: Re: Centralizzazione visiva

--- In Visus@egroups.com, "Cesano" <cesano@c...> wrote:
> Ciao a tutti!!
> Noto con piacere che la list è cresciuta moltissimo ultimamente e
vi sono
> numerosissimi interventi...

> Ho notato ultimamente che i risultati maggiori li ottengo con esercizi per
> sviluppare la centralizzazione visiva; da cosa lo capisco? Dalle schiarite,
> che diventano molto più frequenti!!
> Allora io vorrei chiedere a chi conosce ed ha provato esercizi di
> centralizzazione e/o fissazione centrale: "Quali sono gli
> esercizi/giochi/tecniche che vi hanno dato i migliori risultati sulla
> centralizzazione?". "Avete idee innovative o pareri al proposito?"
>
> Grazie e ciao
>
> Hasta la vista
> Guido

Ciao Guido,
Un esercizio che trovo molto utile per la centralizzazione, e quello di seguire il contorno delle cose con il naso. così facendo, sei costretto a seguire punto per punto ciò che vedi, e non vedere "tutto
insieme". Io lo faccio moltissimo, quasi è diventato automatico. Certo, seguo il contorno solo con gli occhi, altrimenti mi rinchiudono ;-) ma la versione fatta col naso stranamente è più efficace. Alberi,
case, tratti delle persone, le lettere mentre leggo, ecc. Così facendo ho avuto il mio primo flash di visione nitida. Provaci!

Ciao
Paola de S

Group: Visus **Message:** 132 **From:** ideamatic@... **Date:** mer ott 11, 2000 1.03
Subject: Re: Esercizi

--- In Visus@egroups.com, elsa.salva@r... wrote:
> Salve a tutti!
> Vorrei "lanciare"una domanda!
> Come fa una persona ad accorgersi se gli esercizi che fa sono adatti
> per lui? Forse quando vede ke un esercizio gli piace e lo rilassa? Ho
> capito giusto o no?!
> Thanks!
> Elsa

Ciao Elsa,

In qualche parte nel libro di Bates dice che quasi subito dovresti accorgerti se un esercizio funziona per te, altrimenti si dovrebbe scartare. Dovresti avere un flash di visione nitida subito o dopo

poco tempo/pochi giorni, secondo il tipo di esercizio, o comunque riuscire a vedere le lettere mentre lo fai, ecc. Certo, resta sempre il problema di capire se si sta facendo bene l'esercizio :-(
Se un esercizio è noioso, quasi certamente non riuscirai a farlo a lungo nel tempo, e perciò, se funziona per te, cerca di modificarlo
per farlo più divertente o da fare negli spazi morti della giornata, mentre si aspetta il tram, dal dentista...

Da una tua mail precedente, vedo che hai poca miopia, e quindi sei fortunata, non mollare! Dovresti riuscire a fare tantissime cose senza lenti/occhiali (pensa che io ho iniziato abbassando gli occhiali di 1,50 diottrie, e quelli più "forti" non li ho mai più
messi. Sono fortunata che non devo guidare, però).
Come si dice, gli ultimi chili nella dieta sono i più difficili da perdere, così pare che funzioni per le diottrie, chi ha poco deve faticare, in porporzione, di più.
Auguroni
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 133 **From:** mnpaola@... **Date:** mer ott 11, 2000 3.37
Subject: stres

Ciao a TUTTI!
Stavolta il messaggio è rivolto alle DONNE!!!
Carissime,
vorrei sapere come fate voi a organizzarvi tra tempo per voi stesse, il marito o convivente, la casa, eventuali extra e... i progrtammi di rieducazione visiva!
Io vengo in ufficio in macchina salle volte predo tram per fare esercizi durante tragitto
In ufficio non posso farli perché mi distrarrei troppo e poi da ora
devo usare gli occhiali davanti al compurter perché i lavoro di precisione aumentano e ho già fatto errori senza lenti!
A casa 1 milione di cose da fare e siccome è pochidssimo che gestisco
una casa, 10 giorni, devo organizzare il mio temùpo!
La sera come metto la testa sul cuscino mi addormento seduta stante, prioma facevo MOLTI esercizi prima di dormire... ieri sera ho provato e stamattina mi sono alzata mezz'ora dopo il mio solito!
Che corseeee!
E chi lo trova più il tempo per me?
Come e quando posso fare gli esercizi? QUALKI RITAGLI DI TEMPO?
Ciao a tutti da una Paola superstressataaa!
Paola

Group: Visus **Message:** 134 **From:** mnpaola@... **Date:** mer ott 11, 2000 4.03
Subject: Ri: Arieccomi

> Ciao a TUTTI!
> Stavolta il messaggio è rivolto alle DONNE!!!
> Carissime,
> vorrei sapere come fate voi a organizzarvi tra tempo per voi stesse,
> il marito o convivente, la casa, eventuali extra e... i progrtammi di
> rieducazione visiva!
> Io vengo in ufficio in macchina salle volte predo tram per fare
> esercizi durante tragitto
> In ufficio non posso farli perché mi distrarrei troppo e poi da
> ora
> devo usare gli occhiali davanti al compurter perché i lavoro di
> precisione aumentano e ho già fatto errori senza lenti!
> A casa 1 milione di cose da fare e siccome è pochidssimo che
> gestisco
> una casa, 10 giorni, devo organizzare il mio temùpo!
> La sera come metto la testa sul cuscino mi addormento seduta stante,
> prioma facevo MOLTI esercizi prima di dormire... ieri sera ho provato
> e stamattina mi sono alzata mezz'ora dopo il mio solito!
> Che corseeee!
> E chi lo trova più il tempo per me?
> Come e quando posso fare gli esercizi? QUALKI RITAGLI DI TEMPO?
> Ciao a tutti da una Paola superstressataaa!
> Paola
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
Che ridereee!
Allora vado al bagno senza occhiali e seguo con gli occhi il contorno delle piastrelle e guardo la lucentezza (almeno ora posso distinguere piastrelle pulite dalle sporche) prima non ci facevo caso) in ufficio seguo contorni del soffitto che sono neri e si stagliano sul bianco, in giro per l'azienda cerco di ricnonscere le persone de lontano... Ma a parlare di palming come e quando? Se lo faccio qui tutti si preoccupano e chissà cosa vanno a pensare!
Sunning, magari ma l'estate è fiita e il sole ha deciso di farsi vedere con parsimonia so delle lampade, ma QUALI sono quelle a spettro solare?
Davanti al computre certco di metttere lenti MOLTO basse o usare i rasterbrille..
Tmpo per la tabella di Snellen vi ho detto prima che l'ho fatto prima di dormire e poi stamani mi son svehgliata tardissimooo!
Vi abbraccio tutti!
Paola

Group: Visus **Message:** 135 **From:** Nicus **Date:** mer ott 11, 2000 5.44
Subject: Re: Astigmatismo, postura e respirazione

Ciao a tutti!
Approfitto di questo messaggio per presentarmi.
Mi chiamo Nico e sono miope 4.75sx 5.25dx circa e 0.75 astigmatico dx.
Sto cercando di leggere tutti i vostri messaggi, però sono un po' indietro.
Volevo solo chiedere se per favore Cesano mi spieghi come si usa la tabella a raggiera.

Ora purtroppo non ho più tempo.
Vi saluto.

Nicus

e-mail: nleonardo@tin.it
Home Page: http://space.tin.it/io/nicogleo/
redirect: http://nicus.apritisesamo.net

> ----- Original Message -----
> **From:** Cesano
> **To:** Vision
> **Sent:** Friday, September 29, 2000 5:50 PM
> **Subject:** [Visus] Astigmatismo, postura e respirazione
>
> Ciao raga!!
> Ho letto le vostre discussioni sull'astigmatismo...per quanto ne so io l'astigmatismo è molto più "mobile" della miopia, varia moltissimo e può sparire facilmente....
> L'astigmatismo è legato strettamente alla postura e spesso correggendo questa si migliora o il difetto sparisce....ed inoltre è legato alla respirazione --> l'astigmatismo non va d'accordo con la respirazione profonda!!
> Elliot Forrest O.D. ha scoperto una stretta relazione fra movimenti della testa, postura e visione.
> Se usi il computer o leggi molto allora tu puoi tendere a favorire i meridiani orizzontali e sfavorire i meridiani verticali, con risultante astigmatismo in questi meridiani (si parla allora di astigmatismo verticale o orizzontale)
> L'astigmatismo può anche risultare da una torsione della spina drsale, pelvi o collo. Gli astigmatici spesso sono tesi e con una postura rigida e fanno poco movimento.
> Ho anche la tabella a raggiera che allego...(astigmatic mirror)..è in formato pdf
>
> Per quanto riguarda postura e respirazione sono fattori importantissimi anche per la miopia, si dice in tutte le culture orientali (ed ora anche in quella occidentale) che lo stato della vista è legato alla colonna vertebrale....
> Vi copio ora alcune frasi dal libro Vedere bene (edizioni mediterranee, di rotté e yamamoto) che parlano dell'esperienza di Masahiro Oki, uno dei pionieri del miglioramento visivo in Giappone.
> ...cominciai a curare la mia postura , e in breve tempo la mia colonna vertebrale si estese e si liberò dalla sua distorsione. Quando la nuova e migliore postura diventò per me una seconda natura mi accorsi che era migliorata anche la mia vista...
> ....all'inizio trovai molto difficile respirare profondamente perché consumavo subito tutto l'ossigeno incamerato. Ma col tempo riuscii a inspirare una quantità di aria sempre maggiore. Anche questo giovò alla mia vista...
> ...la vera causa dellla diminuzione della mia vista era la malposizione e la conseguente respirazione superficiale...
>
> Hasta la vista!
> Guido
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 136 **From:** mnpaola@... **Date:** ven ott 13, 2000 1.13
Subject: ma dove siete finiti?

Ciao a TUTTIIII!
Ehi!
Avevo fatto una domandina ma vedo che nessuno più scrive e risponde da 2 giorni!
Vi pregooo!
Ma dove siete tutti quanti?
Lo so che arriva l'inverno e andate in letargo....
Ma non anticipate il letargooo!
Scherzo
Cmq volevo avvisare che piano piano sto riuscendo a riprendere i ritmi della mia vita, mi sto abituando a questa nuova vita, non che in questi 2 giorni sia diventata un mago ma ho capito che , come dite voi, basta la costanza fare anche pochi esercizi "uufficiali" tutti i giorni anche piochi minuti al giorno e continuare
a fare appena possibile quello che facevo già da prima ossia seguire i contorni delle cose e usare tutto il mondo come "palestra'!
Prima ero MOLTO metodica ma n on fa niente anche se ho meno tempo voglio andare avanti e accontentarmi anche di passi, verso il miglioramento della vista, più piccoli!
Un abbraccio fortissimo e per piacereeee!
Non abbandonate questa bella corrispondenza di e-mailllll!
Paola

Group: Visus **Message:** 137 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** ven ott 13, 2000 2.44
Subject: Re: ma dove siete finiti?

Cara Paola,

Non sono una donna ma credo comunque di poterti rispondere.

Ho due figli (2 anni e nove mesi
e sei mesi), accompagno mio figlio alla scuola materna (quindi da quando mi sveglio sino al'arrivo al lavoro sono di corsa)
e quando esco dal lavoro la famiglia mi assorbe quasi completamente.

Come fare per gli esercizi?

Quando al pomeriggio accompagno al parco mio figlio (non accade, purtroppo, tutti i giorni) e c'e' il sole faccio sunning. Gli intervalli sono brevi per evitare che mio figlio combini guai. Quando lo addormento, se lo faccio tenendolo
in braccio, faccio l'esercizio del dondolamento (ovviamente modificato perche' ho il figlio in braccio). Quando mi ricordo provo a seguire il contorno

degli oggetti.

Come vedi faccio gli esercizi in modo sporadico e addomesticandoli.
E' l'unico modo che ho trovato per continuare.

Ciao e buon week-end a tutti

Domenico

From: mnpaola@...
Subject: [Visus] ma dove siete finiti?
Date: Fri, 13 Oct 2000 11:13:05 -0000
To: Visus@egroups.com

Ciao a TUTTIIII!
Ehi!
Avevo fatto una domandina ma vedo che nessuno più scrive e
risponde da 2 giorni!
Vi pregooo!
Ma dove siete tutti quanti?
Lo so che arriva l'inverno e andate in letargo....
Ma non anticipate il letargooo!
Scherzo
Cmq volevo avvisare che piano piano sto riuscendo a riprendere
i ritmi della mia vita, mi sto abituando a questa nuova vita, non
che in questi 2 giorni sia diventata un mago ma ho capito che ,
come dite voi, basta la costanza fare anche pochi esercizi
"uufficiali" tutti i giorni anche piochi minuti al giorno e
continuare
a fare appena possibile quello che facevo già da prima ossia
seguire i contorni delle cose e usare tutto il mondo come
"palestra'!
Prima ero MOLTO metodica ma n on fa niente anche se ho
meno tempo voglio andare avanti e accontentarmi anche di
passi, verso il miglioramento della vista, più piccoli!
Un abbraccio fortissimo e per piacereeee!
Non abbandonate questa bella corrispondenza di e-mailllll!
Paola

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

----------End of Original Message----------

Name: Domenico Rinaudi
E-mail: Domenico Rinaudi <Domenico.Rinaudi@...>
Date: 10/13/2000
Time: 13:44:23

This message sent by NetManage's award winning
standards based e-mail client Z-Mail Pro
NetManage - Complete PC Connectivity Solutions

Group: Visus **Message:** 138 **From:** Steve2000 **Date:** ven ott 13, 2000 2.58
Subject: R: stres

Ciao Paola,

Non sono una donna ma non credo che te ne avrai a male se ti ho risposto.

I problemi di cui parili sono gli stessi, o comunque sono molto simili, a quelli di molti altri.

Anch'io trovo grandi difficolta' ad incastrare gli esercizi nel turbine degli impegni.

Ho provato a spezzettare lungo l'arco della giornata gli esercizi in modo da poterli svolgere senza interrompere per troppo tempo l'attivita'.

Il palming, ad esempio, che trovo molto efficace e rilassante, lo svolgo per cinque minuti ogni ora. Posso svolgerlo in bagno, se voglio evitare commenti del tipo "ma che hai, ti fanno male gli occhi ?" a cui non puoi dare una spiegazione decente senza sentirti rispondere "ma dai che sono tutte ...."

Anche seguire con lo sguardo i bordi degli oggetti posso svolgerlo preiodicamente. A proposito, vorrei domandarvi se nel seguire il contorno degli oggetti procedete velocemnte o con molta calma, mettendo a bel a fuoco, per quaunto possibile, ogni tratto che osservate.

Mi e' sembrato piu' efficace procedendo con velocita'. Confermate ?

Ho anche applicato questo esercizio ai paragrafi di un brano che sto leggendo, e ho notato che e' molto efficae e mi permette di mettere subito a fuoco quanto sto leggendo. (io sono ipermetrope).

Cao a tutti quanti.

Stefano

-----Messaggio Originale-----
Da: <mnpaola@...>
A: <Visus@egroups.com>
Data invio: mercoledì 11 ottobre 2000 15.37
Oggetto: [Visus] stres

Ciao a TUTTI!
Stavolta il messaggio è rivolto alle DONNE!!!
Carissime,
vorrei sapere come fate voi a organizzarvi tra tempo per voi stesse,
il marito o convivente, la casa, eventuali extra e... i progrtammi di
rieducazione visiva!
Io vengo in ufficio in macchina salle volte predo tram per fare
esercizi durante tragitto
In ufficio non posso farli perché mi distrarrei troppo e poi da
ora
devo usare gli occhiali davanti al compurter perché i lavoro di
precisione aumentano e ho già fatto errori senza lenti!
A casa 1 milione di cose da fare e siccome è pochidssimo che
gestisco
una casa, 10 giorni, devo organizzare il mio temùpo!
La sera come metto la testa sul cuscino mi addormento seduta stante,
prioma facevo MOLTI esercizi prima di dormire... ieri sera ho provato
e stamattina mi sono alzata mezz'ora dopo il mio solito!
Che corseeee!
E chi lo trova più il tempo per me?
Come e quando posso fare gli esercizi? QUALKI RITAGLI DI TEMPO?
Ciao a tutti da una Paola superstressataaa!
Paola

Group: Visus **Message:** 139 **From:** Steve2000 **Date:** ven ott 13, 2000 3.03
Subject: R: ma dove siete finiti?

-----Messaggio Originale-----
Da: <mnpaola@...>
A: <Visus@egroups.com>
Data invio: venerdì 13 ottobre 2000 13.13
Oggetto: [Visus] ma dove siete finiti?

Ciao a TUTTIIII!
Ehi!
Avevo fatto una domandina ma vedo che nessuno più scrive e
risponde da 2 giorni!
Vi pregooo!

Ma dove siete tutti quanti?

<cut>

Siamo qui, indaffarati piu' che mai, compressi dal tempo che scorre impietosamente senza darci tregua.

Uffa.

Effettivamente sembra che ultimamente siano un po' spariti tutti.

Beh, io ci sono.

Ricambio l'abbraccio fortissimo

Un saluto

Stefano

Group: Visus **Message:** 140 **From:** camato@... **Date:** sab ott 14, 2000 2.26
Subject: Occhi e alimentazione

Qual'è il rapporto tra occhi e alimentazione?

Sono utili periodi di "disintossicazione" alimentare per chi ha disturbi visivi?

Ciao a tutti!

Group: Visus **Message:** 141 **From:** Franco Anni **Date:** sab ott 14, 2000 3.12
Subject: domanda

Ciao mi chiamo franco. Mi sorge spontanea la domanda: tra tutti quelli che fanno gli esercizi di bates o usano i rasterbrille (come faccio io) c□è qualcuno che ha riacquistato la perfetta, o quasi, visione?

Group: Visus **Message:** 142 **From:** Cesano **Date:** sab ott 14, 2000 3.51
Subject: Astigmatismo e tabella a raggiera

Mi chiamo Nico e sono miope 4.75sx 5.25dx circa e 0.75 astigmatico dx.
Ciao!!
Sto cercando di leggere tutti i vostri messaggi, però sono un po' indietro.
Volevo solo chiedere se per favore Cesano mi spieghi come si usa la tabella a raggiera.
Puoi chiamarmi Guido o dott. Cesano (scherzo!! :))
Ora purtroppo non ho più tempo.
Vi saluto.

Ciao Nicus, è il tempo che ci frega, lavoro studio lavoro studio....
Allora, la tabella a raggiera si può usare per determinare il grado di astigmatismo guardandola. Infatti se guardi la tabella potrai notare che alcune linee ti appaiono più scure ed altre più grigie, non ti sembrano tutte uguali, ed anche ruotando la tabella sono sempre le stesse linee (es. le più vicine all'orizzontale) che risultano più scure. Questo ti può servire a notare come l'astigmatismo sia un problema molto variabile e ti può essere utile per vedere se un esercizio ti ha "fatto bene" e per ottenre un feedback. Noterai che l'astigmatismo può cambiare, che il fascio di rette scure può aumentare o diminuire...
Esistono anche esercizi con l'astigmatic mirror, li ho letti da qualche parte, ma non me li ricordo; se ho tempo vado a cercarli.... Penso che siano esercizi di oscillazione davanti alla tabella...mi ricordo che bisogna essere consapevoli del

nero delle linee...le linee sono nere...
Ho trovato molto utile per l'astigmatismo (ed anche per la miopia) il massaggio delle spalle, le rotazioni delle spalle ed i movimenti del collo su e giù, avanti e indietro, destra e sinistra, ma soprattutto occhio alla postura, non stare svaccati sulla sedia o sul treno.... cerchiamo di recuperare la buona abitudine della corretta posizione!

Hasta la vista!!
Guido

PS. Per chi volesse trasmettere alla list l'astigmatic mirror (e soprattutto per chi ha tempo) si potrebbe stamparlo, passarlo allo scanner e salvarlo in altro formato...es. GIF o JPG...

Group: Visus **Message:** 143 **From:** Mauro Teodori **Date:** sab ott 14, 2000 4.24
Subject: Re: R: ma dove siete finiti?

On Friday, October 13, 2000 at 03:03:01 PM, Visus@egroups.com wrote:

> -----Messaggio Originale-----
> Da: <mnpaola@...>
> A: <Visus@egroups.com>
> Data invio: venerdì 13 ottobre 2000 13.13
> Oggetto: [Visus] ma dove siete finiti?
>
> Ciao a TUTTIIII!
> Ehi!
> Avevo fatto una domandina ma vedo che nessuno più scrive e
> risponde da 2 giorni!
> Vi pregooo!
> Ma dove siete tutti quanti?
>

Paolina, siamo un po tutti sparpagliati intorno nello spazio (tanto) e nel tempo(poco)!

Io non ho avuto proprio tempo ultimamente.
Pero vi leggo dal palmtop, anche se non posso rispondere.

Ciao!
Mauro.

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
Cell. +39-335-6265503
Fax only 06-22796465

--
TiscaliNet, libero accesso ad Internet.
http://www.tiscalinet.it

Group: Visus **Message:** 144 **From:** elsa.salva@... **Date:** sab ott 14, 2000 5.47
Subject: R: Re: Esercizi

Grazie per la tua risposta e l`incoraggiamento a non mollare.
Ho avuto qualke flash, al mattino quando apro gli okki ci vedo meglio..per un poco!
Già, bisogna modificare gli esercizi in modo da renderli più "divertenti"per se stessi, la musica credo mi aiuti!
Finalmente tra qualche giorno avrò vari libri da leggere (anke quello di Bates).
Anke tu non mollare e complimenti per i tuoi miglioramenti!
Grazie di nuovo
Elsa
-----Messaggio originale-----
Da: ideamatic@... <ideamatic@...>
A: Visus@egroups.com <Visus@egroups.com>
Data: mercoledì 11 ottobre 2000 13.22
Oggetto: [Visus] Re: Esercizi

--- In Visus@egroups.com, elsa.salva@r... wrote:
> Salve a tutti!
> Vorrei "lanciare"una domanda!
> Come fa una persona ad accorgersi se gli esercizi che fa sono adatti
> per lui? Forse quando vede ke un esercizio gli piace e lo rilassa? Ho
> capito giusto o no?!
> Thanks!
> Elsa

Ciao Elsa,

In qualche parte nel libro di Bates dice che quasi subito dovresti accorgerti se un esercizio funziona per te, altrimenti si dovrebbe scartare. Dovresti avere un flash di visione nitida subito o dopo poco tempo/pochi giorni, secondo il tipo di esercizio, o comunque riuscire a vedere le lettere mentre lo fai, ecc. Certo, resta sempre il problema di capire se si sta facendo bene l'esercizio :-(
Se un esercizio è noioso, quasi certamente non riuscirai a farlo a lungo nel tempo, e perciò, se funziona per te, cerca di modificarlo
per farlo più divertente o da fare negli spazi morti della giornata, mentre si aspetta il tram, dal dentista...

Da una tua mail precedente, vedo che hai poca miopia, e quindi sei fortunata, non mollare! Dovresti riuscire a fare tantissime cose senza lenti/occhiali (pensa che io ho iniziato abbassando gli occhiali di 1,50 diottrie, e quelli più "forti" non li ho mai più
messi. Sono fortunata che non devo guidare, però).
Come si dice, gli ultimi chili nella dieta sono i più difficili da

perdere, così pare che funzioni per le diottrie, chi ha poco deve faticare, in porporzione, di più.
Auguroni
Paola de S.

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 145 **From:** elsa.salva@... **Date:** sab ott 14, 2000 5.59
Subject: R: ma dove siete finiti?

Siamo qui!
Cavoli, io essendo nuova non è ke abbia molti consigli da dare in giro!
Inoltre essendo studente ho molto tempo (per poco ancora!) a disposizione, quindi posso dirti solo che io trovo molto bello fare gli esercizi prima di dormire! Quando le giornata è finita, distesa nel mio letto, mi rilasso e li faccio da lì!
NON ARRENDERTI KE VAI FORTE!
ciao Elsa
-----Messaggio originale-----
Da: mnpaola@... <mnpaola@...>
A: Visus@egroups.com <Visus@egroups.com>
Data: venerdì 13 ottobre 2000 13.31
Oggetto: [Visus] ma dove siete finiti?

Ciao a TUTTIIII!
Ehi!
Avevo fatto una domandina ma vedo che nessuno più scrive e risponde da 2 giorni!
Vi pregooo!
Ma dove siete tutti quanti?
Lo so che arriva l'inverno e andate in letargo....
Ma non anticipate il letargooo!
Scherzo
Cmq volevo avvisare che piano piano sto riuscendo a riprendere i ritmi della mia vita, mi sto abituando a questa nuova vita, non che in questi 2 giorni sia diventata un mago ma ho capito che , come dite voi, basta la costanza fare anche pochi esercizi "uufficiali" tutti i giorni anche piochi minuti al giorno e continuare
a fare appena possibile quello che facevo già da prima ossia seguire i contorni delle cose e usare tutto il mondo come

"palestra'!
Prima ero MOLTO metodica ma n on fa niente anche se ho
meno tempo voglio andare avanti e accontentarmi anche di
passi, verso il miglioramento della vista, più piccoli!
Un abbraccio fortissimo e per piacereeee!
Non abbandonate questa bella corrispondenza di e-mailllll!
Paola

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 146 **From:** Franco Anni **Date:** dom ott 15, 2000 9.51
Subject: domanda

Ciao mi chiamo franco. Mi sorge spontanea la domanda: tra tutti quelli che fanno gli esercizi di bates o usano i rasterbrille (come faccio io) c□è qualcuno che ha riacquistato la perfetta, o quasi, visione?

Group: Visus **Message:** 147 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 16, 2000 9.22
Subject: R: domanda

--- In Visus@egroups.com, "Franco Anni" <annif@t...> ha scritto:
> Ciao mi chiamo franco. Mi sorge spontanea la domanda: tra tutti
quelli che
> fanno gli esercizi di bates o usano i rasterbrille (come faccio io)
c'è
> qualcuno che ha riacquistato la perfetta, o quasi, visione?

Ciao Franco!
Qui siamo un gruppo di persone che per confortarci e "tirare avanti"
nel cammino di rieducazione visiva ci parliamo, confrontiamo idee,
pensieri, sensazioni, emozioni, esperienze; poniamo doamande ed
esponiamo i nostri dubbi...
Chi lo sa non so se qualcuno di noi abbia recuperato quasi in toto la
propria vista io no non ancora ma spero di farlo perché
dell'intervento NON voglio saperne, non perché sia contraria ma
perché
i miei occhi per me sono TROPPO importanti e NON intendo affrontare
ALCUN tipo di rischio (si sa che tutte le operazioni, appendicite
compresa, hanno almeno un margine di rischio, io NON intendo corerlo)
e poi perché insomma se io posso fare qualcosa davvero sono
contenta
di seguire questa strada...
E' verament e pochino che sto facendo questo quindi NON è
possibile

per me parlare di guarigione cche appunto chiedi tu e poi dipende da
un sacco di fattori tra cui il nostro stato d'animo, il tempo che
abbiamo per applicare il metodo Bates... Siamo solo esseri umani e
non
siamo infallicili, ma ci impegnamo con gioia e in questa lista, mi
pare di aver capito che TUTTI abbiamo ottenuto risultati positivi e
TUTTI noi, per piccolo o grandi che siano i risulatati ne andiamo
fieri, si tratta di conquiste che abbiamo ottenuto con pazienza,
entusiasmo ed impegno..., oppure leggiamo di persone che sono tentate
di mollare tutto,
E quando l'entusiasmo viene meno o sorgono dubbi allora scriviamo qui
per confrontarci, dare consigli e suggerimenti, con persone che
stiano
condividendo le nostre esperienze!
Un abbraccio e buona giornata!
Paola

Group: Visus **Message:** 148 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 16, 2000 9.23
Subject: R: domanda

--- In Visus@egroups.com, "Franco Anni" <annif@t...> ha scritto:
> Ciao mi chiamo franco. Mi sorge spontanea la domanda: tra tutti
quelli che
> fanno gli esercizi di bates o usano i rasterbrille (come faccio io)
c'è
> qualcuno che ha riacquistato la perfetta, o quasi, visione?

Ciao Franco!
Qui siamo un gruppo di persone che per confortarci e "tirare avanti"
nel cammino di rieducazione visiva ci parliamo, confrontiamo idee,
pensieri, sensazioni, emozioni, esperienze; poniamo doamande ed
esponiamo i nostri dubbi...
Chi lo sa non so se qualcuno di noi abbia recuperato quasi in toto la
propria vista io no non ancora ma spero di farlo perché
dell'intervento NON voglio saperne, non perché sia contraria ma
perché
i miei occhi per me sono TROPPO importanti e NON intendo affrontare
ALCUN tipo di rischio (si sa che tutte le operazioni, appendicite
compresa, hanno almeno un margine di rischio, io NON intendo corerlo)
e poi perché insomma se io posso fare qualcosa davvero sono
contenta
di seguire questa strada...
E' verament e pochino che sto facendo questo quindi NON è
possibile
per me parlare di guarigione cche appunto chiedi tu e poi dipende da
un sacco di fattori tra cui il nostro stato d'animo, il tempo che
abbiamo per applicare il metodo Bates... Siamo solo esseri umani e
non
siamo infallicili, ma ci impegnamo con gioia e in questa lista, mi

pare di aver capito che TUTTI abbiamo ottenuto risultati positivi e
TUTTI noi, per piccolo o grandi che siano i risulatati ne andiamo
fieri, si tratta di conquiste che abbiamo ottenuto con pazienza,
entusiasmo ed impegno..., oppure leggiamo di persone che sono tentate
di mollare tutto,
E quando l'entusiasmo viene meno o sorgono dubbi allora scriviamo qui
per confrontarci, dare consigli e suggerimenti, con persone che
stiano
condividendo le nostre esperienze!
Un abbraccio e buona giornata!
Paola

Group: Visus **Message:** 149 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 16, 2000 9.27
Subject: R: ma dove siete finiti?

--- In Visus@egroups.com, elsa.salva@r... ha scritto:
> Siamo qui!
> Cavoli, io essendo nuova non è ke abbia molti consigli da dare
in giro!
Ecco, vedi? Nessuno qui è maestro o nuovo o vecchio, semplicemente
diciamùo quello che per noi ha rappresentato o rappresenta un
passo
verso il miglioramentoi della nostra vista!

> Inoltre essendo studente ho molto tempo (per poco ancora!) a
disposizione,
> quindi posso dirti solo che io trovo molto bello fare gli esercizi
prima di
> dormire! Quando le giornata è finita, distesa nel mio letto, mi
rilasso e li
> faccio da lì!
> NON ARRENDERTI KE VAI FORTE!
> ciao Elsa
Anche tu NON arrenderti e sei stata MOLTO fortunata ad avere appreso
ora del metodo BATES che anocra studi!
Ma fidati le parole, i suggerimenti di TUTTI noi della lista sono non
utili ma UTILISSIMI!
Anche i tuoi!
Davverooo!!!
Ti abbraccio strettissima e continua aed approfittare del tempo che
hai a disposizione per fare gli esercizi e per riempire i tuoi occhi
del mondo!
Ti abbraccio e spero di leggere presto tue notizie!

Paola

Group: Visus **Message:** 150 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun ott 16, 2000 10.18
Subject: Cambiamenti

Venerdi scorso mio fratello mi ha dato un passaggio in motocicletta e gli occhi
mi hanno lacrimato per effetto del vento; erano circa trenta anni che non

provavo questa sensazione quando mi proiettavo in discesa con la bicicletta e mi si formava una striscia di lacrima che mi partiva dai bordi degli occhi per scorrere lungo le tempie.
Sento che il mio lavoro sulla vista mi sta restituendo delle sensazioni e anche qualcosaltro che avevo nella mia infanzia e poi ho perso.

La scorsa notte ho fatto un sogno che secondo me conferma questo mio pensiero.

Ero sul posto di lavoro, apro un cassetto e trovo pennelli e colori che da tempo non riuscivo più a trovare, prendo la scatola più in alto, sono quegli acquarelli secchi che vanno sciolti con l'acqua. Subito sotto trovo ancora una scatola di acquarelli ma questa volta sono quelli a tubetto, sollevando questa scatola ne scopro un'altra ed esclamo:
Questa non ricordavo più nemmeno di averla avuta!
E' una scatola trasparente e nonostante durante tutto il sogno la mia vista era stata sempre perfetta, e nonostante la mia vista continuasse ad essere perfetta questa volta non riesco a definire il contenuto della scatola in modo chiaro, c'è un tubetto di colore ed altri oggetti che non riesco a definire, tutto è molto indefinito ma è forte la gioia di averla ritrovata.
Al mio risveglio provo una sensazione che non provavo da circa trenta anni.
I miei occhi erano completamente bagnati di lacrima.

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 151 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 16, 2000 3.23
Subject: R: Cambiamenti

--- In Visus@egroups.com, Bruno Badiali <ppgbad@t...> ha scritto:
>
> Venerdi scorso mio fratello mi ha dato un passaggio in motocicletta e gli occhi
> mi hanno lacrimato per effetto del vento; erano circa trenta anni che non
> provavo questa sensazione quando mi proiettavo in discesa con la bicicletta e mi si
> formava una striscia di lacrima che mi partiva dai bordi degli occhi per scorrere
> lungo le tempie.
> Sento che il mio lavoro sulla vista mi sta restituendo delle sensazioni e anche
> qualcosaltro che avevo nella mia infanzia e poi ho perso.
>
> La scorsa notte ho fatto un sogno che secondo me conferma questo mio pensiero.
>

> Ero sul posto di lavoro, apro un cassetto e trovo pennelli e colori che da
> tempo non riuscivo più a trovare, prendo la scatola più in alto, sono quegli
> acquarelli secchi che vanno sciolti con l'acqua. Subito sotto trovo ancora una scatola
> di acquarelli ma questa volta sono quelli a tubetto, sollevando questa scatola
> ne scopro un'altra ed esclamo:
> Questa non ricordavo più nemmeno di averla avuta!
> E' una scatola trasparente e nonostante durante tutto il sogno la mia vista era
> stata sempre perfetta, e nonostante la mia vista continuasse ad essere perfetta
> questa volta non riesco a definire il contenuto della scatola in modo chiaro,
> c'è un tubetto di colore ed altri oggetti che non riesco a definire, tutto è
> molto indefinito ma è forte la gioia di averla ritrovata.
> Al mio risveglio provo una sensazione che non provavo da circa trenta anni.
> I miei occhi erano completamente bagnati di lacrima.
>
>
Complimenti Bruno!
Penso che quanto ti stia succedendo sia il frutto di un lavoro svolto con costanza ed entusiasmo!
Contin ua su questa strada!
Sarebbe bellissimo se noi riuscissiimo a diffondere il metodo Bates a una cerchia MOLTo più ampia di persone!
Mi rendo conto che è difficilissimo!
Ma sarebbe MOLO bello sa anche altre personed potessero vivere emozioni e senzasioni tanto positive!
Coraggio e continua sulla strada che va benissimo!
Paola

Group: Visus **Message:** 152 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer ott 18, 2000 10.23
Subject: Re: R: Cambiamenti

--- In Visus@egroups.com, mnpaola@i... wrote:
> --- In Visus@egroups.com, Bruno Badiali <ppgbad@t...> ha scritto:
> >

> Complimenti Bruno!
> Penso che quanto ti stia succedendo sia il frutto di un lavoro svolto
> con costanza ed entusiasmo!

Si è proprio cosi.

> Continua su questa strada!
> Sarebbe bellissimo se noi riuscissiimo a diffondere il metodo Bates
a
> una cerchia MOLTo più ampia di persone!

Condivido il tuo pensiero.

> Mi rendo conto che è difficilissimo!
> Ma sarebbe MOLO bello sa anche altre personed potessero vivere
> emozioni e senzasioni tanto positive!

Forse i nostri successi potrebbero incoraggiare altre persone
l'importante è che capiscano che non ci si guadagna solo in
diottrie
ma in tante altre cose che rendono la vita più bella!

> Coraggio e continua sulla strada che va benissimo!
> Paola

Ciao,
Bruno

Group: Visus **Message:** 153 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.29
Subject: Metodo Bates

Bene!
Finalmente comincio a leggere una serie di messaggi dove il metodo Bates
sembra essere capito e applicato correttamente.
Almeno credo (e spero...).

Non che io mi voglia erigere a profeta o a maestro, tuttaltro, visto che
alcune cose devo ancora capirle bene.
Ma nonostante il metodo sia fondamentalmente strutturalmente semplice, vedo
che la maggior parte delle persone fanno solo palming, a volte del sunning
e, se proprio vogliono superare se stessi e stupire il prossimo con effetti
speciali, anche un pò di dondolio...
I più audaci si spingono poi alla sperimentazione delle tecniche più strane
prese dai testi più improbabili. Si assiste allora ai piu fantasiosi
accostamenti di ardite tecniche, ai limiti delle possibilità
anatomico-funzionali non solo di un' essere umano, ma di qualsiasi primate,
o mammifero, che si rispetti. Accostamenti degni più del Circo Orfei che di
un sistema di rieducazione visiva.

E che necessitano di una mole di tempo enorme.

Allora chiamiamolo come ci pare, magari metodo "Rossi", "Palmolive", "Anvedi
chi sò" o "Dr.Schools"(ottimo anche per calli, duroni e piedi che sudano
molto), ma per favore non diciamo che stiamo applicando il metodo Bates,
perché

QUELLO NON È IL METOD BATES!!!

Oltretutto almeno QUEL LIBRO bisogna averlo letto! Non si può dire che stiamo applicando il metodo Bates "per sentito dire". Eppure spesso è cosi! Costa 20.000 lire, ma si compra di tutto meno che quello.
Poi magari si ha anche la faccia tosta di dire che funziona poco o non funziona.

MA PER FAVORE!!!

Questo non e giusto nei confronti di un genio che ha dedicato 30 anni della propria vita allo sviluppo di queste tecniche.
Se poi si vuole integrare il metodo con altre tecniche, OK! Questo, dipendentemente dalle integrazioni applicate, potrebbe anche essere estremamente positivo. Sicuramente ci sono state esperienze sul metodo in tutti questi anni.

Però il suo libro leggerlo 10 volte.
Gli altri libri sono optional, a volte utili, a volte controproducenti.
PUNTO!

Le tecniche del metodo Bates sono sinergiche e complementari.

Le tecniche del metodo Bates sono tecniche di rilassamento dinamico.

Bastano 20 minuti al giorno per quello da fare a casa ritagliandosi un po di tempo.

L'importante è riprogrammare il proprio sistema visivo, acquisendo progressivamente abiti visivi corretti.

Il risultato è una percezione visiva corretta e completa su tutti i "canali" (non solo focalizzazione).

Il metodo Bates è tutte queste cose(in ordine alfabetico, non di importanza.
* significa "da fare a casa"):

Blinking(Ammiccamento).
Breathing(Respirazione).
*Lettura caratteri piccolissimi.
Lettura con la tecnica corretta.
*Tabella di Snellen(Varie tecniche).
Osservare il movimento apparente delle cose.
Palming.
Sketching(Delineamento).
Sunning.
*Sway(Dondolio laterale).
*Swing(Dondolio dell'elefante).

PUNTO!

Mauro Teodori
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 154 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.29
Subject: Centralizzazione visiva

----Messaggio originale-----
>Da: Cesano <cesano@...>
>A: Vision <Visus@egroups.com>
>Cc:
>CCn:
>Oggetto: [Visus] Centralizzazione visiva
>Data: lunedì 9 ottobre 2000 18.50

>Ho notato ultimamente che i risultati maggiori li ottengo con esercizi per
>sviluppare la centralizzazione visiva; da cosa lo capisco? Dalle schiarite,
>che diventano molto più frequenti!!

Ciao Guido!

Bene! Sono molto contento per le tue "schiarite"!
Anche io trovo importante la centralizzazione. La cosa che mi ha stupito di più, è
la reciprocità. Intendo che quando sto vedendo qualcosa di molto lontano perfettamente a fuoco, mi accorgo che sto centralizzando, es. del volto di una persona a 10mt sto guardando un'occhio, poi il naso... oppure di una casa a qualche centinaio di metri sto guardando un'angolo di una finestra poi parte del davanzale...
WOW!!! Che sensazione!
Sembra che il processo stia progressivamente diventando automatico, anche se è ancora un pò lento.

>Allora io vorrei chiedere a chi conosce ed ha provato esercizi di
>centralizzazione e/o fissazione centrale: "Quali sono gli
>esercizi/giochi/tecniche che vi hanno dato i migliori risultati sulla
>centralizzazione?". "Avete idee innovative o pareri al proposito?"

Come tecnica (o "gioco" x dirlo alla Janet Goodrich, che rende bene l'idea di come vadano vissute le tecniche) è ottima lo "schetch" o delineamento.

Quello che si può fare a casa è giocare con la tabella di Snellen e, soprattutto x chi ha miopia più accentuata la lettura dei caratteri piccolissimi(che non fa mai nessuno...), in piena luce e in penombra(strano eh?). Per poterli leggere occorre rilassamento e centralizzazione, altrimenti è impossibile!
Anzi approfitto per consigliare a chi non la ha mai provata di farlo.

Sembra che chi ha miopia elevata lo trovi estremamente rilassante!

Chi ha word puo stamparsi un foglio con caratteri di dimensioni 2 o 2.5
punti di qualsiasi testo. Basta selezionare il testo e poi scrivere a mano
nella finestella dimensioni carattere il numerello voluto.
Provatelo! Bastano 2 minuti al giorno.
Ne ho anche spediti di gia pronti nell'archivio di Visus.
Alcuni autori scrivono di tenere una immagine davanti agli occhi e
concentrarsi su un particolare lasciando gli altri diventare meno evidenti,
estremamente logico! Ma se Bates dopo anni ha scelto la strada meno
immediata il motivo c'è.

Ciao!

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He
is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the
view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William
Bates

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 155 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.38
Subject: RE: RE: Storia, considerazioni, in pratica, e allora?

> -----Original Message-----
> From: Kumachan [mailto:kumachan@...]
> Sent: Saturday, September 30, 2000 3:27 PM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] RE: Storia, considerazioni, in pratica, e allora?
>
>
> At 12.11 30/09/00 +0000, you wrote:
> >Il palming può essere controproducente se fatto male.
>
> Come deve essere fatto correttamente?
> Ho alcuni dubbi in particolare: la posizione delle mani può ostacolare la
> respirazione nasale: non è controproducente? Devo tenere l'occhio
> rilassato
> e fermo, o devo muoverlo e "guardare" l'oscurità? Infine, dopo alcuni
> minuti provo un certo affaticamento delle braccia e delle spalle a causa
> della posizione, e ciò rende difficile rilassarsi completamente:
> è una cosa
> normale o dovrei riuscire a trovare una posizione da poter tenere
> comodamente per periodi lunghi (Markert dice di continuare anche
> per un'ora)?

Se le mani Sono messe correttamente non dovrebbero creare problemi per la

respirazione. Copre gli occhi con i palmi delle mani e fai incrociare le dita sulla fronte.
E' normale che l'occhio segua le immagini create mentalmente. Lascia che i tuoi occhi si muovano se chiedono di fare così.
Per evitare affaticamento devi usare una posizione comoda.
Le posizioni usate più di frequente sono le seguenti:
1) seduto di fronte a un tavolo, gomiti appoggiati sul tavolo eventualmente con un cuscino sotto.
2) seduto su una sedia rivolto dalla parte della spalliera i compiti appoggiati sulla spalliera della sedia.
3) Sdraiati sul letto un cuscino sotto la testa un cuscino sotto i gomiti.
Eventualmente per stare più comodo e rilassato, mantieni i gomiti in posizione, vicini tra di loro per mezzo di una cinta allacciata.

Nel palming di puoi:
Immaginare la scena spiacevoli.
Immaginare delle lettere chiare e nitide su di una tabella di Snellen.
Concentrarti semplicemente sul tuo respiro di e sulle sensazioni del tuo corpo.
Immaginare qualcosa di molto lontano fatto di tanti piccoli particolari perfettamente a fuoco i analizzare particolari uno alla volta.
E così via.

Non è necessario fare palming per un'ora togliendo tempo ad altre attività del metodo magari più proficue. Puoi fare anche nell'arco della giornata alcune serie, tre o quattro, di cinque minuti l'una.

Importante:
Bates si è soffermato, soprattutto sulla rivista "Better eyesight magazine", a lungo e successivamente alla pubblicazione del libro "Better eyesight..." sul fatto per esempio che il cercare di vedere nero può creare tensione!

Se leggete attentamente il capitolo dedicato al palming scoprirete che, forse, la prima volta non lo avevate letto poi tanto bene...

Riporto comunque:
"In questi casi piu' difficili di solito la riuscita del palming implica l'applicazione di tutti i metodi usati per migliorare la vista, descritti nei capitoli precedenti..."

...

"In certi casi il nero non si vede mai come tale, sembra grigio, giallo, marrone, o addirittura rosso brillante. Di solito in situazioni del genere è meglio migliorare la vista ricorrendo ad altri metodi, di cui si dirà più avanti, prima di sperimentare il palming."

Ciao a tutti.

Mauro.

Group: Visus **Message:** 156 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.38
Subject: RE: Ciao, e qualche considerazione

Quoto questo messaggio di Paola Santiago.
Per chi non avesse fatto mente locale...

> -Distinguiamo fra dire "non vedo" e "non vedo chiaramente". Se siete

> -Portare occhiali più bassi di per se non vi farà migliorare la
> vista, dovete fare le tecniche, e non solo quando vi va... Lo

> -Cercare di migliorare la vista è come fare la dieta. Non ci sono
> pillole miracolose, è lento e non senza un po' di sofferenza,
> se hai
> fretta non ottieni niente. Nella dieta bisogna cambiare radicalmente
> atteggiamento verso il cibo, nel VT bisogna cambiare atteggiamento
> verso ciò che vediamo. Inoltre, dobbiamo rispettare il nostro

> -La TV è innocua per gli occhi paragonata al computer. Può
> essere
> guardata da lontano e ci sono immagini in movimento che, per lo meno,
> fanno fissare di meno lo sguardo. Per quanto riguarda il computer,

> -E' importante avere commenti positivi su ciò che si fa, quindi se
> non siete sicuri che una persona farà commenti positivi, meglio
> non
> dire quello che volete fare. Soprattutto, chi non ha problemi di
> vista difficilmente potrà capire gli sforzi che state facendo, e
> vi
> dirà "Ma non andavi bene con gli occhiali/lenti?"

> -I peggiori nemici della vista e del metodo Bates -dopo i computer-
> sono la frustrazione, la fretta, e la cosiddetta "ingordigia
> intellettuale". Ingordigia intellettuale (termine usato da Huxley
> ne "L'arte di vedere") è cercare di vedere più parole di una
> frase
> contemporaneamente mentre si legge (per far prima), ed è anche
> cercare di leggersi un libro tutto d'un fiato. Queste abitudini sono
> da evitare assolutamente in tutti gli ambiti della lettura ma anche
> nella vita in generale.

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 157 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.39
Subject: RE: Saluti a tutti

> -----Original Message-----
> From: Lisa Simpson [mailto:lisa_mdb@...]
> Sent: Saturday, September 30, 2000 5:53 PM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] Saluti a tutti
> Ciao a tutti - Lisa

Ciao Lisa!
Benvenuta!

Per la tua gradazione di miopia, hai provato a leggere i caratteri piccolissimi?
Puoi farlo con un'occhio per volta se ti accorgi che devi avvicinare troppo la carta esagerando con la convergenza degli occhi.

> PS.: qualcuno sa se esiste una traduzione in italiano del libro di Bates
> oppure dove si può trovare l'originale in inglese?

Si si trova anche su librerie in internet.
William Horatio Bates.
Come zivago.com

Da notare che il libro che si trova è stato riadattato dalla moglie dall'opera originale, per renderlo adatto al grande pubblico.
Bates lo aveva scritto principalmente come opera di divulgazione per i suoi colleghi.
Era convinto che altri avrebbero convalidato e continuato i suoi studi.
Sono comprensibili la sua amarezza e la sua esasperazione.
L'interesse economico ha avuto il sopravvento sulle sue scoperte.

http://www.i-see.org/perfect_sight/

In rete lo trovi, completo di foto, la versione in inglese originale!!!!!!!!!!!!!!!!!
Solo che è in html, e te lo devi stampare o salvare come html completo per averlo poi disonibile

Ciao!

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William Bates

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...

skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 158 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.39
Subject: RE: Flash visione nitida

> -----Original Message-----
> From: mnpaola@... [mailto:mnpaola@...]
> Sent: Tuesday, October 03, 2000 9:08 AM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] Fkah visione nitida

> Vorrei chiedere ulteriori chiarimenti per i flash di visione nitida...
> Comincio dall'inizio!

> parte in basso e solo poco tempo dopo (il flash di visione nitida mi
> durò qualche minuto) sono riuscita a metttere insieme le due parti
> veedendole perfettametne nitide!
> Anche per voi è così?
>
> Ora spesso durante la giornata mi capitano questi flash a volte
> più
> nitidi e a volte meno nitidi ma mi succede una cosa un po' straana,
> secondo me, innanzitutto guardo per esempio un cartello con
> indicazione zsstradale e lo vedo fosco tale che non riesco a leggere
> una sola lettera eppure dentro di me ho la sensazione che basta
> pochissimo per leggere e infatti sbatto le palpebre, aspetto un
> minuoto o due che si lubrifichino benne gli occhi e per incanto
> riesco
> a leggere....Solo appunto aspettando la lubrificazione...
> Ma io vedo perfettamente bene per esempio una lettera o della parola
> se breve altrimenti devo spostare l'occhio per leggere tutte le
> lettere, ma il resto, quello che sta appena intorno resta sfocato
> quasi come prima...

La mia visione è di molto migliorata.
I miei flash, ne sono un' ulteriore miglioramento, generalmente una visione perfetta.

Vedo tutto a fuoco in tal caso, non ci sono zone di sfocatura. Logicamente la centralizzazione rimane, ma quello che sta intorno non è sfuocato, è semplicemente "fuori dall'attenzione".

Inoltre non devo aspettare che gli occhi si inumidiscano. Mi basta battere le palpebre poche volte.
Sei sicura che a volte i tuoi flash non dipendano dal film lacrimale?
Tieni presente che questi ultimi sono diversi da quelli reali.

E' normale che all'inizio i clear flash siano piu radi e vadano poi aumentando sempre più di frequenza, mentre la visione generale migliora.

Ciao!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 159 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.39
Subject: RE: Ripeto la domanda

> -----Original Message-----
> From: maurizio cagnoli [mailto:cagnoli@...]
> Sent: Wednesday, October 04, 2000 1:13 PM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: Re: [Visus] Ripeto la domanda

> > Qualche giorno fa avevo letto un messaggio, non ricordo di chi fosse, in
> > cui si diceva di leggere lentamente e di non avere "ingordigia
> > intellettuale". Io invece pratico la lettura veloce, perché è
> una tecnica
> > utile per non perdere tempo nei punti del testo che non
> interessano, oppure
...
> > In che modo la lettura lenta migliorerebbe la vista? E la lettura veloce
> > quali controindicazioni avrebbe?

> la lettura rapida accentua tendenze tipiche dei miopi. Tutti i miopi
> tendono già per conto loro a diventare lettori veloci. Per fare ciò,
> fissano lo sguardo, cioé occhi, collo, spalle), riducono il respiro al
> minimo e allargano (diffondono) la vista fino a comprendere una parola,
> poi una frase, poi un paragrafo. In questo modo si perde la
> centralizzazione, cioé la capacità di vedere davvero nitido, che per sua
> natura può avvenire solo in un'area molto piccola (una lettera).
> Si crea insomma meccanismo specializzato, adatto solo alla lettura, che
> viene poi applicato senza rendersene conto anche alla realtà, che viene
> più "letta" che vista: ad esempio guardando una persona si cerca di
> vedere il viso tutto intero e tutto insieme invece di "esplorarlo" con
> una molteplicità di rapidi sguardi (che è il modo naturale).
>
> Morale: mi sembra che con la lettura veloce un miope finisca per
> accentuare proprio le abitudini che dovrebbe invece smantellare: la
> fissità dello sguardo e la perdita della centralizzazione (che Bates
> chiama "fissazione centrale" e altri autori "visione nucleare).
>
> E poi nella lettura gli occhi lavorano, vengono sacrificati. Invece
> hanno bisogno di fare le cose che sono nella loro natura: muoversi,
> esplorare, curiosare, vedere cose varie, con grande varietà di forme,
> colori, distanze, dimensioni etc etc.
> Secondo me bisogna un po' disintossicarsi dal bisogno di leggere.

Parole sante!

Sono perfettamente d'accordo su quello che scrive Maurizio.

Il miope tiene fissi gli occhi su una riga e la legge tutta.

Chi ha più mobilità li sposta due tre o quattro volte.

Dopo un pò che si fa il long swing si diventa coscenti dei propri occhi e con un pò di attenzione è facile rendersene conto.

Alcune teorie attribuiscono l'inizio della miopia proprio al modo sbagliato di leggere. La miopia sarebbe quindi dovuta principalmente non alla tensione nel guardare da lontano ma alla tensione nel guardare da vicino, dove tensione significa anche il modo in cui viene impostato l'occhio, aumentando la convessità del cristallino per distribuire l'immagine vicina su una zona più ampia della retina.

E' utile anche cambiare modo di leggere.
Ne elenco tre. Tutti e tre migliori della fissità accompagnata da "diffusione".
Quando scrivo facendo scorrere significa che il movimento deve essere più continuo possibile, in realtà non sarà comunque continuo ma sarà composto di una serie molto rapida di piccoli movimenti.

1) Come descritto da Bates: Leggere scorrendo gli occhi lungo la linea bianca presente da due righe, percependo però quello che è scritto nella riga superiore .. Leggere il libro di Bates per anteriori dettagli.
2) Far scorrere lo sguardo subito sotto la riga che si vuole leggere.
3) Far scorrere lo sguardo lungo la riga che si vuole leggere le tornare indietro, per la riga successiva, facendo scorrere lo sguardo lungo la linea bianca.

E' importantissimo che si percepisca un bagliore bianco tra le righe, significa che il cervello sta in qualche modo aumentando il contrasto e dovrebbe essere indice di assenza di tensione.

Con un pò di pratica succederà!
In questo può aiutare l'immaginazione. Durante il palming immaginate una tabella di snellen o anche solo una singola lettera estremamente nera e godetevi il contrasto con una sfondo bianco, bianchissimo.
Oppure immaginate un paesaggio bianchissimo, affollato di oggetti bianchi (es. distesa innevata con una fila di bianche lenzuola stese ad asciugare accanto ad una casa bianca dove è ferma una mucca bianca alla quale una ragazza vestita di bianco sta mungendo del latte in un secchio dipinto di bianco, etc.)

Comunque sarete sorpresi di constatare che la velocità diventa elevata, col primo metodo è sorprendente, anche se bisogna abituarsi.
Inoltre l'assenza di tensione facilita la memoria!

È comunque utile ogni volta che girate la pagina effettuare alcuni secondi di palming, ottimi 30 secondi, durante il quale
ripassate quello che avete letto ciò vi aiuterà anche a memorizzare.

Bates scriveva:
"When reading, you should look at the white spaces between the lines and not directly at the lines themselves. The reason for this is that it is no effort to sweep the eys over a plain background. Fixing the eyes on individual words and letters involves strain, and strain impairs vision.

When a person with normal sight regards the white spaces with a sweeping shift across the page from margin to margin, he can read easily, rapidly, and without fatigue. If the same person looks at the letters, the eyes grow tired and the vision becomes poor.

People who cannot read well at the near point always tend to fix their attention on the print.
Consequently they see worse. Improvement cannot take place until they learn to look at the white spaces between the lines."

The excerpt goes on to talk about imagining whiteness whiter than it is, then continues,

"...When the imagination of whiteness has reached its maximum intensity, it often happens that one can see a thin white line much better than the rest of the white space. This white line may be compared to a neon light moving swiftly from one margin to the other immediately under the letters.

The consciousness of this thin white line is a great help in reading, increasing as it does the speed of both the eyes and the mind. Once this illusion of the white line is seen, imagined, or remembered, unlimited reading without fatigue becomes possible."

Saluti.

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William Bates

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Subject: RE: Il sole è davvero magico?

> -----Original Message-----
> From: mnpaola@inwind.it [mailto:mnpaola@inwind.it]
> Sent: Friday, October 06, 2000 9:48 AM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] Il sole è davvero magico?
>
>
> Ciao a tutti!
> Come avrete visto ultimamente scrivo molto di più...
> Dovete scusarmi se mi permetto di "invadere" ancora una volta
> questo
> spazio!

Eh! Bisogna che ti sbattiamo fuori dalla lista, chiacchierona!
Eheheheh!
Comunque questa volta io ti supererò senz'altro!

> 2- Quando cammino cerco di tenere alto lo sguardo, prima camminavo
> sempre guardando in terra
> 3- Guardo di più le persone in faccia infatti prima temevo sempre
> il
> giudizio delle persone che insomma potessero criticarmi...

Differenza sostanziale tra il vedere il non (voler) vedere.
Tenere alto lo sguardo è essenziale. Chi ha studiato e programmazione neurolinguistica sa addirittura che il movimento degli occhi la posizione degli occhi condiziona il nostro stato d'animo.
Tenere il capo alto, inoltre allevia la tensione dei muscoli del collo che non devono più sopportare nessun peso. Corbett dice che la testa deve essere perfettamente bilanciata sul collo, non deve cioè cercare di cadere da nessun lato.
Quindi su la testa e guardati intorno, le cime degli alberi, le case, i balconi, i particolari di di tutto quello che ti circonda.

> Poi tutto il giorno specie quando c'è il sole vedo molto bene,
> leggo
> targhe automobili a una distanza che trovo incredibile (sempre senza
> lenti e occhiali)... Poi quando cala la sera torno ad essere sempre
> miope!
> Come mai?
...
> Ecco per me il SOLE è quella piuma e col calar della sera i miei
> occhi
> tornano a vedere fosco...
> E' fatto psicologico oppure il sole ha effetti davvero tanto
> meravigliosi sui nostri occhi?

Di notte molte persone ci vedono peggio.
Ci sono anche persone che hanno una miopia solo notturna.
In allegato c'è una immagine presa dal sito di cui sotto. Questa immagine dimostra la teoria secondo la quale una apertura molto ampia della pupilla provoca l'ingresso nell'occhio di luce attraverso una zona periferica del cristallino, zona che comunque corregge male. Penso che un miope, soprattutto se lo stato per molti anni, dovrà avere molta pazienza e fino a che questo difetto scompaia. scompaia non so se per effetto di un restringimento permanente della pupilla o comunque di un'ampliamento o maggiore distensione del cristallino.
Forse il sunning può aiutare in questo. Cristallino e iride sono ancorati allo stesso supporto, probabilmente si influenzano a vicenda.
In altri difetti che possono derivare dalla situazione di cui sopra sono quelli dove si ha un'immagine perfettamente a fuoco alla quale si sovrappongono una o più immagini fantasma meno evidenti e sfuocate.
Qualcuno parla di effetto diaframma della pupilla che restringendosi aumenterebbe la profondità di campo. Come i Pinhole.
Ma basta fare la prova con una piccola lampada per vedere che l'effetto è minimo e non spiega affatto il fenomeno...
E poi perchè prima di giorno ci vedevo comunque male ed ora ci vedo bene? Mi è cambiata la pupilla?

Comunque una lente negativa concentra i raggi della luce in entrata all'occhio in un'area più piccola. Questo fa sì che vadano ad interessare una parte del cristallino più piccola. Inoltre penso che portando gli occhiali per anni, questo rimpiccolimento del immagine abbia contribuito a desensibilizzare l'area della retina esterna alla fovea, che è l'area che invece viene utilizzata per la visione notturna, dato che contiene un maggior numero di bastoncelli, mentre la fovea centralis è attiva soprattutto di giorno e di notte è quasi come se non esistesse.
Questa è una mia teoria da prendere con le pinze.

Se vi può consolare nella fatica, chi ha fatto chirurgia refrattiva, sembra abbia una visione notturna scadente, legata anche all'area trattata, piccola, che è quella dove "modellano" una specie di lente a contatto permanente, che spesso non copre tutta la pupilla di notte.
Inoltre la cornea perde parte della trasparenza e il contrasto è diminuito.

Quindi zitti e continuate con le tecniche, che è meglio!

Una spiegazione la ho trovata su di un sito USA

http://chppm-www.apgea.army.mil/dcpm/VCP/AFOPNET/ISSUES/NVG/TOC.HTM

NIGHT MYOPIA,
Flyers who do not normally wear spectacles, or those who wear visual correction, may have a small myopic shift under extremely reduced illumination. 21 The exact cause of this so-called night myopia, although

controversial, suggests two components--ocular spherical aberration (Fig. 3-1) produced by the widely dilated pupils, and slight to moderate involuntary ocular accommodation. This myopic shift, or posture of involuntary accommodation, is called the dark focus. The dark focus posture of accommodation may become a problem whenever there is a lack of adequate distance objects upon which to focus. Although dark focus effects vary, it has been reported that some people have 0.75 diopter (D) or more of a myopic shift. A diopter refers to the power of a lens, or ocular accommodation; it is the reciprocal in meters of the focal length of a lens. However, the concept that a myopic dark focus poses a real operational problem is controversial. For most people, night myopia has a relatively minor effect because no visually resolvable distant target is present when it occurs. When a target does become visible, the eye rapidly readjusts. Since night myopia does not occur in the cockpit when the crew is operating under photopic conditions, it is probably more of a theoretical concern.

E' indubbio comunque che la luce aiuta moltissimo ed i primi enormi miglioramenti li sperimentiamo alla luce del sole.

> Ciao e scusatemi ancora!

GRRRRRRRRRRR!!!! E vabbe'! Purchè non si ripeta... GRRRR!!!!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@tiscalinet.it
skyrunner@inwind.it

Group: Visus **Message:** 161 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.39
Subject: RE: W i Miop!!

> -----Original Message-----
> From: Domenico Rinaudi [mailto:domenico.rinaudi@...]
> Sent: Friday, October 06, 2000 3:33 PM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] W i Miop!!
>
>
> Cari Amici,
>
> Io non credo che i nostri problemi siano scaturiti solo da
> problemi psicologici.
>
> Credo piuttosto che in noi ci sia una "debolezza" fisica negli occhi.
>
> Mi spiego meglio: tutti hanno dei punti del proprio corpo in cui
> sono piu' deboli;
> per alcuni son frequenti i mal di testa, per altri la schiena,
> per altri ancora le artcolazioni, ecc. Il nostro punto debole
> sono gli occhi. Probabilmente lo stress aggrava le debolezze personali.

> Se poi la soluzione sono gli occhiali allora la debolezza aumenta.

Domenico, aveva pensato anch'io questa cosa tempo fa .
Mi sono detto probabilmente c'è già una predisposizione a un certo tipo di difetto che ha seconda dello stile di vita può Può portare o meno all'insorgenza di un difetto visivo.

Ho letto che bambini che hanno un insegnante oppure un genitore che porta gli occhiali sono più propensi a diventare miopi. Indipendentemente dal difetto visivo del genitore o dell'insegnante.
Sembra inoltre che bambini abituati a dormire da una stanza non completamente al buio abbiano in percentuale una più elevata probabilità di diventare miopi.

> Noi miopi siamo generalmente introspettivi e ci chiudiamo
> rispetto al mondo.
> E' verissimo. Ma questo mondo non riusciamo a vederlo bene! Non
> riusciamo a vedere bene
> le facce delle persone che ci circondano, non sappiamo muoverci
> bene quanto gli
> altri nello spazio o nella comunicazione non verbale, allora
> preferiamo guardare dove
> possiamo, dove possiamo vedere bene: in noi stessi e nei libri.
>
> Il nostro difetto fisico ci condiziona nell'atteggiamento.
> L'attegiamento amplifica il nostro difetto fisico.
>
> Oggi ho preso mio figlio dalla scuola materna (2 anni e 9 mesi) e gli ho
> indicato una ruspa a circa 150 metri (lui le adora). Ha strizzato
> gli occhi
> e dopo circa tre o quattro secondi mi ha detto : "la vedo".

Questo è il discorso dell'uovo e della gallina. Chi è nato prima?
L'affermazione che la miopia è ereditaria ha molti oppositori, ed i fatti sembrano dimostrare il contrario.
E' verissimo il fatto dell'atteggiamento. Ma atteggiamento non significa predisposizione.

Comunque concordo con quanto ti hanno detto in lista.
Tu lo puoi aiutare. Si può prevenire!

Ciao.

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 162 **From:** Skyrunner **Date:** mer ott 18, 2000 5.40
Subject: RE: R: domanda

> -----Original Message-----
> From: mnpaola@... [mailto:mnpaola@...]
> Sent: Monday, October 16, 2000 9:23 AM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] R: domanda
>
>
> --- In Visus@egroups.com, "Franco Anni" <annif@t...> ha scritto:
> > Ciao mi chiamo franco. Mi sorge spontanea la domanda: tra tutti
> quelli che
> > fanno gli esercizi di bates o usano i rasterbrille (come faccio io)
> c'è
> > qualcuno che ha riacquistato la perfetta, o quasi, visione?
>

> Chi lo sa non so se qualcuno di noi abbia recuperato quasi in toto la
> propria vista io no non ancora ma spero di farlo perché
> dell'intervento NON voglio saperne, non perché sia contraria ma
> perché
> i miei occhi per me sono TROPPO importanti e NON intendo affrontare
> ALCUN tipo di rischio (si sa che tutte le operazioni, appendicite
> compresa, hanno almeno un margine di rischio, io NON intendo corerlo)
> e poi perché insomma se io posso fare qualcosa davvero sono
> contenta
> di seguire questa strada...

Paola, il rischio non è solo quello inteso nel senso classico del termine.
L'operazione stessa, nonostante venga spesso pubblicizzata o descritta come è risolutiva, non è altro che una "pezza" o "toppa" sul difetto esistente.
Praticamente non fa altro che perpetuare il difetto costruendo tramite bruciatura dello stato superficiale della cornea, una lente a contatto permanente sull'occhio. L'occhio rimane miope.
Questa lente è di dimensioni ridotte, quindi la visione notturna risulta compromessa quando le dimensioni dell'iride divengono più grandi della dimensione dell'area della cornea trattata.
Inoltre, l'opacizzazione della cornea conseguente all intervento crea anche essa dei problemi sia della visione notturna che in quella diurna.
Quindi scordarsi la visione perfetta.
Io ci ho pensato e mi sono informato bene. Anzi è dal 1982 che ci stavo facendo un pensierino con la cheratomia radiale.
Volevo diventare unununununun'aquila!
Il fatto è che ho parlato con un vice primario, un mio parente, ed un primario di oculistica: Entrambi mi hanno fortemente sconsigliato l'intervento. Il non mi davo per vinto, perché pensavo che Laser fosse qualcosa di davvero rivoluzionario, io ho quindi continuato a chiedere e ad informarmi: gli unici che me ne hanno parlato bene sono stati quelli che avevano un interesse economico legato all'intervento. Inoltre per lavoro devo effettuare periodicamente una visita medica completa: mi hanno spiegato chiaramente che nel caso mi fossi sottoposto all'intervento di avrebbero

dichiarato non idoneo per un periodo minimo di un anno.
Però volevo sentire solo gente che mi desse ragione, che mi spronasse a farlo.
Ho preso molte altre informazioni, anche sulla rete, e alla fine ho capito che era meglio non trovarci nemmeno.
Anche perchè ho parlato con persone che avevano avuto l'intervento, Lasik e PRK. La loro vista non era perfetta, anzi!
E mi ha colpito una mia conoscente, di 50 anni, che al ristorante non riesce più a leggere il menu! Si ritrova improvvisamente con una forte presbiopia, che evidentemente prima compensava. E' rimasta un pò astigmatica e da lontano non ha questa buona visione che le avevano promesso.
La sera, chissà perche, ora nn guida quasi mai.
Ma chi ha un difetto simile, anche se acquisito, è difficile che lo ammetta in pubblico. Forse è troppo il desiderio di mostrarsi finalmente normali agli altri? Boh?

Il vantaggio della rieducazione visiva o del miglioramento naturale della visione, è che non viene migliorata solamente la focalizzazione, il numerello che indica le diottrie, ma tutti i processi relativi alla visione, alla percezione visiva del mondo che ci circonda.
Ed è tutta un'altra cosa!

Però è giusto che ognuno decida per se. Ma sentire soprattutto quelli che ne parlano male. E' un consiglio.

Saluti.

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William Bates

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 163 **From:** elsa.salva@... **Date:** mer ott 18, 2000 10.15
Subject: Libri!

Hi everybody!
Finalmente sto leggendo il libro di Bates...mi piace molto e ho avuto dei chiarimenti molto utili. Ho preso anke altri due libri ke leggerò
più avanti. Insomma mi sto proprio informando! Già, ma l`esercizio ke
mi piace di più è il sunning...quindi ho scelto una brutta stagione...! (a parte oggi!)
Sono anke contenta di sapere ke c`e`la versione in inglese su

Internet.
Beh, volevo solo dirvi questo!
Vi auguro di migliorare e migliorare sempre più a tutti!!!
Ciao
Elsa

Group: Visus **Message:** 164 **From:** ANNIF **Date:** gio ott 19, 2000 9.59
Subject: soddisfazione

Ciao sono di nuovo io,franco. Grazie a paola per avermi risposto direttamente ma grazie anche agli altri che indirettamente con le loro testimonianze mi stanno incoraggiando a continuare con gli esercizi. Adesso al palming,al sunning, all□oscillazione e agli esercizi di lampeggiamento fatti con il domino sto utilizzando anche quelli che consistono nel seguire il dito indice che effettua otto in movimento o immaginare di seguire il contorno di una farfalla immaginaria.li trovo più divertenti. Ciao a tutti.a presto.

Group: Visus **Message:** 165 **From:** mnpaola@... **Date:** gio ott 19, 2000 12.23
Subject: R: Flash visione nitida

> > Vorrei chiedere ulteriori chiarimenti per i flash di visione
nitida...
> > Comincio dall'inizio!
>
> > parte in basso e solo poco tempo dopo (il flash di visione nitida
mi
> > durò qualche minuto) sono riuscita a metttere insieme le due
parti
> > veedendole perfettametne nitide!
> > Anche per voi è così?
> >
> > Ora spesso durante la giornata mi capitano questi flash a volte
> > più
> > nitidi e a volte meno nitidi ma mi succede una cosa un po'
straana,
> > secondo me, innanzitutto guardo per esempio un cartello con
> > indicazione zsstradale e lo vedo fosco tale che non riesco a
leggere
> > una sola lettera eppure dentro di me ho la sensazione che basta
> > pochissimo per leggere e infatti sbatto le palpebre, aspetto un
> > minuoto o due che si lubrifichino benne gli occhi e per incanto
> > riesco
> > a leggere....Solo appunto aspettando la lubrificazione...
> > Ma io vedo perfettamente bene per esempio una lettera o della
parola
> > se breve altrimenti devo spostare l'occhio per leggere tutte le
> > lettere, ma il resto, quello che sta appena intorno resta sfocato
> > quasi come prima...
>
> La mia visione è di molto migliorata.
> I miei flash, ne sono un' ulteriore miglioramento, generalmente una
visione
> perfetta.
>
> Vedo tutto a fuoco in tal caso, non ci sono zone di sfocatura.

Logicamente
> la centralizzazione rimane, ma quello che sta intorno non è
sfuocato, è
> semplicemente "fuori dall'attenzione".
>
> Inoltre non devo aspettare che gli occhi si inumidiscano. Mi basta
battere
> le palpebre poche volte.
> Sei sicura che a volte i tuoi flash non dipendano dal film
lacrimale?

Ma mi lascui perplessa! Ma avevo letto che il film lacrimale è la
prima lente e poi lavorano i nostri occhi!
Vedi, anche tu dicci che hai bisogno di battere le palpebre per
vedere
perfettamente bene, quindi...
Io non so per te come fosse prima di applicare il metodo Bates, ma ti
sassicur che io prima avevo le palpebre ruvide! Grattavano le papebre
sugli occhi asciutti e l'esercizio suggerito da Huxley ,per iniziare
la buona e sana abitudinbe di barttere le palpebre era quello dui
batterle sei volte e poi chiudere gli occhi per uno o due minuti!
Che fatica all'inizio proprio per i "muscoli) che costituiscono la
palpebra! E non ti dico la mattina che avevo gli occhi
cémpletamente
asciutti!
Ora va decisamente meglio!
HO osservato gli occhi delle persone sane che ci vedono
perfettamente,
oltre a battere le palpebre spessissimo hanno il film lacrimale
sempre
presente! Se guardi anche tu gli occhi di chi vede bene vei che sulla
palpebra inferiore si ferma sempre una goccina di lacrima!

> Tieni presente che questi ultimi sono diversi da quelli reali.
>
> E' normale che all'inizio i clear flash siano piu radi e vadano poi
> aumentando sempre più di frequenza, mentre la visione generale
migliora.
>
> Ciao!
>
> Mauro Teodori
> e-mail: skyrunner@t...
> skyrunner@i...

Mauro iun'altra cosa!
voerei cieiderti cosa possiamo fare o dire alle persone che c=i sono
vicine che ci vedono costantemente impegnati in eserciuzi che trovano
buffi e assolutamente inutili nonostante tutti sappiano che NON

riesco
più a portare i vecchi occhiali!
Tu cosa dici a chi tende a scoraggiarti?
con fraso del tipo: ma fai un'altra cosa piu utile

Group: Visus **Message:** 166 **From:** bRiOz **Date:** gio ott 19, 2000 12.45
Subject: Respirazione

Ciao a tutti,
volevo sapere da Skyrunner in che cosa consiste specificatamente l'esercizio di respirazione

Breathing

grazie

Un abbraccio da
bRiOz © "The Psyco Soldier"

www.fly.to/bRiOz
www.welcome.to/ibiza2000
ICQ: 2548573
****
e-mail SMS: brioz@wappi.com
hadouken@tin.it > brioz@tiscalinet.it > psyco_soldier@inwind.it
****
--= sE La ViTa Ti SoRRiDe Ha UnA pArEsi =--

Group: Visus **Message:** 167 **From:** ideamatic@... **Date:** ven ott 20, 2000 3.02
Subject: Re: R: Flash visione nitida

--- In Visus@egroups.com, mnpaola@i... wrote:
> Mauro iun'altra cosa!
> voerei cieiderti cosa possiamo fare o dire alle persone che c=i
sono
> vicine che ci vedono costantemente impegnati in eserciuzi che
trovano
> buffi e assolutamente inutili nonostante tutti sappiano che NON
> riesco
> più a portare i vecchi occhiali!
> Tu cosa dici a chi tende a scoraggiarti?
> con fraso del tipo: ma fai un'altra cosa piu utile

Ciao Paola,
Non sono Mauro ma rispondo anch'io. :^)
E' molto difficile che chi non usa occhiali riesca a capire quello
che facciamo. Mio marito mi appoggia ma fa sempre battute sul
pastore tedesco che presto avremo in casa. Guarda caso, lui ha 15/10.
Chi poi è miope, molto probabilmente preferisce la scorciatoia
degli
occhiali, ma sicuramente un po' di curiosità ce l'ha.
Comunque, il mio ragionamento è: vent'anni fa mi misero le lenti a

> occhiali, ma sicuramente un po' di curiosità ce l'ha.
> Comunque, il mio ragionamento è: vent'anni fa mi misero le lenti a
> contatto e mi dissero che dopo vent'anni probabilmente avrei avuto
> fastidio a portarle. All'epoca pensai " Beh, vent'anni sono
> un'eternità". Insomma, 20 anni sono già passati ed eccomi, non
> sopporto più né lenti né occhiali. Quindi, se devo stare
> ancora su
> questa terra una cinquantina d'anni, (speriamo) varrebbe la pena di
> provare qualcosa che non sia bruciarsi una parte della cornea.*
> Ahimè, con lavoro, una figlia, casa, il traffico, cucinare, ecc.
> Poco
> tempo mi resta e da quattro mesi mi alzo 3/4 d'ora prima la mattina.
> La sera altri 3/4 d'ora prima di dormire ed ecco che se n'è andata
> l'ora e mezza che avevo per me e i miei hobby. IN merito a questa
> cosa, qualcuno ha detto "ho lavorato molto di più per cose meno
> importanti".
> In ufficio, anche 5 minuti di palming fanno molto bene, meglio di
> niente (anche come Stefano, nel bagno!) e anzi, sicuramente così
> non
> si stancano braccia e mani.
>
> Saluti e guai chi molla!
>
> Paola de S.
>
> *A proposito di operazione Laser, vorrei chiedere a Marcello Badali
> quante diottrie aveva prima di fare l'operazione laser, pura
> curiosità...
>
> before 8-(after :-)
>
>

Ciao Paola e GRAZIEdavverop per i tuoi cionsigli...
qui infatti si parla sempre di come fare gli esercizi, delle tecniche e come muoverci meglio, del tempo che occorre per avere risultati in brevissimo tempo...
Ma secondo me conta MOLTO il clima dell ambiente in cui viviamo e ci troviamo volenti o nolenti a fare gli ssercizi. il mio fidanzato infatti li trova gortemente buffi ma dice che ora posso lascire perdere perchè tanto ho già guadagnato e l'importante è sapere che non diventerò cieca, ma non capisce che non si tartta solo di questo ma del mio desiderio di muglirare ulteriormente per r me stessa, ogni voltainfatti che ho i flash di visione nitida (e guarda caso SEMPRE quando sono sola) mi commuovo ancora!
Insomma sarei ultrafelice se potessi migliorare ulteriormente...

Grazie ancora per i tuoi utilissimi suggerimenti e ti pregooo scrivi più che puoi perchè i tuoi messaggi sono un balsamooo!

GRAZIE a tutti VOI del GROUP tutti fantasticiiii!
E sempre pronti a darci una manoooo!!!!

Paola

Group: Visus **Message:** 169 **From:** work@... **Date:** lun ott 23, 2000 5.03
Subject: lenti sbagliate?

ciao a tutta la lista. sono anna e a raccontare la mia esperienza di miope che sta rinunciando agli occhiali proverò un'altra volta.

oggi scrivo per condividere l'esperienza di un amico.
racconta piero:

antefatto: ricetta di partenza +5,5, 100, 0,75/+6

fatto: ho sbagliato a dare la ricetta, invertendo gli occhi, che d'istinto avevo corretto a +5, 100, 0,5/+5,5
Ho portato una settimana gli occhiali così fatti, convinto che i miei
problemi di visione fossero dovuti alla riduzione delle diottrie, e incidentalmente ho notato che la mia visione senza occhiali era migliorata radicalmente, con una riduzione drastica dell'ambliopia. come se lo "strabismo latente" da fissazione eccentrica che percepivo come fisiologico si fosse annullato.

non riesco a capire come una lente sbagliata abbia potuto dare questo risultato.
c'è qualcuno che mi può dare una mano?
p.s sto meditando di far fare un nuovo paio d'occhiali con una ulteriore riduzione di due diottrie.

Group: Visus **Message:** 170 **From:** Michele **Date:** mar ott 24, 2000 6.03
Subject: Qi Gong per gli occhi

Vi segnalo che:

Prato, 11/12 novembre 2000

presso il Centro Psycheros
ci sarà un seminario teorico-pratico
di Qi Gong per gli occhi (esercizi
terapeutici cinesi per i disturbi
della vista). Il seminario è condotto
da Dominique Ferraro.

Centro Psycheros
Via Dante, 10
Prato
Tel 0574 342 09

Ciao a tutti!

Group: Visus **Message:** 171 **From:** ideamatic@... **Date:** gio ott 26, 2000 10.11
Subject: W i pigroni!

Ciao a tutti,

Se vi vergognavate di sbadigliare in classe quando andavate a scuola, non dovevate farlo. Anzi, è ora di ricominciare a sbadigliare.

Lo sbadiglio è stato a lungo un mistero, ma secondo me, è la risposta fisiologica alla stanchezza degli occhi. Siccome gli occhi sono legatissimi alla mente, allora è anche la risposta alla stanchezza della mente.

Quando sbadigliamo sucedono diverse cose: tiriamo dentro una gossa boccata d'aria, strizziamo gli occhi fortemente, e ci lacrimano gli occhi. Tutte cose benefiche per la vista: ossigeno in più, lacrime, e un "massaggio". E' anche un segnale di allarme del tipo "sono stanco, non continuamo troppo ancora, per favore!".

Mentre faccio alcuni esercizi di dondolio stranamente mi viene da sbadigliare tantissimo (sbadiglio quasi esclusivamente mentre faccio questi particolari esercizi) e mi lascio andare allo "sbadiglio selvaggio". Questo, insieme al "elephant swing" prima di dormire ha fatto si che migliorasse il mio problema di occhi secchi.

Avevo provato con diversi colliri, oftylla, allergan, camomilla fatta in casa, etc ma dopo il sollievo iniziale di 10/15 min al massimo, era addirittura peggio di prima. Come se le gocce lavassero via i lipidi e altre sostanze che anch'esse lubrificano l'occhio. Non ho provato il gel che qualcuno aveva menzionato nei messaggi dedicati ai colliri, perchè tanto, con gli accorgimenti che ho detto prima, le cose vanno decisamente meglio.
ciao!

Paola de S. :-D

Group: Visus **Message:** 172 **From:** mnpaola@... **Date:** ven ott 27, 2000 11.13
Subject: R: lenti sbagliate?

--- In Visus@egroups.com, work@d... ha scritto:
> ciao a tutta la lista. sono anna e a raccontare la mia esperienza
di
> miope che sta rinunciando agli occhiali proverò un'altra volta.
>
> oggi scrivo per condividere l'esperienza di un amico.
> racconta piero:
>
> antefatto: ricetta di partenza +5,5, 100, 0,75/+6
>
> fatto: ho sbagliato a dare la ricetta, invertendo gli occhi, che
> d'istinto avevo corretto a +5, 100, 0,5/+5,5
> Ho portato una settimana gli occhiali così fatti, convinto che i
> miei
> problemi di visione fossero dovuti alla riduzione delle diottrie, e

> incidentalmente ho notato che la mia visione senza occhiali era
> migliorata radicalmente, con una riduzione drastica dell'ambliopia.
> come se lo "strabismo latente" da fissazione eccentrica che
percepivo
> come fisiologico si fosse annullato.
>
> non riesco a capire come una lente sbagliata abbia potuto dare
questo
> risultato.
> c'è qualcuno che mi può dare una mano?
> p.s sto meditando di far fare un nuovo paio d'occhiali con una
> ulteriore riduzione di due diottrie.

Ti rispodno solo ora perché NON sono medico e ti racconterò la
mia
esperienza....

Avendo deciso di adottare il metodo Bates, prima di apurare la
validità e comperare lenti sottograduate per guidare, ho voluto
prendere un mio vefcchio paio di occhiali vecchi di otto anni....
Primla di applicare metodo Bates ero -8 dx e -8 sx
Ma otto anni fa er -6 dx e -5 sx
Rimettendo quelle lenti con diferenza di correzione per occhio mi era
sembrato tutto strano...
Poi ho fatto fare lenti uguali -6 e -6 per occhio per non avere
più
mlo scompenso e ho come la sensazione che i miei occhi fosserro
MOLTO
più stimoltai prima con le lenti diverse...
Le lenti a quanto pare giocano un ruolo niente affatto marginale
anche
se NON ho capito il meccanismo...

Ti abbraccio e spero di risentirti presto!
Paola

Group: Visus **Message:** 173 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven ott 27, 2000 11.29
Subject: Re: lenti sbagliate?

On lun, 23 ott 2000 17:03:08 you wrote:
> ciao a tutta la lista. sono anna e a raccontare la mia esperienza di
> miope che sta rinunciando agli occhiali proverò un'altra volta.
>
> oggi scrivo per condividere l'esperienza di un amico.
> racconta piero:
>
> antefatto: ricetta di partenza +5,5, 100, 0,75/+6

Puoi spiegarti meglio. Inizialmente parli di una tua miopia poi parli di un tuo amico indicando dei numeri che sono per me poco comprensibili se non specificando chiaramente il difetto visivo.

> fatto: ho sbagliato a dare la ricetta, invertendo gli occhi, che
> d'istinto avevo corretto a +5, 100, 0,5/+5,5
> Ho portato una settimana gli occhiali così fatti, convinto che i
> miei
> problemi di visione fossero dovuti alla riduzione delle diottrie, e
> incidentalmente ho notato che la mia visione senza occhiali era
> migliorata radicalmente, con una riduzione drastica dell'ambliopia.
> come se lo "strabismo latente" da fissazione eccentrica che percepivo
> come fisiologico si fosse annullato.
>
> non riesco a capire come una lente sbagliata abbia potuto dare questo
> risultato.
> c'è qualcuno che mi può dare una mano?

l'ottico che ha fatto l'errore immagino che non ha saputo dare spiegazioni...

> p.s sto meditando di far fare un nuovo paio d'occhiali con una
> ulteriore riduzione di due diottrie.

Normalmente come regola l'uso di occhiali meno forti aiuta ma devo ammettere che non ho ben capito ne il difetto visivo ne il tipo di correzione degli occhiali.

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 174 **From:** Visus@egroups.com **Date:** ven ott 27, 2000 2.04
Subject: Nuovo sondaggio per Visus

Oggi è possibile votare! È in corso il nuovo sondaggio del gruppo Visus:

Da quando applicate il metodo Bates
usate ancora le lenti? Se si, per quanto
tempo al giorno?

o si
o no
o da pochi minuti a 1 ora

o da una a 3 ore
o da 3 a 6 ore
o le 8 ore di lavoro

Per votare, visitare la pagina Web all'indirizzo:

http://www.egroups.com/polls/Visus

Nota: non rispondere a questo messaggio. I voti del sondaggio non sono raccolti via e-mail. Per votare, visitare il sito Web di eGroups di cui sopra.

Grazie!

Group: Visus **Message:** 175 **From:** Visus@egroups.com **Date:** ven ott 27, 2000 2.08
Subject: Nuovo sondaggio per Visus

Oggi è possibile votare! È in corso il nuovo sondaggio del gruppo Visus:

Da quando applicate il metodo Bates
usate ancora le lenti?
Se si, per quanto tempo al giorno?

o si
o no
o da pochi minuti a 1 ora
o da 1 a 3 ore
o da 3 a 6 ore
o le 8 ore di lavoro

Per votare, visitare la pagina Web all'indirizzo:

http://www.egroups.com/polls/Visus

Nota: non rispondere a questo messaggio. I voti del sondaggio non sono raccolti via e-mail. Per votare, visitare il sito Web di eGroups di cui sopra.

Grazie!

Group: Visus **Message:** 176 **From:** Visus@egroups.com **Date:** ven ott 27, 2000 2.53
Subject: Nuovo sondaggio per Visus

Oggi è possibile votare! È in corso il nuovo sondaggio del gruppo Visus:

Da chi avete saputo del metodo Bates?

o Medico oculista
o Ottico
o Amici, parenti, conoscenti, ecc
o Navigando in rete
o Dalla stampa, TV (dai media)
o Da associazioni
o Altro

Per votare, visitare la pagina Web all'indirizzo:

http://www.egroups.com/polls/Visus

Nota: non rispondere a questo messaggio. I voti del sondaggio non sono raccolti via e-mail. Per votare, visitare il sito Web di eGroups di cui sopra.

Grazie!

Group: Visus **Message:** 177 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** ven ott 27, 2000 4.14
Subject: Re: Nuovo sondaggio per Visus

Grazie ma e' la terza volta che ricevo il messaggio!

Buona giornata a tutti

Domenico

From: Visus@egroups.com
Subject: [Visus] Nuovo sondaggio per Visus
Date: 27 Oct 2000 12:53:25 -0000
To: Visus@egroups.com

Oggi è possibile votare! È in corso il nuovo sondaggio del gruppo Visus:

Da chi avete saputo del metodo Bates?

o Medico oculista
o Ottico

o Amici, parenti, conoscenti, ecc
o Navigando in rete
o Dalla stampa, TV (dai media)
o Da associazioni
o Altro

Per votare, visitare la pagina Web all'indirizzo:

http://www.egroups.com/polls/Visus

Nota: non rispondere a questo messaggio. I voti del sondaggio non sono raccolti via e-mail. Per votare, visitare il sito Web di eGroups di cui sopra.

Grazie!

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

----------End of Original Message----------

Name: Domenico Rinaudi
E-mail: Domenico Rinaudi <Domenico.Rinaudi@...>
Date: 10/27/2000
Time: 15:14:22

This message sent by NetManage's award winning
standards based e-mail client Z-Mail Pro
NetManage - Complete PC Connectivity Solutions

Group: Visus **Message:** 178 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 30, 2000 12.21
Subject: Mie novità

Ciao a tuttiiiiiii e a tutteeeee!
Stavolta vi racconto che mi sta succendendo!

Dopo quella breve parentesi in cui dovevo organizzare la mia vita, ho ripreso a fere esercizi con rinnovato vigore ed entusiasmo eprché finalmente ora ho l'appoggio del mio fidanzato che porta pazienza e non mi prende più in giro, anzi devo fargli i complimenti per la sua comprensione.
Ecco, ora dormo davvero sonni tranquilli
Ho songato 2 notti fa di vedere perfettamente la tabella di Snellen!
Almeno in sogno!
Son davvero contenta!
E stanotte ho davvero dormito, ricord di aver sognato proprio sciocchezze (che signfica avere la mente leggera senza pensieri) e stamattina mi sono svegliata che vedevo davvero meglio e il flash di visione nitida mi è dirato MOLTO!
Quindi anche il buon sonno costituisce un momento in cui i nostri occhi si rigenerano!

Per Paola de S.
Verissimo l'effetto dello sbadiglio!
Grazie per questo importante consiglio!

A voi come va?
siete soddisfatti di come procedono le cose?

Vi abbraccio tutti

Attenzione!
Anche se le giornate sono più corte, la luce meno intensa e la vista sembra essere meno limpida, NON mollateeee!
Ciaooo!
Paola

Group: Visus **Message:** 179 **From:** marcolzi@... **Date:** lun ott 30, 2000 1.01
Subject: Ipermetropia, Bates e metodi naturali

Scusate la domanda da nuovo del gruppo,
ma i metodi 'naturali' di cui ho letto mi sembrano applicabili
soprattutto (o esclusivamente) ai miopi, per i quali è
consigliabile 'rilassare' i muscoli dell'adattamento per ottenere una
visione migliore. Volendo ottenere un allenamento contrario per
migliorare la visione negli ipermetropi avete indicazioni utili???

Group: Visus **Message:** 180 **From:** mnpaola@... **Date:** lun ott 30, 2000 1.24
Subject: R: Ipermetropia, Bates e metodi naturali

--- In Visus@egroups.com, marcolzi@t... ha scritto:
> Scusate la domanda da nuovo del gruppo,
> ma i metodi 'naturali' di cui ho letto mi sembrano applicabili
> soprattutto (o esclusivamente) ai miopi, per i quali è
> consigliabile 'rilassare' i muscoli dell'adattamento per ottenere
una
> visione migliore. Volendo ottenere un allenamento contrario
per
> migliorare la visione negli ipermetropi avete indicazioni utili???

Hai ragione a dire che non si parla di altri difetti di rifrazione se

non della miopia!
Forse perché la miopia è il più comune...
Non saprei dirti come mai però dato che sei nuovo mi permetto di dirti che nella lista c'é una persona che è rimasta soddisfatta dei metodi naturali e ti pando per esteso il messaggio che ha inviato qualche tempo fa!
Benvenuto e in bocca al lupo!
Paola

Messaggio 117 di 179

Da: Steve2000 <steve-2000@l...>
Data: Ven 6 Ott 2000 6:50am
Oggetto: Un saluto e la mia esperienza

Sono da pochi giorni in questa lista. Porgo quindi un caloroso saluto a
tutti coloro che la frequentano.

Vi raccontero' in breve la mia esperienza, ed un fatto, per me eccezionale, che mi e' capitato poco fa', lasciandomi esterefatto.

Ho avuto per molti anni una ottima vista. Poi, circa sedici anni fa, ad una visita oculistica mi e' stata riscontrata l'ipermetropia.

Da subito mi e' stato reso noto il verdetto. "Difetto permanente, gli occhiali saranno i tuoi compagni per il resto della tua vita. Ed un peggioramento progressivo e' inevitabile".

Agli inizi, non portavo sempre gli occhiali, e appena possibile ne facevo a meno. Poi, pero' cambiando il lavoro e per via di un maggiore affaticamento, la permanenza nel portarli ha preso il sopravvento.

Verso il 1994, mi hanno prescritto un rafforzamento delle lenti.

Circa tre anni fa, verso Settembre Ottobre, ho notato un peggioramento nelle mie condizioni visive. Ma non ci ho dato molto peso. Lo stesso peggioramento lo ho di nuovo riscontrato l'anno successivo, sempre nello stesso periodo. Ogni volta, tuttavia, le condizioni precedenti si
ristabilivano dopo alcuni mesi.

Lo scorso anno, il peggioramento e' stato maggiore, e sono di nuovo tornato dall'oculista, il quale, finalmente dopo tanto tempo, mi ha spiegato un po' cosa stava succedendo chiarendo

anche la difficolta di apportare una adeguata correzione.

In realta' il problema non e' solo l'ipermetropia, ma la diversa intensita' con cui il difetto aggredisce i due bulbi oculari. Uno doppio dell'altro.
In pratica, correggendo adeguatamente i due occhi, le immagini trasmesse al cervello hanno tra loro proporzioi diverse, per cui non vengono adeguatamente sovrapposte e l'immagine complessiva risulta sempre confusa.

Secondo l'oculista il difetto si poteva superare in miglior modo con l'uso di lenti a contatto. L'ottico che mi ha fornito le lenti, ha tuttavia espresso dubbi su questa uscita dell'oculista.

In effetti, dopo avere indossato adeguate lenti, ho notato un immediato migliramento, questo verso Novembre dello scorso anno. Le lenti non sono ancora della gradazione adeguata a correggere totalmente il difetto sui due occhi, perche', secondo l'ottico, ci deve essere un adeguamento graduale.

Oltre alle lenti, mi sono stati prescritti anche occhiali per la lettura piu' forti, che pero' sono un compromesso tra i due occhi, ossia correggono troppo l'occhio sx e troppo poco il dx.

Ho notato gia' da tempo, verso Gennaio Febbraio di quest'anno, che dopo essermi rialssato (mi sono interessato di PNL. Silva, ed altre cose del genere a partire da Marzo di quest'anno e precedentemente di tecniche di rilassamento) avevo un notevole migliramento visivo, sia con le lenti che con gli occhiali (non da lettura). Anche se il migliramento era di breve durata.

Ne parlai con l'ottico, che pero' non diede alcun peso a questo fatto. Iniziai anche a praticare esercizi di respirazione, per altri motivi e non associai a quel tempo questi fatti con quello che poi successe.

Verso Maggio, il miglioramento visivo era costante e tale da non richiedere quasi piu' luso delle lenti. A Luglio, ho smesso completamente di usare le lenti, che anzi non mi permettevano una visione chiara, ma piuttosto confusa) per riprendere i vecchi occhiali, scartati l'anno prima. Potevo leggere benissimo anche da vicino.

Ora, mi ritrovo ad essere lievemente peggiorato. Quindi sono giunto alla conclusione che il mio disturbo deve essere collegato a qualcosa che avviene ciclicamente in questo periodo. Ho provato di nuovo con le lenti, ma il risultato non mi ha soddisfatto. Da qualche giorno, leggendo i messaggi di questa lista, ho capito che la mia intuizione sugli effetti del

rilassamento e' fondata. Ho insistito concentrando il rilassamento sugli occhi e gia' ieri ho notato dei miglioramenti.

Specifico che comunque le tecniche di rilassamento le eseguo da tempo e che solo da ieri o poco prima ho cominciato a prestare attenzione effettiva a cio' che vedo e come lo vedo.

Qualche ora fa, mi e' capitato, per la prima volta dopo molti anni, di riuscire a leggere un'informazione manoscritta a caratteri normali corsivi, vedendola perfettamente nitida e a fuoco, senza occhiali e lenti.

Non per molto, pochi istanti, ma sono rimasto a dir poco di stucco. Ma allora, i miei occhi sono ancora capaci di vedere bene senza occhiali !

Scusate il post un po' lungo, generalmente non sono cosi' loquace. Grazie a chi vorra' commentare.

Ciao a tutti.

Stefano.

Group: Visus **Message:** 181 **From:** ideamatic@... **Date:** mar ott 31, 2000 12.52
Subject: Il Malefico Cono di Luce

Come sempre, queste sono soltanto mie considerazioni.

Le cause della miopia (ipermetropi scusate, parlo di miopia poiché è quello che conosco) sono solo di 2 nature:

1) LA CAUSA MECCANICA/FISIOLOGICA
2) LA CAUSA PSICOLOGICA

-> Per me, non esiste l'ipotesi genetica, si può essere un po' deboli di occhi ma sta tutto nello sviluppare poi le condizioni 1) e 2). Se sei forte di occhi e sviluppi dette condizioni, stai certo che la miopia ti verrà, forse un po' meno forte.

Queste 2 cause poi sono così complesse ognuna per conto suo e combinate fra di loro che... aiuto! Cercherò di semplificare al massimo.

1) Quando cerchiamo di vedere con parti periferiche della retina, per esempio quando leggiamo ed abbiamo "ingordigia intellettuale", il cristallino per accontentarci cerca di proiettare un cono di luce su una parte maggiore della retina. Il risultato di questo è che l'immagine a fuoco, rimane davanti alla retina anziché su di essa. Per questo motivo si suol dire che l'occhio è più lungo del dovuto, ma il cristallino sarebbe in grado di adattarsi a questa lunghezza in più. Come in una presentazione di diapositive, non occorre avvicinare

lo schermo al proiettore, basta mettere a fuoco la lente. Noi però chiediamo al cristallino di proiettare il cono di luce sulla retina, per leggere più parole per volta (questa modalità viene chiamata diffusione).
Gli occhi normali vedono solo un puntino alla volta, messo a fuoco sulla parte centrale della retina (fovea) e il cervello gli muove in piccolissimi movimenti per vedere un oggetto intero puntino per volta (fissazione centrale). Questi movimenti sono impercettibili, fluidi ed involontari, come una sottile vibrazione. Sono involontari, cioè fatti dal cervello e non siamo noi che diciamo "adesso faccio piccoli spostamenti per guardare questa cosa". Chi ha la vista normale, non sa neanche lontanamente di cosa stiamo parlando, tanto non riesce ad accorgersi di questi movimenti così leggeri e involontari.

Alternare la lettura e la visione da lontano fa si che il nostro occhio torni allo stato normale di messa a fuoco sulla fovea, poiché il "feedback" che ha vedendo sfuocate le cose lontane, dice al cristallino "non proiettare un cono di luce, idiota, che da lontano non vedo niente!" In realtà, l'occhio miope (in modalità di diffusione) non vede bene neanche da vicino, solo che le cose vicine appaiono più grandi e si riesce a distinguerle anche se sfuocate.
Gli occhiali agiscono dandoci un "feedback" negativo, cioè dicono all'occhio che così va benissimo, di continuare a vedere così (sbagliatamente!) da qui che più si usano gli occhiali, più difficile diventa in seguito correggere il vizio.

2) Può darsi che noi, nel nostro inconscio decidiamo di non vedere. Non raramente il nostro inconscio e il nostro io cosciente sono in contrasto riguardo a ciò che si vuole. Un episodio della nostra vita nel quale abbiamo visto una cosa che ci ha scioccato (anche una cosa banale vista da un bambino che la fraintende) può scatenare meccanismi di difesa dove "non si vuole più vedere le cose". Il nostro conscio vuole vedere, ma noi nel nostro cuore non vogliamo *veramente* vedere. Anche la timidezza può scaturire questo meccanismo, poiché non vedere è un ottimo modo per non essere visti (mia figlia, come tutti i bimbi, quando dice "nascondiamoci" si copre gli occhi!).
Il naturale dispositivo di "feedback", che normalmente sarebbe in grado di correggere gli errori non funziona se il nostro subconscio non vuole. La retina in realtà è una estensione del cervello, e il cervello è anche il serbatoio delle emozioni, paure, etc.
Siamo esseri emotivi, legati al nostro passato "atavico" e ai nostri complicatissimi e radicatissimi meccanismi di difesa. Bates diceva che gli errori di refrazione sono soltanto in un pensiero, e che gli errori spariscono non appena il pensiero si rilassa. Dal dire al fare...

Dicevo che il naturale dispositivo di feedback sarebbe in grado di correggere gli errori, sempre che si osservino le fondamentali leggi: alternare la lettura al guardare lontano, leggere con ritmi naturali

concentrandosi su quello che si legge, tenendo il foglio lontano
dagli occhi per far sì che le lettere siano piccole e non occupino
più della superficie della fovea sulla nostra retina.
Ma non basta fare queste cose, perché il cervello è già fossilizzato
nei suoi vizi, e quindi dobbiamo usare le tecniche particolari per
ingannare il cervello. Ma come si fa?
Ai fini pratici, la miopia è un vizio come il camminare con i piedi a
papera, non un difetto congenito ne strutturale, solo che il muscoli
del cristallino che regolano la messa a fuoco non sono volontari, ma
regolati dal cervello che a sua volta è influenzato da emozioni,
pensieri e modi di fare. Ancora aiuto! :-(

Seguirà...

Paola de S.

Group: Visus **Message:** 182 **From:** mnpaola@... **Date:** gio nov 02, 2000 10.33
Subject: Ri: Il Malefico Cono di Luce

> Come sempre, queste sono soltanto mie considerazioni.
>
> Le cause della miopia (ipermetropi scusate, parlo di miopia poich* *
> quello che conosco) sono solo di 2 nature:
>
> 1) LA CAUSA MECCANICA/FISIOLOGICA
> 2) LA CAUSA PSICOLOGICA
>
> -> Per me, non esiste l'ipotesi genetica, si pu˜ essere un po' deboli
> di occhi ma sta tutto nello sviluppare poi le condizioni 1) e 2). Se
> sei forte di occhi e sviluppi dette condizioni, stai certo che la
> miopia ti verrˆ, forse un po' meno forte.
>
> Queste 2 cause poi sono cos“ complesse ognuna per conto suo e
> combinate fra di loro cheÉ aiuto! Cercher˜ di semplificare al massimo.
>
> 1) Quando cerchiamo di vedere con parti periferiche della retina, per
> esempio quando leggiamo ed abbiamo "ingordigia intellettuale", il
> cristallino per accontentarci cerca di proiettare un cono di luce su
> una parte maggiore della retina. Il risultato di questo * che
> l'immagine a fuoco, rimane davanti alla retina anzich* su di essa.
> Per questo motivo si suol dire che l'occhio * pi* lungo del dovuto,
> ma il cristallino sarebbe in grado di adattarsi a questa lunghezza in
> pi*. Come in una presentazione di diapositive, non occorre avvicinare
> lo schermo al proiettore, basta mettere a fuoco la lente. Noi per˜
> chiediamo al cristallino di proiettare il cono di luce sulla retina,
> per leggere pi* parole per volta (questa modalitˆ viene chiamata
> diffusione).
> Gli occhi normali vedono solo un puntino alla volta, messo a fuoco
> sulla parte centrale della retina (fovea) e il cervello gli muove in
> piccolissimi movimenti per vedere un oggetto intero puntino per volta

> (fissazione centrale). Questi movimenti sono impercettibili, fluidi
> ed involontari, come una sottile vibrazione. Sono involontari, cio*
> fatti dal cervello e non siamo noi che diciamo "adesso faccio piccoli
> spostamenti per guardare questa cosa". Chi ha la vista normale, non
> sa neanche lontanamente di cosa stiamo parlando, tanto non riesce ad
> accorgersi di questi movimenti cos“ leggeri e involontari.
>
> Alternare la lettura e la visione da lontano fa si che il nostro
> occhio torni allo stato normale di messa a fuoco sulla fovea, poich*
> il "feedback" che ha vedendo sfuocate le cose lontane, dice al
> cristallino "non proiettare un cono di luce, idiota, che da lontano
> non vedo niente!" In realtˆ, l'occhio miope (in modalitˆ di
> diffusione) non vede bene neanche da vicino, solo che le cose vicine
> appaiono pi* grandi e si riesce a distinguerle anche se sfuocate.

Ciao Paola!
Potresti spiegarmi questo fatto?
Spesso sento in questa sede dire che per il miope anche la visione da vicino risulta essere non nitida...
Non capisco perché io da vicino credo di vedere bene (a questo punto infatti mi vengono dubbi sulla visione da vicino...)...
Alora come faccio a capire se da vicino vedo bene? Posso fare il test dei presbiti?
Scusa ma potresti spiegarmi meglio questo fatto delle difficoltà nella visione ravvicinata?
Un carissimo saluto!
Paola
> Gli occhiali agiscono dandoci un "feedback" negativo, cio* dicono
> all'occhio che cos“ va benissimo, di continuare a vedere cos“
> (sbagliatamente!) da qui che pi* si usano gli occhiali, pi* difficile
> diventa in seguito correggere il vizio.

Infatti ora mi sta sorgendo un dubbio...
Quando scendo le scale (specie se si tratta di MOLTI scalini) da quando applico Bates spessissimo tolgo gi occhiali e mi sono abituata a stare senza lenti tant'é ahc alle volte mi ritrovonel dubbio se ho o no le olenti a contatto....
Il problema è questo... per le scale in discesa fatico a rendermi conto del senso di profondità sia che abbia o non abbia occhiali!!!
come è possibile?
Gli scalini mi sembrqno più profondi di quello che in realtà sono e cosi mi sento a disagio!
>
Ti ringrazio se riuscissi a rispondermi presto perchà è cosa imbarazzante e cosa posso fare per ridurre questa difficoltà!

Paola

Group: Visus **Message:** 183 **From:** erikke@... **Date:** gio nov 02, 2000 12.09
Subject: "ginnastica" oculare

Ciao a tutti, mi chiamo Silvia e sono miope da quando avevo 12 anni (adesso ne ho 34). Non vi stupirà sapere che sono peggiorata lentamente di anno in anno, fino ad arrivare a -5,50 e -5,25 a giugno 1999. Dopo una forte congiuntivite ho smesso le amate lenti a

contatto per 2 mesi ed ho iniziato una terapia di rieducazione con una insegnante che mi ha consigliato il mio medico. Ho fatto diversi esercizi tutti i giorni, anche 2 volte al giorno, da luglio 99, pur continuando a portare le lenti a contatto e diminuendo le diottrie.
Ora porto lenti da 2 diottrie...ho "riguadagnato" 3 diottrie.
Ora per motivi che non vi sto a raccontare , non vado + dalla terapista e faccio gli stessi esercizi che mi aveva insegnato tutti i giorni.
Ora arrivo al nocciolo della questione: io conosco il metodo Bates dai libri che ho letto e sono sicura che quelli che faccio io non sono esercizi Bates, non fanno rilassare gli occhi, anzi bruciano e lacrimano... eppure sembra che funzionino.
La mia ex terapista non mi ha mai detto a chi o a che cosa si ispirasse nel suo training.
Io non so se riuscirò ad avere una vista perfetta come quando ero bambina, però lo desidero tanto e continuerò ad esercitarmi seguendo quello che ho imparato.
Vorrei sapere se c'è qualcuno che è a conoscenza di metodi alternativi a Bates, con esercizi un pò fastidiosi, perchè vorrei capire che metodo mi ha insegnato e perchè funziona.
Scusate la lunghezza, spero di non avervi annoiato.

Ciao,

Silvia

Group: Visus **Message:** 184 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** gio nov 02, 2000 12.29
Subject: Re: "ginnastica" oculare

From: erikke@...
Subject: [Visus] "ginnastica" oculare
Date: Thu, 02 Nov 2000 11:09:29 -0000
To: Visus@egroups.com

Ciao a tutti, mi chiamo Silvia e sono miope da quando avevo 12 anni (adesso ne ho 34). Non vi stupirà sapere che sono peggiorata lentamente di anno in anno, fino ad arrivare a -5,50 e -5,25 a giugno 1999. Dopo una forte congiuntivite ho smesso le amate lenti a contatto per 2 mesi ed ho iniziato una terapia di rieducazione con una insegnante che mi ha consigliato il mio medico. Ho fatto diversi esercizi tutti i giorni, anche 2 volte al giorno, da luglio 99, pur continuando a portare le lenti a contatto e diminuendo le diottrie.
Ora porto lenti da 2 diottrie...ho "riguadagnato" 3 diottrie.
Ora per motivi che non vi sto a raccontare , non vado + dalla terapista e faccio gli stessi esercizi che mi aveva insegnato tutti i giorni.
Ora arrivo al nocciolo della questione: io conosco il metodo Bates dai libri che ho letto e sono sicura che quelli che faccio io non

sono esercizi Bates, non fanno rilassare gli occhi, anzi bruciano e lacrimano... eppure sembra che funzionino.
La mia ex terapista non mi ha mai detto a chi o a che cosa si ispirasse nel suo training.
Io non so se riuscirò ad avere una vista perfetta come quando ero bambina, però lo desidero tanto e continuerò ad esercitarmi seguendo quello che ho imparato.
Vorrei sapere se c'è qualcuno che è a conoscenza di metodi alternativi a Bates, con esercizi un pò fastidiosi, perchè vorrei capire che metodo mi ha insegnato e perchè funziona.
Scusate la lunghezza, spero di non avervi annoiato.

Ciao,

Silvia

Ciao Silvia,

Potresti spiegarci gli esercizi?

Grazie

Domenico

Name: Domenico Rinaudi
E-mail: Domenico Rinaudi <Domenico.Rinaudi@...>
Date: 11/02/2000
Time: 12:29:45

This message sent by NetManage's award winning
standards based e-mail client Z-Mail Pro
NetManage - Complete PC Connectivity Solutions

Group: Visus **Message:** 185 **From:** mnpaola@... **Date:** gio nov 02, 2000 1.57
Subject: Ri: "ginnastica" oculare

> Ciao a tutti, mi chiamo Silvia e sono miope da quando avevo 12 anni
> (adesso ne ho 34). Non vi stupirˆ sapere che sono peggiorata
> lentamente di anno in anno, fino ad arrivare a -5,50 e -5,25 a giugno
> 1999. Dopo una forte congiuntivite ho smesso le amate lenti a
> contatto per 2 mesi ed ho iniziato una terapia di rieducazione con
> una insegnante che mi ha consigliato il mio medico. Ho fatto diversi
> esercizi tutti i giorni, anche 2 volte al giorno, da luglio 99, pur
> continuando a portare le lenti a contatto e diminuendo le diottrie.
> Ora porto lenti da 2 diottrie...ho "riguadagnato" 3 diottrie.

> Ora per motivi che non vi sto a raccontare , non vado + dalla
> terapista e faccio gli stessi esercizi che mi aveva insegnato tutti i
> giorni.
> Ora arrivo al nocciolo della questione: io conosco il metodo Bates
> dai libri che ho letto e sono sicura che quelli che faccio io non
> sono esercizi Bates, non fanno rilassare gli occhi, anzi bruciano e
> lacrimano... eppure sembra che funzionino.
> La mia ex terapista non mi ha mai detto a chi o a che cosa si
> ispirasse nel suo training.
> Io non so se riuscir˜ ad avere una vista perfetta come quando ero
> bambina, per˜ lo desidero tanto e continuer˜ ad esercitarmi seguendo
> quello che ho imparato.
> Vorrei sapere se c'* qualcuno che * a conoscenza di metodi
> alternativi a Bates, con esercizi un p˜ fastidiosi, perch* vorrei
> capire che metodo mi ha insegnato e perch* funziona.
> Scusate la lunghezza, spero di non avervi annoiato.
>
> Ciao,
>
> Silvia
>

Molto interessanti le tue informazioni.
Ormai NON mi stupiscopiù di nulla perhcé in merito alle teorie sulla vista se nse sentono di cotte e di crude.
Persone che hanno applicato il metodo Bates a modo loro come mi pare di aver capitio da Skyrunner ma che però hanno avuto risultati...
Molto strano, vero?
Penso che bisogna partire dall'ide ache gli occhi sono un'estensione del cervello e se il cervello è in condizioni ottimali, rilassato sereno e cosi via, anche la vista non potrà che risentuirne in modo estremamente positivo.
Molte guarigioni o miglioramenti si sono verificati perché la persona era convintissima che quella determinata cosa o determinat oesercizio fosse utilissimo per i suoi occhi e nel tuo caso pare che la sofferenza in termini di bruciore e lacrimazione sia la strada per il miglioramento. Ho metto ma non ricordo più dove, di un paziente ghe migliorò non appena gli fu detto che la cosa fondamentale per gli occhi era la loro motilità, quindi più gli occhi erano mobili e maggiore era la potenzialità visiva...
Al termine del capitolo 23 Bates scrisse (tradotto in italiano)
"In base a tutti questi fatti (ossia il comportamento di una serie di pazienti aiutati da Bates) si sarà constatato che i problemi connessi alla capacità visiva sono strettamente collegati con la mente, molto più di quanto di solito si pensi, e che in nessun modo possono essere risolti mettendo davanti agli occhi lenti concave, convesse o astigmatiche".
Io non ti posso aiutare perché non conosco altri metodi all'infuori di Bates, però ciò che conta sono entusiasmo, grinta e impegno nel fare gli esercizi.
Ti asluto e abbracio!

Complimenti per il guadagno che hai ottenuto!

Paola

Group: Visus **Message:** 186 **From:** erikke@... **Date:** gio nov 02, 2000 2.44
Subject: esercizi "non Bates"

Nel primo che ho imparato si usa un cartoncino quadrato (circa 20cm X

20 cm)tutto nero, dal centro partono, sottili, tante linee bianche a raggio, che si allargano man mano che arrivano a toccare i lati del quadrato. Al centro del quadrato, dove partono i "raggi" bianchi, si delinea un pallino nero (circa 1/2 cm di diametro).
Si tiene il cartoncino con la mano di fronte agli occhi, senza tendere troppo il braccio, e si fissa ad occhi sgranati il pallino vero, poi lentamente si muove il cartoncino in alto e in basso, continuando a fissare il pallino senza mai chiudere gli occhi per 8 volte (devono bruciare e lacrimare). Al termine di 8 su e giù si riporta il cartoncino al centro e si chiudono gli occhi, si fanno 3 respiri e poi si riaprono, ricominciando a muovere il cartoncino a destra e a sinistra (in linea orizzontale) fissandolo, per 8 v. senza mai chiudere gli occhi, lentamente. Poi i 3 respiri. Si continua muovendo il c. in diagonale in alto a ds e in basso a sn per 10 volte; poi in diagonale in alto a sn e in basso a ds per 10 volte. poi in cerchio orario per 4 volte e antiorario per 4 volte.
Infine si muove a gondola (semicerchio) in orizzontale fino all'altezza del naso per 12 volte.
Tutti i movimenti sono lenti e gli occhi si chiudono solo al termine di una sessione. Questo esercizio l'ho fatto per i primi 2 mesi 2 volte al giorno senza occhiali e mi ha fatto migliorare molto (non ricordo quanto in termine di diottrie), sinceramente non so perchè.
Spero di essere stata abbastanza chiara.
Poi se vi interessa vi spiegherò gli altri esercizi (è un pò complicato).

Ciao a tutti,

Silvia

Group: Visus **Message:** 187 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** gio nov 02, 2000 3.09
Subject: Re: esercizi "non Bates"

Grazie!

Si, mi interessano anche glia altri esercizi.

Ciao
Domenico

From: erikke@...
Subject: [Visus] esercizi "non Bates"
Date: Thu, 02 Nov 2000 13:44:42 -0000
To: Visus@egroups.com

Nel primo che ho imparato si usa un cartoncino quadrato (circa 20cm X 20 cm)tutto nero, dal centro partono, sottili, tante linee bianche a

raggio, che si allargano man mano che arrivano a toccare i lati del quadrato. Al centro del quadrato, dove partono i "raggi" bianchi, si delinea un pallino nero (circa 1/2 cm di diametro).
Si tiene il cartoncino con la mano di fronte agli occhi, senza tendere troppo il braccio, e si fissa ad occhi sgranati il pallino vero, poi lentamente si muove il cartoncino in alto e in basso, continuando a fissare il pallino senza mai chiudere gli occhi per 8 volte (devono bruciare e lacrimare). Al termine di 8 su e giù si riporta il cartoncino al centro e si chiudono gli occhi, si fanno 3 respiri e poi si riaprono, ricominciando a muovere il cartoncino a destra e a sinistra (in linea orizzontale) fissandolo, per 8 v. senza mai chiudere gli occhi, lentamente. Poi i 3 respiri. Si continua muovendo il c. in diagonale in alto a ds e in basso a sn per 10 volte; poi in diagonale in alto a sn e in basso a ds per 10 volte. poi in cerchio orario per 4 volte e antiorario per 4 volte.
Infine si muove a gondola (semicerchio) in orizzontale fino all'altezza del naso per 12 volte.
Tutti i movimenti sono lenti e gli occhi si chiudono solo al termine di una sessione. Questo esercizio l'ho fatto per i primi 2 mesi 2 volte al giorno senza occhiali e mi ha fatto migliorare molto (non ricordo quanto in termine di diottrie), sinceramente non so perchè.
Spero di essere stata abbastanza chiara.
Poi se vi interessa vi spiegherò gli altri esercizi (è un pò complicato).

Ciao a tutti,

Silvia

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

----------End of Original Message----------

Name: Domenico Rinaudi
E-mail: Domenico Rinaudi <Domenico.Rinaudi@...>
Date: 11/02/2000
Time: 15:09:59

This message sent by NetManage's award winning
standards based e-mail client Z-Mail Pro
NetManage - Complete PC Connectivity Solutions

Group: Visus **Message:** 188 **From:** kbqpir@...> **Date:** gio nov 02, 2000 8.38
Subject: Rif: "ginnastica" oculare

Ciao Paola
ho letto la tua mail su Visus.
Credo che gli esercizi a cui ti riferisci siano del tipo
suggerito da POWER VISION SYSTEM nella mail che ti allego.
Spero che la cosa ti possa essere utile.
Paolo

==========

Gentile amico/a,
ti invito a leggere questa email che potrà letteralmente cambiare il tuo punto di vista sulla cura naturale dei difetti visivi.
Il mio nome è David De Angelis ed è con grande emozione che ti voglio portare a conoscenza di un NUOVO metodo di cura dei difetti funzionali della visione che ho messo a punto.
So dell'efficacia di questo Sistema perché l'ho provato io stesso in prima persona, recuperando TOTALMENTE la mia vista (affetta inizialmente da un difetto refrattivo).
Il Sistema è basato scientificamente e su LEGGI FISIOLOGICHE: anche lo scettico più accanito non riuscirà a controbattere i suoi fondamenti scientifici (vedi qui http://www.powervisionsystem.com/scettici.htm http://www.powervisionsystem.com/comefunziona.htm)
La mia è una Missione, quella di liberare tutti quelli come me dalla schiavitù degli occhiali e lenti a contatto e ci tengo a puntualizzare CHE NON SI TRATTA del METODO BATES: le informazioni che troverai non potrai trovarle in NESSUN altro sito e/o libro. Puoi credermi.
Ti invito a verificare ciò che affermo visitando questo sito http://www.powervisionsystem.com
Nota importante: mi sono permesso di trovare la tua email su Internet e ti GARANTISCO che questa email informativa sarà l'ULTIMA che riceverai se non desidererai corrispondere con me per avere maggiori informazioni su come liberarti DEFINITIVAMENTE dagli occhiali.
Puoi contattarmi, per QUALSIASI informazione a questo email: vision@... cercherò di risponderti nel più breve tempo possibile.
Per contribuire a diffondere questo mio Messaggio ti invito ad inoltrarlo a un tuo amico che potrebbe beneficiarne.
Ti ringrazio per la tua attenzione e ti porgo i miei migliori saluti.
David De Angelis

POWER VISION SYSTEM
Il Metodo PROVATO per la cura naturale
dei difetti di rifrazione
http://www.powervisionsystem.com

==========

>
> Da: erikke@...
> Data: Thu, 02 Nov 2000 11:09:29 -0000
> A: Visus@egroups.com
> Oggetto: [Visus] "ginnastica" oculare
>
> Ciao a tutti, mi chiamo Silvia e sono miope da quando avevo 12 anni
> (adesso ne ho 34). Non vi stupirà sapere che sono peggiorata
> lentamente di anno in anno, fino ad arrivare a -5,50 e -5,25 a giugno
> 1999. Dopo una forte congiuntivite ho smesso le amate lenti a
> contatto per 2 mesi ed ho iniziato una terapia di rieducazione con
> una insegnante che mi ha consigliato il mio medico. Ho fatto diversi
> esercizi tutti i giorni, anche 2 volte al giorno, da luglio 99, pur
> continuando a portare le lenti a contatto e diminuendo le diottrie.
> Ora porto lenti da 2 diottrie...ho "riguadagnato" 3 diottrie.
> Ora per motivi che non vi sto a raccontare , non vado + dalla
> terapista e faccio gli stessi esercizi che mi aveva insegnato tutti i
> giorni.
> Ora arrivo al nocciolo della questione: io conosco il metodo Bates
> dai libri che ho letto e sono sicura che quelli che faccio io non
> sono esercizi Bates, non fanno rilassare gli occhi, anzi bruciano e
> lacrimano... eppure sembra che funzionino.
> La mia ex terapista non mi ha mai detto a chi o a che cosa si
> ispirasse nel suo training.
> Io non so se riuscirò ad avere una vista perfetta come quando ero
> bambina, però lo desidero tanto e continuerò ad esercitarmi seguendo
> quello che ho imparato.
> Vorrei sapere se c'è qualcuno che è a conoscenza di metodi
> alternativi a Bates, con esercizi un pò fastidiosi, perchè vorrei
> capire che metodo mi ha insegnato e perchè funziona.
> Scusate la lunghezza, spero di non avervi annoiato.
>
> Ciao,
>
> Silvia
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:

> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 189 **From:** mnpaola@... **Date:** ven nov 03, 2000 1.37
Subject: R: Rif: "ginnastica" oculare

--- In Visus@egroups.com, <kbqpir@t...> ha scritto:
> Ciao Paola
> ho letto la tua mail su Visus.
> Credo che gli esercizi a cui ti riferisci siano del tipo
> suggerito da POWER VISION SYSTEM nella mail che ti allego.
> Spero che la cosa ti possa essere utile.
> Paolo
>

Ciao e grazie infinite per la tua informazione. Avevo ricevuto qualche tempo fa il messaggio e sarà sicuramente una cosa interessate e utile quella proposta da POWERVISION ma per ora applico il consueto e vecchio Bates perché NON voglio perdermi per strada con milioni di vari tentativi e confondermi le idee e poi finire per non svolgere con le modalità corrette gli esercizi....

Poi se eventualmente in futuro il metodo Bates NON sarà soddisfacente allora tenterò altre strade....

Ancora grazie per l'informazione!
Un abbraccio
Paola

Group: Visus **Message:** 190 **From:** alexp@... **Date:** ven nov 03, 2000 1.38
Subject: Re: esercizi "non Bates"

Ciao Silvia
La tua descrizione degli esercizi é molto interessante!!!
Ti prego se puoi potresti spiegare e spiegarci i vari esercizi che conosci per poter provarli.
Sarebbe molto interssante conoscere metodi alternativi e complementari al metodo bates!
Ti ringrazio anticipatamente per le indicazioni che vorrai darci per questi esercizi.
Ciao
Ale
----- Original Message -----
From: <erikke@...>
To: <Visus@egroups.com>
Sent: Thursday, November 02, 2000 2:44 PM
Subject: [Visus] esercizi "non Bates"

Nel primo che ho imparato si usa un cartoncino quadrato (circa 20cm X 20 cm)tutto nero, dal centro partono, sottili, tante linee bianche a raggio, che si allargano man mano che arrivano a toccare i lati del quadrato. Al centro del quadrato, dove partono i "raggi" bianchi, si delinea un pallino nero (circa 1/2 cm di diametro).
Si tiene il cartoncino con la mano di fronte agli occhi, senza tendere troppo il braccio, e si fissa ad occhi sgranati il pallino vero, poi lentamente si muove il cartoncino in alto e in basso, continuando a fissare il pallino senza mai chiudere gli occhi per 8 volte (devono bruciare e lacrimare). Al termine di 8 su e giù si riporta il cartoncino al centro e si chiudono gli occhi, si fanno 3 respiri e poi si riaprono, ricominciando a muovere il cartoncino a destra e a sinistra (in linea orizzontale) fissandolo, per 8 v. senza mai chiudere gli occhi, lentamente. Poi i 3 respiri. Si continua muovendo il c. in diagonale in alto a ds e in basso a sn per 10 volte; poi in diagonale in alto a sn e in basso a ds per 10 volte. poi in cerchio orario per 4 volte e antiorario per 4 volte.
Infine si muove a gondola (semicerchio) in orizzontale fino all'altezza del naso per 12 volte.
Tutti i movimenti sono lenti e gli occhi si chiudono solo al termine di una sessione. Questo esercizio l'ho fatto per i primi 2 mesi 2 volte al giorno senza occhiali e mi ha fatto migliorare molto (non ricordo quanto in termine di diottrie), sinceramente non so perchè.
Spero di essere stata abbastanza chiara.
Poi se vi interessa vi spiegherò gli altri esercizi (è un pò complicato).

Ciao a tutti,

Silvia

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 191 **From:** alexp@... **Date:** sab nov 04, 2000 10.27
Subject: Informazioni libro bates

Ciao a tutti!
Vorrei sapere se qualcuno mi sa indicare una libreria a Milano dove sia possibile reperire il libro di BATES in italiano.
Ringrazio anticipatamente

Alessandro
alexp@mdsnet.it

Group: Visus **Message:** 192 **From:** alexp@... **Date:** sab nov 04, 2000 10.32
Subject: POWER VISION SYSTEM

Volevo sapere se qualcuno aveva per caso sperimentato il sistema POWER VISION SYSTEM?
Cosa ne pensate?

Alessandro
alexp@mdsnet.it

Group: Visus **Message:** 193 **From:** erikke@... **Date:** sab nov 04, 2000 3.22
Subject: Re: POWER VISION SYSTEM

Ciao Alessandro,
sono Silvia e qualche messaggio fa ho spiegato brevemente la mia storia ed il mio lento cammino nel recupero della vista. Ora sono a -2 diottrie di miopia e pur facendo i miei esercizi quotidiani sono sempre più impaziente e vorrei conoscere nuove strade per velocizzare il ritorno ad una vista normale.
Ho ricevuto anch'io come penso molti di voi una mail su Power Vision e scettica ma molto incuriosita ho posto delle domande al suo autore. Lui mi ha detto che questa tecnica si basa sull'uso di lenti opposte, cioè per i miopi di lenti da presbite (l'avevo già letto su un sito americano), che se ci pensi dovrebbero avere l'effetto opposto rispetto a quello negativo delle lenti da miope. Tuttavia non so che esercizi suggerisce, io ho comprato un paio di occhiali da + 1,50 da presbite e li uso per leggere, perchè so che per i miopi la lettura ravvicinata è dannosa, poi quanso me li tolgo vedo tutto più nitido. Forse è solo una sensazione momentanea, ma io credo che male non faccia di certo.
Comunque sto pensando di provare questo Power Vision, sperando che non sia solo una bolla di sapone (si dice così?).
Ora vi saluto tutti e, rispondendo a chi me l'ha chiesto, la prossima settimana vi descriverò un'altro esercizio di quelli che faccio io; purtroppo sono un pò complicati da spiegare per iscritto ed alcuni richiedono degli ausili (lucidi con disegni particolari) che mi ha dato a suo tempo la mia ex terapista.

Ciao ciao!

Silvia

Group: Visus **Message:** 194 **From:** alexp@... **Date:** sab nov 04, 2000 5.34
Subject: R: Re: POWER VISION SYSTEM

Ciao Silvia
Ti ringrazio per le tue informazioni in merito agli esercizi.
Sai il ho acquistato il libro di POWER VISION SYSTEM e ci sono spiegati la filosofia delle che ho potuto capire dalla tua mail.
Il libro tratta il principio di allenamento attivo dei muscoli oculari per

poter rafforzare la vista.
Devo dire che è interessante e comunque da approfondire per capire bene le modalità degli esercizi.
Devo dire che ho già preso nota della spiegazione del primo esercizio che avevi descritto, pensa mi sono disegnato anche la tabella per poterlo fare, sai bisogna sperimentare è importante e i tuoi suggerimenti mi hanno molto incuriosito!!!
Ti ringrazio ancora per la tua disponibilità e spero di avere presto tue notizie di nuovi esercizi!!!
Ciao

Ale

-----Messaggio originale-----
Da: erikke@... [mailto:erikke@...]
Inviato: sabato 4 novembre 2000 15.22
A: Visus@egroups.com
Oggetto: [Visus] Re: POWER VISION SYSTEM

Ciao Alessandro,
sono Silvia e qualche messaggio fa ho spiegato brevemente la mia storia ed il mio lento cammino nel recupero della vista. Ora sono a -2 diottrie di miopia e pur facendo i miei esercizi quotidiani sono sempre più impaziente e vorrei conoscere nuove strade per velocizzare il ritorno ad una vista normale.
Ho ricevuto anch'io come penso molti di voi una mail su Power Vision e scettica ma molto incuriosita ho posto delle domande al suo autore. Lui mi ha detto che questa tecnica si basa sull'uso di lenti opposte, cioè per i miopi di lenti da presbite (l'avevo già letto su un sito americano), che se ci pensi dovrebbero avere l'effetto opposto rispetto a quello negativo delle lenti da miope. Tuttavia non so che esercizi suggerisce, io ho comprato un paio di occhiali da + 1,50 da presbite e li uso per leggere, perchè so che per i miopi la lettura ravvicinata è dannosa, poi quanso me li tolgo vedo tutto più nitido. Forse è solo una sensazione momentanea, ma io credo che male non faccia di certo.
Comunque sto pensando di provare questo Power Vision, sperando che non sia solo una bolla di sapone (si dice così?).
Ora vi saluto tutti e, rispondendo a chi me l'ha chiesto, la prossima settimana vi descriverò un'altro esercizio di quelli che faccio io; purtroppo sono un pò complicati da spiegare per iscritto ed alcuni richiedono degli ausili (lucidi con disegni particolari) che mi ha dato a suo tempo la mia ex terapista.

Ciao ciao!

Silvia

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 195 **From:** ANNIF **Date:** sab nov 04, 2000 6.04
Subject: curiosità metodi nonbates

Ciao silvia.sono franco.sono interessato ai metodi che hai usato e vorrei sapere se esistono libri.

Group: Visus **Message:** 196 **From:** mnpaola@... **Date:** sab nov 04, 2000 11.38
Subject: Ri: Informazioni libro bates

> Ciao a tutti!
> Vorrei sapere se qualcuno mi sa indicare una libreria a Milano dove sia possibile reperire il libro di BATES in italiano.
> Ringrazio anticipatamente
>
> Alessandro
> alexp@...
>

Ciao Alessandro!
Anche io sono di Milano e ho comperato il libro di Bates ((la versione italiana) oresso la libreria FELTRINELLI di corso Buenos Aires. Comunque penso che li troverai presso qualsiasi libreria Feltrinelli di Milano.

Un caro saluto!
Paola

Group: Visus **Message:** 197 **From:** Nico **Date:** dom nov 05, 2000 2.35
Subject: Re: Informazioni libro bates

Puoi trovarlo anche alla Rizzoli. Io l'ho comprato in quella sotto la gall. Vittorio Emanuele.

Nicus

> ----- Original Message -----
> **From:** alexp@mdsnet.it
> **To:** Visus@egroups.com
> **Sent:** Saturday, November 04, 2000 10:27 AM
> **Subject:** [Visus] Informazioni libro bates
>
> Ciao a tutti!
> Vorrei sapere se qualcuno mi sa indicare una libreria a Milano dove sia possibile reperire il libro di BATES in italiano.
> Ringrazio anticipatamente
>
> Alessandro
> alexp@mdsnet.it
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 198 **From:** alexp@... **Date:** dom nov 05, 2000 4.18
Subject: R: Informazioni libro bates

Grazie!

Ale

> -----Messaggio originale-----
> Da: mnpaola@... [mailto:mnpaola@...]
> Inviato: sabato 4 novembre 2000 23.39
> A: Visus@egroups.com
> Cc: Visus@egroups.com
> Oggetto: Ri:[Visus] Informazioni libro bates
>
>
> > Ciao a tutti!
> > Vorrei sapere se qualcuno mi sa indicare una libreria a Milano
> dove sia possibile reperire il libro di BATES in italiano.
> > Ringrazio anticipatamente
> >
> > Alessandro
> > alexp@...
> >
>
> Ciao Alessandro!
> Anche io sono di Milano e ho comperato il libro di Bates ((la
> versione italiana) oresso la libreria FELTRINELLI di corso Buenos
> Aires. Comunque penso che li troverai presso qualsiasi libreria
> Feltrinelli di Milano.
>
> Un caro saluto!
> Paola
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al
> seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 199 **From:** elenauffa@...> **Date:** dom nov 05, 2000 10.58

Subject: Re: Re: POWER VISION SYSTEM

ciao ciao
mi piacerebbe sapere qualcosa di più sull'uso delle lenti da presbite per i miopi...
qual'è il sito americano che ne parla?
e poi: qualcuno ha provato i raster brille? io ne ho letto qualcosa su:
http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/9496/ind-ital.htm
e anche su vari siti americani (dove tra l'altro costano molto meno)
ma non ho capito molto bene come si usano...
anch'io sono andata per un po' da una terapista che mi aveva dato da fare
degli esercizi, fra cui quello col cartoncino "a raggiera" ... che però ho perso
qualcuno può metterlo nelo scanner e mandarmi l'immagine?
grazie
elena

On Sat, 04 November 2000, erikke@... wrote:

>
> Ciao Alessandro,
> sono Silvia e qualche messaggio fa ho spiegato brevemente la mia
> storia ed il mio lento cammino nel recupero della vista. Ora sono a -
> 2 diottrie di miopia e pur facendo i miei esercizi quotidiani sono
> sempre più impaziente e vorrei conoscere nuove strade per velocizzare
> il ritorno ad una vista normale.
> Ho ricevuto anch'io come penso molti di voi una mail su Power Vision
> e scettica ma molto incuriosita ho posto delle domande al suo autore.
> Lui mi ha detto che questa tecnica si basa sull'uso di lenti opposte,
> cioè per i miopi di lenti da presbite (l'avevo già letto su un sito
> americano), che se ci pensi dovrebbero avere l'effetto opposto
> rispetto a quello negativo delle lenti da miope. Tuttavia non so che
> esercizi suggerisce, io ho comprato un paio di occhiali da + 1,50 da
> presbite e li uso per leggere, perchè so che per i miopi la lettura
> ravvicinata è dannosa, poi quanso me li tolgo vedo tutto più nitido.
> Forse è solo una sensazione momentanea, ma io credo che male non
> faccia di certo.
> Comunque sto pensando di provare questo Power Vision, sperando che
> non sia solo una bolla di sapone (si dice così?).
> Ora vi saluto tutti e, rispondendo a chi me l'ha chiesto, la prossima
> settimana vi descriverò un'altro esercizio di quelli che faccio io;
> purtroppo sono un pò complicati da spiegare per iscritto ed alcuni
> richiedono degli ausili (lucidi con disegni particolari) che mi ha
> dato a suo tempo la mia ex terapista.
>
> Ciao ciao!
>
> Silvia
>
>

>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com

Sign up for ICQmail at http://www.icq.com/icqmail/signup.html

Group: Visus **Message:** 200 **From:** erikke@... **Date:** lun nov 06, 2000 12.02
Subject: R: Re: POWER VISION SYSTEM

Ciao a tutti,
per Ale: hai acquistato il libro P.V.? Ma ci sono anche spiegati degli esercizi? Sai, vorrei farne di nuovi...ma il libro è solo in formato pdf? Ti sembra interessante?
Scusa le tante domande, ma volevo prenderlo anch'io, solo sono un pò scettica, può darsi che i principi su cui si basa sono proprio quelli della mia terapista.
Comunque cercherò di descrivervi il 2° esercizio che ho imparato:

STRIZZAMENTO

Appendo una tabella (snellen) su una parete ad un'altezza di m 1,70/1,75 e mi siedo (ad una distanza variabile,3, 4, o 5 m, devo vedere un pò offuscato con lenti sottocorrette).

Con occhiali sottocorretti, inspiro a fondo col naso e contemporaneamente chiudo gli occhi e li strizzo forte (in apnea contando fino a 4);
espiro lentamente con la bocca aperta e contemporaneamente sgrano grande gli occhi;
batto gli occhi e leggo la prima riga;
ripeto come sopra per ciascuna riga.
NB: è importante la simultaneità tra l'inspirazione/strizzamento e l'espirazione/sgranamento.
Non importa se non si riescono a leggere tutte le righe, quello che conta è esercitarsi tutti i giorni (per circa 1 mese).

Bè spero di essere stata chiara e ripeto che io non sono una terapista, questi esercizi li ho imparati da un'insegnante nel corso di una cura per recuperare la vista, ma non so su che principi si basano.

Anzi se qualcuno ha qualcosa da aggiungere o commentare ne sarei lieta.

Ciao di nuovo,

Silvia

Group: Visus **Message:** 201 **From:** erikke@... **Date:** lun nov 06, 2000 12.12
Subject: lenti per presbiti

Ciao Elena, l'indirizzo dove puoi leggere sull'uso delle lenti plus (per presbiti) è http://members.aol.com/myopiaprev/index.htm, io l'ho trovato come link su buena vista.
Purtroppo non ho lo scanner e non posso trasmettere il cartoncino a raggera...ma tu sei andata da una terapista a Milano? Forse è la stessa dove sono andata io.
Ciao,

Silvia

Group: Visus **Message:** 202 **From:** alexp@... **Date:** lun nov 06, 2000 12.10
Subject: Re: Re: POWER VISION SYSTEM

Ciao Elena
Io ho provato a disegnarlo il cartoncino che diceva Silvia (errike@tiscali.it) per poter provare l'esercizio di cui scriveva e penso che sia così, ma silvia dovrebbe confermarcelo.
Io ho provato i Rastrelbrile e servono ad abituare gli occhi a microspostamenti mentre guardi cose NON in movimento, ma per ulteriori chiarimenti chiedi a Maurizio Cagnoli nel sito che hai visto.
Ciao
Ale
----- Original Message -----
From: <elenauffa@icqmail.com>
To: <Visus@egroups.com>
Sent: Sunday, November 05, 2000 10:58 PM
Subject: Re: [Visus] Re: POWER VISION SYSTEM

> ciao ciao
> mi piacerebbe sapere qualcosa di più sull'uso delle lenti da presbite per i miopi...
> qual'è il sito americano che ne parla?
> e poi: qualcuno ha provato i raster brille? io ne ho letto qualcosa su:
> http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/9496/ind-ital.htm
> e anche su vari siti americani (dove tra l'altro costano molto meno)
> ma non ho capito molto bene come si usano...
> anch'io sono andata per un po' da una terapista che mi aveva dato da fare
> degli esercizi, fra cui quello col cartoncino "a raggiera" ... che però ho perso
> qualcuno può metterlo nelo scanner e mandarmi l'immagine?

> grazie
> elena
>
> On Sat, 04 November 2000, erikke@tiscalinet.it wrote:
>
> >
> > Ciao Alessandro,
> > sono Silvia e qualche messaggio fa ho spiegato brevemente la mia
> > storia ed il mio lento cammino nel recupero della vista. Ora sono a -
> > 2 diottrie di miopia e pur facendo i miei esercizi quotidiani sono
> > sempre più impaziente e vorrei conoscere nuove strade per velocizzare
> > il ritorno ad una vista normale.
> > Ho ricevuto anch'io come penso molti di voi una mail su Power Vision
> > e scettica ma molto incuriosita ho posto delle domande al suo autore.
> > Lui mi ha detto che questa tecnica si basa sull'uso di lenti opposte,
> > cioè per i miopi di lenti da presbite (l'avevo già letto su un sito
> > americano), che se ci pensi dovrebbero avere l'effetto opposto
> > rispetto a quello negativo delle lenti da miope. Tuttavia non so che
> > esercizi suggerisce, io ho comprato un paio di occhiali da + 1,50 da
> > presbite e li uso per leggere, perchè so che per i miopi la lettura
> > ravvicinata è dannosa, poi quanso me li tolgo vedo tutto più nitido.
> > Forse è solo una sensazione momentanea, ma io credo che male non
> > faccia di certo.
> > Comunque sto pensando di provare questo Power Vision, sperando che
> > non sia solo una bolla di sapone (si dice così?).
> > Ora vi saluto tutti e, rispondendo a chi me l'ha chiesto, la prossima
> > settimana vi descriverò un'altro esercizio di quelli che faccio io;
> > purtroppo sono un pò complicati da spiegare per iscritto ed alcuni
> > richiedono degli ausili (lucidi con disegni particolari) che mi ha
> > dato a suo tempo la mia ex terapista.
> >
> > Ciao ciao!
> >
> > Silvia
> >
> >
> >
> > Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
> >
> > To unsubscribe from this group, send an email to:
> > Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> > Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>
>
>
> ---
> Sign up for ICQmail at http://www.icq.com/icqmail/signup.html

>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>
>

Group: Visus **Message:** 203 **From:** ideamatic@... **Date:** lun nov 06, 2000 2.17
Subject: Re: Ri: Il Malefico Cono di Luce

Ciao Paola,

Ti spiego quello che avevo scritto:

> Spesso sento in questa sede dire che per il miope anche la visione da vicino risulta essere non nitida...
> Non capisco perché io da vicino credo di vedere bene (a questo punto infatti mi vengono dubbi sulla visione da vicino...)...

Da vicino crediamo di veder bene perche le cose sono abbastanza vicine da essere facilmente riconoscibili. Ricorda che l'occhio miope mette a fuoco davanti alla retina, non su di essa, tutto il tempo.
Se tu riuscissi ad avere un flash di visione nitida guardando qualcosa da molto vicino, noteresti la differenza.

> Infatti ora mi sta sorgendo un dubbio...
> Quando scendo le scale (specie se si tratta di MOLTI scalini) da quando applico Bates spessissimo tolgo gi occhiali e mi sono abituata a stare senza lenti tant'é ahc alle volte mi ritrovonel dubbio se ho
o no le olenti a contatto....

Complimenti!

> Il problema è questo... per le scale in discesa fatico a rendermi
conto del senso di profondità sia che abbia o non abbia occhiali!!!
> come è possibile?
> Gli scalini mi sembrqno più profondi di quello che in realtà sono e
cosi mi sento a disagio!

Cerchero di aiutarti in questo, ma purtroppo (fortunatamente!) non ho mai avuto questo problema, salvo quando portavo gli occhiali di -7.00 e vedevo gli scalini un pò curvi...

Il senso di 3Dimensionalità viene dato da 2 fattori:
* la profondità di campo (le cose messe a fuoco sono nitide, ciò che
è più vicino, o più lontano, è sfuocato)
* il movimento (le cose vicine si muovono di più che quelle lontane)

Nel caso delle scale, le distanze tra scalini è troppo piccola per
avere profondità di campo, quindi la percezione del movimento è quello che ti può aiutare. Vedi se facendo esercizi che si basano sulla percezione del movimento riesci a risolvere il tuo problema (dondolio breve, dondolio dell'elefante). Anche gli esercizi di oscillazione sulla tabella sono utili.
Quando si scendono scalinate molto alte, meglio non guardare gli scalini, però, un'occhiata ogni tanto e poi tenersi al corrimano...

Auguroni :-)
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 204 **From:** mnpaola@... **Date:** lun nov 06, 2000 2.21
Subject: R: "ginnastica" oculare

--- In Visus@egroups.com, erikke@t... ha scritto:
> Ciao a tutti, mi chiamo Silvia e sono miope da quando avevo 12 anni
> (adesso ne ho 34). Non vi stupirà sapere che sono peggiorata
> lentamente di anno in anno, fino ad arrivare a -5,50 e -5,25 a giugno
> 1999. Dopo una forte congiuntivite ho smesso le amate lenti a
> contatto per 2 mesi ed ho iniziato una terapia di rieducazione con
> una insegnante che mi ha consigliato il mio medico. Ho fatto diversi
> esercizi tutti i giorni, anche 2 volte al giorno, da luglio 99, pur
> continuando a portare le lenti a contatto e diminuendo le diottrie.
> Ora porto lenti da 2 diottrie...ho "riguadagnato" 3 diottrie.
> Ora per motivi che non vi sto a raccontare , non vado + dalla
> terapista e faccio gli stessi esercizi che mi aveva insegnato tutti i
> giorni.
> Ora arrivo al nocciolo della questione: io conosco il metodo Bates
> dai libri che ho letto e sono sicura che quelli che faccio io non
> sono esercizi Bates, non fanno rilassare gli occhi, anzi bruciano e
> lacrimano... eppure sembra che funzionino.
> La mia ex terapista non mi ha mai detto a chi o a che cosa si
> ispirasse nel suo training.
> Io non so se riuscirò ad avere una vista perfetta come quando ero
> bambina, però lo desidero tanto e continuerò ad esercitarmi seguendo
> quello che ho imparato.
> Vorrei sapere se c'è qualcuno che è a conoscenza di metodi
> alternativi a Bates, con esercizi un pò fastidiosi, perchè vorrei
> capire che metodo mi ha insegnato e perchè funziona.
> Scusate la lunghezza, spero di non avervi annoiato.
>

> Ciao,
>
> Silvia

ciao!
Sono Paola!
Ho riflettuto e ho pensato che per te, ora che sei arrivata a quota -2 di miopia potresti provare l'accomotrack, quello però rilassa...
Costa parecchio, ma mi hanno detto che per miopie basse l'accomotrak risolve definitivamente il problema
Un certo dott. Ligabue applica accomotrack è di Milano e in circa 4 sedute da L. 200.000 in teoria (però non lo so perché non ho MAI provato) dovrebbe curare le miopie basse rapidamente e definitivamente...
Un abbraccio!
Paola

PS stai attenta perché se lo contatti subito ti chiede se vuoi l'intervento...

Group: Visus **Message:** 205 **From:** erikke@... **Date:** mer nov 08, 2000 11.48

Subject: annebbiamento

Ciao a tutti, vorrei sapere se qualcuno mi può descrivere l'esercizio dell'annebbiamento (Bates?), di cui ho sentito parlare, ma che non ho trovato sui libri che ho letto (quello di Bates non ce l'ho).
Grazie,

Silvia

Group: Visus **Message:** 206 **From:** alexp@... **Date:** mer nov 08, 2000 1.27

Subject: Re: annebbiamento

Scusa Silvia, volevo sapere se la tabella per il tuo esercizio era giusta?
Grazie
Ciao
Ale
----- Original Message -----
From: <erikke@...>
To: <Visus@egroups.com>
Sent: Wednesday, November 08, 2000 11:48 AM
Subject: [Visus] annebbiamento

Ciao a tutti, vorrei sapere se qualcuno mi può descrivere l'esercizio dell'annebbiamento (Bates?), di cui ho sentito parlare, ma che non ho trovato sui libri che ho letto (quello di Bates non ce l'ho).
Grazie,

Silvia

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 207 **From:** erikke@... **Date:** mer nov 08, 2000 8.30
Subject: tabella di Ale

Ciao Ale, scusa se non ti ho risposto subito ma sono 2 giorni che provo e non riesco proprio ad aprire il tuo allegato, puoi provare a mandarmela per posta?

Ciao,

Silvia

Group: Visus **Message:** 208 **From:** bRiOz **Date:** lun nov 13, 2000 3.02
Subject: I METODI PIU'' VELOCI NELLA RETE

Io ho acquistato il Power Vision System e sinceramente è troooooppo teorico.
Ci sono delle innovazioni, ma poche rispetto a quello che costa.
Nessuna novità ecclatante insomma.
Certo, è un buon testo ma non mi ha esaltato particolarmente.

Gira voce invece che in rete ci sia un sistema innovativo che riunisce il meglio del metodo Bates, il meglio della Power Vision System e il meglio degli esercizi visivi finora conosciuti.....provate per credere
www.change.to/supervista

^_^ Mi sembra ottimo

Un abbraccio da
bRiOz © "The Psyco Soldier"

www.fly.to/bRiOz
ICQ: 2548573
****
e-mail SMS: brioz@wappi.com

_--= sE La ViTa Ti SoRRiDe Ha UnA pArEsi =--

Group: Visus **Message:** 209 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** gio nov 09, 2000 4.00
Subject: Nuovi metodi? No, grazie!

Cari Amici,

Cosa ne pensate di questi tentativi di

venderci nuovi metodi?

Io pensavo e speravo che lo scopo di questa mailing list fosse
aiutarsi senza scopo di lucro (e ancora confido che sia cosi').

Saluti

Domenico

From: bRiOz <brioz@...>
Subject: [Visus] I METODI PIU' VELOCI NELLA RETE
Date: Mon, 13 Nov 2000 03:02:32 +0100
To: Visus@egroups.com

Io ho acquistato il Power Vision System e sinceramente è troooooppo teorico.

Ci sono delle innovazioni, ma poche rispetto a quello che costa.

Nessuna novità ecclatante insomma.

Certo, è un buon testo ma non mi ha esaltato particolarmente.

Gira voce invece che in rete ci sia un sistema innovativo che riunisce il meglio del metodo Bates, il meglio della Power
Vision System e il meglio degli esercizi
visivi finora conosciuti.....provate per credere

www.change.to/supervista

^_^ Mi sembra ottimo

Un abbraccio da
bRiOz © "The Psyco Soldier"

www.fly.to/bRiOz
ICQ: 2548573
****
e-mail SMS: brioz@...

_--= sE La ViTa Ti SoRRiDe Ha UnA pArEsi =--

eGroups Sponsor

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

--- End of Original Message

Name: Domenico Rinaudi
E-mail: Domenico Rinaudi <Domenico.Rinaudi@...>
Date: 11/09/00
Time: 16:00:25

This message sent by NetManage's award winning
standards based e-mail client Z-Mail Pro
NetManage - Complete PC Connectivity Solutions

Group: Visus **Message:** 210 **From:** mnpaola@... **Date:** gio nov 09, 2000 4.36
Subject: Ri: Nuovi metodi? No, grazie!

> Cari Amici,

>
> Cosa ne pensate di questi tentativi di
> venderci nuovi metodi?
>
> Io pensavo e speravo che lo scopo di questa mailing list fosse
> aiutarsi senza scopo di lucro (e ancora confido che sia cosi').
>
> Saluti
>
> Domenico
>
Ciao Domenico!
Anche io francamente sono MOLTo perplessa per tutte queste nuove iniziative e metodi che vi vengono offerti....
Però NON li disprezzerei perché FORSE possono esserci di aiuto...
Non lo so, non ne ho provato uno quindi continuo con Bates come sempre...
Ho provato solo i RASTERBRILLE e basta... Per adesso continuo cosi.
Il semplice e caro BATES per ora dimostra di essere efficace... e il recuopeero della vista oltre che costante non peggiora, insomma quello che guadagno non lo perdo e questo è importante.

Per ora NON posso spendere 40mila per provare un metodo e poi 60mila per provarne un altro francaùente per le mie tasche sarebbero tutte spese eccessive...
Mi fa curiosità quanto propone Silvia perché avrei la possibilità di parlare con una specialista e non solo leggere carta stampata e interpretare e poi con la specialista ho modo di confrontarmi direttamente, non credi?
Per il momento, ripeto applico solo Bates...

Certo ogni metodo di questi proposti di per sè è economico, un paio di lenti nuove costano MOLTO di più, e non parliamo dell'intervento che costa milioni...
Però sono troppo confusa ora!
Prima traevo preziosissimi consigli da questa miling list, ora confusione!
Chiedo scusa a TUTTI ma si tratta del mio punto di vista e della salute dei miei occhi.

Sono senza parole, troppe iniziative e proposte...
Mi sa che tornerò a essere autodidatta...
NON fanno per me troppi depistamenti...
Insomma sono convinta che bisogna ringraziare per le informazioni perché l'informazione ci rende liberi di poter fare scelte, ma per quanto mi riguarda personalmente invece di darmi sicurezza sul mio agire e sul lungo e difficile cammino mi stanno mandando letteralmente in TILT
Ti rispondo perché anche io sono perplessa mi pare che si stia uscendo di tema...
Ma in fondo ciò che conta è aiutare i nostri occhi avedere meglio senza lenti e operazione laser...
Vedi che casino sto facendo!
Non so più nemmenoio che pensare...

SCUSATEMI TUTTI MA PENSO CHE NON MI SENTIRETE PER UN PO' HO BISOGNO DI RIPRENDERE IN MANO LE REDINI DEL METODO BATES E FARO' COME DICE MAURO TEODORI LEGGERE E RIOLEGGERE IL LIBRO SCRITTO DALLO STESSO BATES ANCHE SE E' SUPERATO...

Un abbraccio calorosissimo!
A tutti voi e grazie per il prezioso aliuto che mi avete dato!

Paola

PS se volete mandarmi e-mail mi farà piacere!

Group: Visus **Message:** 211 **From:** bRiOz **Date:** gio nov 09, 2000 4.56
Subject: R: Nuovi metodi? No, grazie!

> Cari Amici,
>
> Cosa ne pensate di questi tentativi di
> venderci nuovi metodi?
>
> Io pensavo e speravo che lo scopo di questa mailing list fosse
> aiutarsi senza scopo di lucro (e ancora confido che sia cosi').
>
> Saluti
>
> Domenico
>
>
>
> ---

Io ho dato un giudizio su un prodotto che non mi è sembrato all'altezza delle aspettative.
Poi, vabbè, ho fatto un pò di pubblicità gratuita :-). Nessuno ti obbliga a fare qualcosa che non vuoi.
Mi sembra normale, nonchè utile, dare ad altre persone un giudizio su un prodotto in commercio, per la conoscenza e lo sviluppo della comunità stessa.
Se vi ha dato fastidio il mio messaggio scusatemi.
un abbraccio
bRiOz

Group: Visus **Message:** 212 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio nov 09, 2000 7.13
Subject: Re: I METODI PIU" VELOCI NELLA RETE

--- In Visus@egroups.com, "bRiOz" <brioz@l...> wrote:
> Io ho acquistato il Power Vision System e sinceramente è troooppo teorico.
> Ci sono delle innovazioni, ma poche rispetto a quello che costa.
> Nessuna novità ecclatante insomma.
> Certo, è un buon testo ma non mi ha esaltato particolarmente.
>
> Gira voce invece che in rete ci sia un sistema innovativo che riunisce il meglio del metodo Bates, il meglio della Power Vision System e il meglio degli esercizi visivi finora conosciuti.....provate per credere
> www.change.to/supervista
>
> ^_^ Mi sembra ottimo

Ti stai facendo pubblicità?
Lo spirito di una mail list è quello di darsi una mano non quello di vendere o promuovere propri prodotti.
Almeno per come la penso io, ma penso che anche il nostro list owner

sia daccordo.
Comunque una cosa ce la puoi anche dire:
Come mai hai scritto un libro sul miglioramento della vista?
In base a che esperienze?
Ma ti prego rispondi su un piano personale, umano ed il meno possibile pubblicitario.

--
Bruno Badiali

Group: Visus **Message:** 213 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio nov 09, 2000 7.31
Subject: Re: Ri: Nuovi metodi? No, grazie!

--- In Visus@egroups.com, "mnpaola@i..."<mnpaola@i...> wrote:
> > Cari Amici,
> >
> > Cosa ne pensate di questi tentativi di
> > venderci nuovi metodi?
> >
> > Io pensavo e speravo che lo scopo di questa mailing list fosse
> > aiutarsi senza scopo di lucro (e ancora confido che sia cosi').
> >
> > Saluti
> >
> > Domenico
> >
> Ciao Domenico!
> Anche io francamente sono MOLTo perplessa per tutte queste nuove iniziative e metodi che vi vengono offerti....
> Però NON li disprezzerei perché FORSE possono esserci di aiuto...
> Non lo so, non ne ho provato uno quindi continuo con Bates come sempre...
> Ho provato solo i RASTERBRILLE e basta... Per adesso continuo cosi.
> Il semplice e caro BATES per ora dimostra di essere efficace... e il recuopeero della vista oltre che costante non peggiora, insomma quello che guadagno non lo perdo e questo è importante.

Anche io la penso come voi un metodo va seguito con una certa coerenza altrimenti non è un metodo e se si vogliono fare delle varianti sul metodo Bates le si possono fare ma per essere considerate come un nuovo metodo dovrebbero essere sperimentate su una valida campionatura; altrimenti possono essere considerati al massimo una valida esperienza personale che potrebbe essere alle basi di un nuovo metodo.

> Per ora NON posso spendere 40mila per provare un metodo e poi 60mila per provarne un altro francaùente per le mie tasche sarebbero tutte spese eccessive...
> Mi fa curiosità quanto propone Silvia perché avrei la possibilità di

parlare con una specialista e non solo leggere carta stampata e interpretare e poi con la specialista ho modo di confrontarmi direttamente, non credi?
> Per il momento, ripeto applico solo Bates...
>
> Certo ogni metodo di questi proposti di per sè è economico, un paio di lenti nuove costano MOLTO di più, e non parliamo dell'intervento che costa milioni...
> Però sono troppo confusa ora!
> Prima traevo preziosissimi consigli da questa miling list, ora confusione!

Non ti deprimere sei una delle colonne della mail list ed in certi casi è bene continuare per la propria strada, ricordati che è molto più importante come si affrontano i momenti difficili che quelli facili perché li c'è l'entusiasmo che ti aiuta.

> Chiedo scusa a TUTTI ma si tratta del mio punto di vista e della salute dei miei occhi.
>
> Sono senza parole, troppe iniziative e proposte...
> Mi sa che tornerò a essere autodidatta...
> NON fanno per me troppi depistamenti...
> Insomma sono convinta che bisogna ringraziare per le informazioni perché l'informazione ci rende liberi di poter fare scelte, ma per quanto mi riguarda personalmente invece di darmi sicurezza sul mio agire e sul lungo e difficile cammino mi stanno mandando letteralmente in TILT
> Ti rispondo perché anche io sono perplessa mi pare che si stia uscendo di tema...
> Ma in fondo ciò che conta è aiutare i nostri occhi avedere meglio senza lenti e operazione laser...
> Vedi che casino sto facendo!
> Non so più nemmenoio che pensare...
>
>
> SCUSATEMI TUTTI MA PENSO CHE NON MI SENTIRETE PER UN PO' HO BISOGNO DI RIPRENDERE IN MANO LE REDINI DEL METODO BATES E FARO' COME DICE MAURO TEODORI LEGGERE E RIOLEGGERE IL LIBRO SCRITTO DALLO STESSO BATES ANCHE SE E' SUPERATO...
>
> Un abbraccio calorosissimo!
> A tutti voi e grazie per il prezioso aliuto che mi avete dato!
>
> Paola
>
> PS se volete mandarmi e-mail mi farà piacere!

Subject: Re: Nuovi metodi? No, grazie!

Ma siamo completamente usciti di strada! Di chi fidarsi piu` ora? E` uno schifo sfruttare i problemi della gente x fare soldi, in piu` mi pare che se la persona che ha fatto quel nuovo sito e` ancora in questa lista....che cosa ne puo` sapere del miglioramento? Sarebbe il caso di parlare con degli specialisti. Oppure potremmo metterci tutti a scrivere dei libri e a fare dei siti, giusto per arrotondare lo stipendio. Sono veramente delusa, ora oltre agli ottici che ci fregano i soldi saltano fuori questi tizi...ci vogliamo fregare gli uni con gli altri?!
Elsa

----- Original Message -----
From: bRiOz
To: Visus@egroups.com
Sent: Thursday, November 09, 2000 4:56 PM
Subject: R: [Visus] Nuovi metodi? No, grazie!

> Cari Amici,
>
> Cosa ne pensate di questi tentativi di
> venderci nuovi metodi?
>
> Io pensavo e speravo che lo scopo di questa mailing list fosse
> aiutarsi senza scopo di lucro (e ancora confido che sia cosi').
>
> Saluti
>
> Domenico
>
> ---

Io ho dato un giudizio su un prodotto che non mi è sembrato all'altezza delle aspettative.
Poi, vabbè, ho fatto un pò di pubblicità gratuita :-). Nessuno ti obbliga a fare qualcosa che non vuoi.
Mi sembra normale, nonchè utile, dare ad altre persone un giudizio su un prodotto in commercio, per la conoscenza e lo sviluppo della comunità stessa.
Se vi ha dato fastidio il mio messaggio scusatemi.
un abbraccio
bRiOz

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 215 **From:** erikke@... **Date:** ven nov 10, 2000 9.54
Subject: vendita libri

Ciao a tutti, sono Silvia, anch'io sinceramente sono un po' disorientata da tutti questi libri che si vendono via internet.
Questa lista mi piace perchè ognuno può aiutare gli altri con le sue esperienze, gratuitamente. Così spero di fare io.

Un caro saluto,

Silvia

Group: Visus **Message:** 216 **From:** Cesano **Date:** ven nov 10, 2000 10.12
Subject: R: I METODI PIU'' VELOCI NELLA RETE

Un saluto allo "Psyco soldier" Brioz, innanzitutto complimenti!!
Non so come hai fatto ma in circa un mese sei passato da:

Sono molto interessato ai vostri metodi; premetto che non ho ancora
acquistato il libro di Bates, Dilts o Lattuada ma ho applicato un po' di Silva Mind.
Volevo sapere:
Quali di questi libri mi consigliate di acquistare per primo? (tutti e tre? :-)
E' vero che portare gli occhiali o le lenti a contatto è peggio?
Io facendo il barman sono quasi costretto a partare le lenti quasi tutti i giorni (altrimenti le bottiglie le lancio in faccia alla gente :-))))

a venditore di un tuo metodo che dici già con numerosi successi e testimonianze di "guarigione". (incredibile, sei un mago!! Altro che Gurdjieff!!)
Ho visto anche che hai fortemente modellato tutto il lavoro di Hack, perchè non l'hai chiamato Supervisione for Dummies?
All'inizio quando ho letto i post volevo difendere il tuo intervento, non sono assolutamente contrario ai nuovi metodi (anzi) e nemmeno a migliorare i vecchi, poi mi sono quasi (o totalmente?) ricreduto. Secondo me il tuo libro non ha nulla di innovativo, le tecniche che hai citato sono sempre le stesse, prese da libri diversi ed integrate con tecniche psicologiche e di PNL, ma non sei il primo a farlo... Lattuada usava tecniche psicologiche, a quanto mi risulta, ed io stesso integro PNL e altri metodi come visualizzazioni, Silva od altro come integrazione.
A questo punto le cose sono due:

1. Brioz è una mente sovrumana che ha trovato la "chiave della porta sacra" ottenendo successi strabilianti dove altri hanno fallito o dove altri impiegano molto più tempo, e anzi in poco tempo ha già fatto applicare il suo metodo ad altri che gli hanno fornito le testimonianze.... Se è così allora sarei proprio curioso di sapere, parlaci delle tue esperienze personali, delle tue idee guida, di come hai fatto in così breve tempo e come hanno fatto anche gli altri a cui hai spiegato il tuo metodo
2. Brioz è un tipo in gamba, che deve arrotondare lo stipendio, ha trovato il modo di imitare qualcun altro, sta cercando di migliorare la sua vista e nel frattempo cerca di mettere qualcosa da parte... tanto è pieno di gente che compra libri e non guarisce, vero? Comunque 60.000 £ mi sembrano un po' care, anche perchè visti i titoli, non mi dà una grande sensazione di novità.

Comunque non ce l'ho con te... se sei realmente guarito sono contento per te, e per quelli che hanno seguito il tuo metodo, ogni tanto potresti farti sentire in list e spiegarci qualche tua innovazione (così forse saremmo anche più invogliati ad acquistare il tuo Supervista, ma mettici un po' più di fantasia!!).... Senza rancore

Hasta la vista!!
Guido

Group: Visus **Message:** 217 **From:** Cesano **Date:** ven nov 10, 2000 10.12
Subject: R: Re: I METODI PIU'' VELOCI NELLA RETE

Ciao Brioz sono di nuovo io, sono d'accordo con te sul Power vision, non l'ho acquistato ma se la presentazione è il meglio del prodotto (o il metodo non fa per me o il signor Powervision non conosce niente di marketing)
Ho visto che Bruno ti ha fatto alcune domande, spero che risponderai:
Come mai hai scritto un libro sul miglioramento della vista?
In base a che esperienze?
Ma ti prego rispondi su un piano personale, umano ed il meno possibile pubblicitario.

Per Bruno Badiali: questa list è fatta per aiutarsi a vicenda ma anche per ascoltare le voci di chi ha cose nuove ed esperienze nuove da proporre... a me interessa sapere che ci siano diverse correnti di idee (non le copie delle copie però)

Hasta la vista!!
Guido
--

Group: Visus **Message:** 218 **From:** Cesano **Date:** ven nov 10, 2000 10.12
Subject: Nuovi metodi? e perchè no?

Eccomi qua! Non mi faccio sentire molto in questa lista anche se sono l'iscritto più antico o fra i più antichi, semplicemente perché mi manca il tempo, ma ora mi sembra giusto intervenire in questo casino, suscitato dalle "nuove tecniche"
Non mi preoccupano i tentativi di vendere le nuove tecniche, nessuno è obbligato ad acquistare, questa list è una lista di informazione sui metodi naturali per la guarigione della vista e anche per il sostegno fra tutti i "fratelli"
Con questa list il lucro non c'entra nulla, Brioz è uno che fa parte della list ma che non ha creato la list

Ciao... io non sono assolutamente perplesso dai nuovi metodi, vi sono infinite scuole di pensiero, non c'è solo Bates, in Giappone c'è la scuola di Oki, che con il metodo Bates non ha nulla a che fare.... Da sempre l'uomo ha cercato di guarire le sue "infermità" con svariati metodi a seconda della cultura e delle esperienze..... c'è chi è guarito con lo yoga, il qi cong, o svariate altre tecniche... ma non si può fare di ogni erba un fascio, i rasterbrillle non sono una tecnica! Sono un aiuto che può funzionare o meno....
Il semplice e caro Bates può andare bene per alcuni e non per altri, ognuno deve cercare qualcosa che si adatti alla propria vita, se per te Bates è efficace allora adotta Bates e basta!! Il recupero della vista è proporzionale al grado di rilassamento della mente ed alla capacità di integrare le abitudini visive corrette.
Riguardo alla confusione, troppe parole o iniziative... non so come la vedi tu, ma a me piace sentire cose diverse, avere un a visione ampia di tutte le tecniche e le terapie e vedere che hanno molte cose in comune... le linee di base sono sempre le stesse, quello che cambia sono semplicemente gli esercizi o l'impostazione. A me non sembrano depistamenti, come forse anche a molti altri che non scrivono ma leggono...
Segui il metodo che ti sembra migliore, che ti dà dei risultati, non abbandonarlo, al massimo puoi integrarlo con qualcosa di nuovo che ti possa piacere o divertire, perché guarire è divertirsi!!

Hasta la vista!!
Guido

PS: non mi sembra di aver mai sentito Skyrunner (M.T.) dire che il libro di Bates sia superato, semmai che sia sempre attuale!! Bates ha avuto delle idee che hanno rivoluzionato in Occidente il modo di considerare la visione, ha proposto degli esercizi, altri hanno fatto aggiunte e/o miglioramenti, che funzionano o meno a seconda delle persone. Ad esempio io trovo che nel

palming, per me ripeto per me, sia più efficace immaginare o vedere nero, anche se Bates aveva cambiato questa idea alla fine, ritenendo migliore visualizzare paesaggi e ricordi. Io non seguo il Bates puro, colgo le sue idee e le integro nella mia vita, che è diversa dalla vita di tutti voi!!

Group: Visus **Message:** 219 **From:** ideamatic@... **Date:** ven nov 10, 2000 10.20
Subject: Re: Nuovi metodi? No, grazie!

--- In Visus@egroups.com, elsa.salva@r... wrote:
> Ma siamo completamente usciti di strada! Di chi fidarsi piu` ora? E` uno schifo sfruttare i problemi della gente x fare soldi, in piu` mi pare che se la persona che ha fatto quel nuovo sito e` ancora in questa lista....che cosa ne puo` sapere del miglioramento? Sarebbe il caso di parlare con degli specialisti. Oppure potremmo metterci tutti a scrivere dei libri e a fare dei siti, giusto per arrotondare lo stipendio. Sono veramente delusa, ora oltre agli ottici che ci fregano i soldi saltano fuori questi tizi...ci vogliamo fregare gli uni con gli altri?!
> Elsa

Ciao a tutti,
Inanzitutto sarebbe interesante sapere il parere di Mauro Teodori. Mauro, dove sei finito?

La grande forza di Internet, ma anche la sua grande debolezza, e di non essere censurata e di essere anonima. Con questo noi possiamo dire quello che ci pare senza essere messi a tacere, e anche trovare informazioni che altrimenti non potremmo avere per altri mezzi (vere o false che siano). Invito tutti a scremare quello che può essere utile a voi e ad ignorare/lasciare in standby quello che vi può lasciare un pò perplessi.

Non roviniamo questa lista, che è forse l'unica maniera di mettere in contatto chi crede nel miglioramento naturale della vista (NVI), siamo così pochi che questo per ora è il nostro unico catalizzatore.

In tutte le cose e in tutti i campi, c'è chi deve arrichirsi, chi deve raccontare balle, chi è un pò esaltato, ma anche chi è sincero e vuole condividere. Non solo perchè una persona crede in NVI vuol dire che è pronta a condividere altruisticamente le sue conoscenze, così come non tutti quelli che sono per la difesa dell'ambiente o nelle azioni "umanitarie" lo fanno gratis.

Quando sono stata in vacanza negli Stati Uniti ho contattato una insegnante di NVI, ero così contenta di aver trovato una vera laureata in Oftalmologia che facesse anche rieducazione visiva. In Italia non ne conoscevo e comunque mi sembrava che negli USA fossero più avanti in queste cose, quindi le telefonai e fissai un appuntamento. Mi stavo dimenticando di chieder quanto si faceva pagare, ma quando mi ha detto 350 dollari al primo appuntamento sono

svenuta! (prendeva anche carte di credito)
Inutile dire che poi ho disdetto, e ho deciso di fare da me.

Secondo me lo scopo della lista dovrebbe essere commentare gli esrecizi, atteggiamenti, circostanze etc. che a ciascuno danno più risultati, anche informazioni per far conoscere meglio il nostro problema, e incoraggiarsi a vicenda in questa solitaria strada.

Chi è d'accordo con me?

Paola de S.

Group: Visus **Message:** 220 **From:** bRiOz **Date:** ven nov 10, 2000 12.32
Subject: R: Re: I METODI PIU" VELOCI NELLA RETE

> Io ho acquistato il Power Vision System e sinceramente è troooooppo
> teorico.
> Ci sono delle innovazioni, ma poche rispetto a quello che costa.
> Nessuna novità ecclatante insomma.
> Certo, è un buon testo ma non mi ha esaltato particolarmente.
>
> Gira voce invece che in rete ci sia un sistema innovativo che
> riunisce il meglio del metodo Bates, il meglio della Power Vision
> System e il meglio degli esercizi visivi finora
> conosciuti.....provate per credere
> www.change.to/supervista
>
> ^_^ Mi sembra ottimo

Ti stai facendo pubblicità?

Ci ho provato ^_^

Lo spirito di una mail list è quello di darsi una mano non quello di vendere o promuovere propri prodotti.
Almeno per come la penso io, ma penso che anche il nostro list owner sia daccordo.
Quindi è un tuo parere

Comunque una cosa ce la puoi anche dire:
Come mai hai scritto un libro sul miglioramento della vista?
Perchè penso che la teoria, in questo caso, serva solo a convincerti che può funzionare. Ma non ti dà le soluzioni. Nel mio prodotto cè un concentrato di tutte le possibili tecniche da utilizzare nonchè l'esperienze di tutti quelli che l'hanno provato.
Perchè farmi pagare? Non dovrei dare gratuitamente il mio strepitoso fascicolo a tutti?
Forse non lo faccio per lo stesso motivo per cui non danno gratuitamente i libri. Non recupererei mai comunque il tempo e i soldi che ci ho speso.

In base a che esperienze?

Vedi sopra (posso darvi privatamente le e-mail)

Ma ti prego rispondi su un piano personale, umano ed il meno possibile pubblicitario.
fatto
--
Bruno Badiali

un abbraccio
bRiOz

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 221 **From:** bRiOz **Date:** ven nov 10, 2000 12.52
Subject: R: I METODI PIU'' VELOCI NELLA RETE

> Un saluto allo "Psyco soldier" Brioz, innanzitutto complimenti!!
> Non so come hai fatto ma in circa un mese sei passato da:
>
> *Sono molto interessato ai vostri metodi; premetto che non ho ancora*
> *acquistato il libro di Bates, Dilts o Lattuada ma ho applicato un po' di Silva Mind.*
> *Volevo sapere:*
> *Quali di questi libri mi consigliate di acquistare per primo? (tutti e tre? :-)*
> *E' vero che portare gli occhiali o le lenti a contatto è peggio?*
> *Io facendo il barman sono quasi costretto a partare le lenti quasi tutti i giorni (altrimenti le bottiglie le lancio in faccia alla gente :-))))*

Sinceramente stavo testando la validità della lista ;-)

> a venditore di un tuo metodo che dici già con numerosi successi e testimonianze di "guarigione". (incredibile, sei un mago!! Altro che Gurdjieff!!)

Gurdjieff non è nessuno al confronto ^_^

> Ho visto anche che hai fortemente modellato tutto il lavoro di Hack, perchè non l'hai chiamato Supervisione for Dummies?

Perchè SuperVista è più appropriato :-)

> All'inizio quando ho letto i post volevo difendere il tuo intervento, non sono assolutamente contrario ai nuovi metodi (anzi) e nemmeno a migliorare i vecchi, poi mi sono quasi (o totalmente?) ricreduto. Secondo me il tuo libro non ha nulla di innovativo, le tecniche che hai citato sono sempre le stesse, prese da libri diversi ed integrate con tecniche psicologiche e di PNL, ma non sei il primo a farlo... Lattuada usava tecniche psicologiche, a quanto mi risulta, ed io stesso integro PNL e altri metodi come visualizzazioni, Silva od altro come integrazione.

Non mi sembra tu l'abbia acquistato... Prima si prova poi si parla, altrimenti si parla solo per pregiudizi

> A questo punto le cose sono due:
>
> 1. Brioz è una mente sovrumana che ha trovato la "chiave della porta sacra" ottenendo successi strabilianti dove altri hanno fallito o dove altri impiegano molto più tempo, e anzi in poco tempo ha già fatto applicare il suo metodo ad altri che gli hanno fornito le testimonianze.... Se è così allora sarei proprio curioso di sapere, parlaci delle tue esperienze personali, delle tue idee guida, di come hai fatto in così breve tempo e come hanno fatto anche gli altri a cui hai spiegato il tuo metodo

2. Brioz è un tipo in gamba, che deve arrotondare lo stipendio, ha trovato il modo di imitare qualcun altro, sta cercando di migliorare la sua vista e nel frattempo cerca di mettere qualcosa da parte... tanto è pieno di gente che compra libri e non guarisce, vero? Comunque 60.000 £ mi sembrano un po' care, anche perchè visti i titoli, non mi dà una grande sensazione di novità.

Non lo saprai mai, forse tutti e due ;-)

> Comunque non ce l'ho con te... se sei realmente guarito sono contento per te, e per quelli che hanno seguito il tuo metodo, ogni tanto potresti farti sentire in list e spiegarci qualche tua innovazione (così forse saremmo anche più invogliati ad acquistare il tuo Supervista, ma mettici un po' più di fantasia!!).... Senza rancore
>
> Hasta la vista!!
> Guido

Capisco comunque le tue buone intenzioni, e per alcuni versi ti do anche ragione.
Comunque il mio consiglio da amico alla lista è:

Se non avete mai comprato nessun libro sul miglioramento visivo,
Se non ve ne frega niente della teoria ma volete solo i risultati,
Se avete comprato 1000 libri e non ci avete capito un cazzo ;-),
Se avete £.36.000 per comprare il metodo Visus Power System,
Se vi avanzano i soldi e siete disperati,

Allora comprate il mio libro
ALTRIMENTI RISPARMIATE I SOLDI E FATE GLI ESERCIZI CON PIU' COSTANZA.

un abbraccio
bRiOz

Group: Visus **Message:** 222 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven nov 10, 2000 3.35
Subject: Re: R: Re: I METODI PIU" VELOCI NELLA RETE

On ven, 10 nov 2000 10:12:05 Cesano wrote:
>

>
> Per Bruno Badiali: questa list è fatta per aiutarsi a vicenda ma anche per
> ascoltare le voci di chi ha cose nuove ed esperienze nuove da proporre... a
> me interessa sapere che ci siano diverse correnti di idee (non le copie
> delle copie però)
>
> Hasta la vista!!
> Guido

A caldo mi aveva dato fastidio l'idea di usare la mail list per vendere un libro a 60.000L.
ma certamente sono daccordo con te che queste cose non vadano censurate, in fondo siamo gente adulta in grado di capire le eventuali fregature.
Quindi se qualcuno vuole fare proposte commerciali per me le può pure fare, non escludo che mi interessino, ma a me interessa di più la discussione sulle nostre esperienze riguardo il miglioramento della vista con metodi naturali, con lo spirito che ha ben descritto Paolo De Santiago.

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 223 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven nov 10, 2000 4.05
Subject: Re: R: Re: I METODI PIU" VELOCI NELLA RETE

On ven, 10 nov 2000 12:32:35 bRiOz wrote:
> > Io ho acquistato il Power Vision System e sinceramente è troooooppo
> teorico.
> > Ci sono delle innovazioni, ma poche rispetto a quello che costa.
> > Nessuna novità ecclatante insomma.
> > Certo, è un buon testo ma non mi ha esaltato particolarmente.
> >
> > Gira voce invece che in rete ci sia un sistema innovativo che
> riunisce il meglio del metodo Bates, il meglio della Power Vision
> System e il meglio degli esercizi visivi finora
> conosciuti.....provate per credere
> > www.change.to/supervista
> >
> > ^_^ Mi sembra ottimo
>
> Ti stai facendo pubblicità?
> Ci ho provato ^_^
>
> Lo spirito di una mail list è quello di darsi una mano non quello di
> vendere o promuovere propri prodotti.
> Almeno per come la penso io, ma penso che anche il nostro list owner
> sia daccordo.
>
> Quindi è un tuo parere

Certo, non te ne voglio fare una colpa.

> Comunque una cosa ce la puoi anche dire:
> Come mai hai scritto un libro sul miglioramento della vista?
>
> Perchè penso che la teoria, in questo caso, serva solo a convincerti che può funzionare. Ma non ti dà le soluzioni. Nel mio prodotto cè un concentrato di tutte le possibili tecniche da utilizzare nonchè l'esperienze di tutti quelli che l'hanno provato.

Chi sono, o almeno quanti sono quelli che lo hanno provato?

> Perchè farmi pagare? Non dovrei dare gratuitamente il mio strepitoso fascicolo a tutti?
> Forse non lo faccio per lo stesso motivo per cui non danno gratuitamente i libri. Non recupererei mai comunque il tempo e i soldi che ci ho speso.

>
> In base a che esperienze?
>
> Vedi sopra (posso darvi privatamente le e-mail)

Forse non ci siamo capiti, ti volevo chiedere che studi hai fatto, che esperienza professionale hai avuto in materia se l'hai avuta, con che percentuale di successo?
Hai curato anche la tua di vista?
Come ci vedi?
Perché ti nascondi dietro uno pseudonimo anziché un nome e cognome?

> Ma ti prego rispondi su un piano personale, umano ed il meno possibile
> pubblicitario.
>
> fatto
> --
>

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 225 **From:** Cesano **Date:** ven nov 10, 2000 3.51
Subject: Libro Vedere di Shultz-Zehden

Ciao, ho visto che bRiOz ha letto il libto Vedere della RED di Shultz-Zehden vorrei sapere da lui (o te se stai leggendo :)), o da altri se lo hanno letto se dice qualcosa di nuovo e diverso, insomma se ne vale la pena oppure no. L'ho visto spesso, ma non mi ha mai ispirato molto... ditemi voi. Grazie

Hasta la vista!!
Guido

Group: Visus **Message:** 226 **From:** Bruno Badiali **Date:** ven nov 10, 2000 6.03
Subject: Re: ciao a tutti

On ven, 10 nov 2000 15:44:06 Paola Oliva wrote:
> Ciao a tutti.
> Sono nuova della lista.

Benvenuta!

> Vorrei sapere se è possibile fissare un incontro "dal vivo" per parlare a voce dei metodi naturali per la correzione della vista.
> Che ne dite?

l'idea non è male.

> Pensate che sia fattibile in base ovviamente alle città di residenza, al
tempo disponibile, ecc...?

Il problema penso che sia proprio questo, io sono di Roma, dai messaggi
precedenti ho visto che ci sono dei milanesi, gli altri immaggino che siano sparsi in
altre città d'Italia o addirittura all'estero!

> Vi saluto e a presto.
>
> Lara
>
Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 227 **From:** bRiOz **Date:** ven nov 10, 2000 5.34
Subject: R: R: Re: I METODI PIU" VELOCI NELLA RETE

/mega cut

> Forse non ci siamo capiti, ti volevo chiedere che studi hai fatto, che
> esperienza professionale hai avuto in materia se l'hai avuta, con che percentuale di
> successo?

Perito Aeronautico, centra qualcosa? Non mi sembra....
Pensa che ha acquistato il mio fascicolo un meccanico e gli è migliorata la vista! Eppure non sapeva niente di oculistica..
La percentuale non la considero perchè è oggettiva.
A me serve la soggettività.
Comunque finora nessuno a rivoluto i suoi soldi.

> Hai curato anche la tua di vista?

Si, certo

> Come ci vedi?

Bene grazie, e tu?

> Perché ti nascondi dietro uno pseudonimo anziché un nome e cognome?
>
> :-) ah ah ah

Ripeto
Come fate a parlare così se non l'avete neanche letto?

Probabilmente perchè avete la stessa apertura mentale del vostro ottico quando gli dite che seguite il metodo Bates e non volete i suoi occhiali e lui cerca di convincervi che sono tutte stronzate.

Io non devo convincere nessuno sulla validità del mio prodotto, tantomeno voi della lista.

un abbraccio
bRIoZ

Group: Visus **Message:** 228 **From:** AprilFool **Date:** sab nov 11, 2000 12.13
Subject: perchè no al metodo brioz

Caro Cesano,

tu hai detto

> Non mi preoccupano i tentativi di vendere le nuove tecniche,
[...]

> Brioz è uno che fa parte della
> list ma che non ha creato la list

Il punto e' che BRIOZ si e' presentato un mese fa nella lista con un messaggio che tutti potete rileggere dall'archivio

http://www.egroups.com/message/Visus/87

in cui diceva di essere miope, di essere molto interessato alle tecniche, di non aver letto nessun libro sull'argomento, e chiedeva agli altri della list un consiglio su quale libro leggere per primo.

Adesso, dopo UN MESE, mette su questo sito in cui vende a 60.000 L un libro in formato elettronico scritto da lui (o forse scopiazzato), che promette risultati strabilianti, tra cui

- completa remissione dello strabismo
- rimozione del "difetto visivo" fino alla sua totale scomparsa
- maggior gioia nel vedere il mondo
- Riduzione del potere diottrico della attuale prescrizione di lenti a contatto e occhiali con diminuzione dalla loro dipendenza, fino alla loro completa eliminazione

Inoltre in una mail scritta ieri, sostiene di avere gia' dei "clienti" soddisfatti: e pensare che un mese fa non sapeva niente di queste

tecniche e chiedeva aiuto a questa lista... complimenti.

Aggiungiamo anche che per sua stessa ammissione non ha nessuna preparazione di tipo medico e oculistico.

Aggiungiamo anche che tutte le informazioni su questi metodi (in particolare brioz sostiene che il suo libro e' basato sul metodo Bates) sono reperibili in gran parte GRATUITAMENTE online, in inglese e in italiano, oltre che in libri cartacei che costano molto meno del prodotto di brioz. E queste informazioni provengono da persone che hanno dedicato UNA VITA a sviluppare queste tecniche, mentre BRIOZ in UN MESE probabilmente ha avuto appena il tempo materiale di _cominciare_ a sperimentare queste tecniche su di se' (se l'ha fatto, cosa di cui si potrebbe anche dubitare).

Brioz, questo tuo gesto mi appare veramente irresponsabile, oltre che ridicolo.

AprilFool

Group: Visus **Message:** 229 **From:** ANNIF **Date:** dom nov 12, 2000 6.24
Subject: metodi non bates

Sono sempre più curioso di provare metodi non bates.mi sono disegnato il cartoncino a raggiera e ho incominciato a fare l□esercizio e mi accorgo che è un po□ difficile tenere gli occhi sempre aperti e infatti alcune volte non resisto.comunque continuo. Ciao a tutti

franco

Group: Visus **Message:** 230 **From:** erikke@... **Date:** dom nov 12, 2000 6.53
Subject: Re: metodi non bates

Ciao Franco,
effettivamente sembra una tortura, ma credimi, questo è l'esercizio che mi ha fatto inizialmente sconfiggere un po' di miopia e sicuramente invertire il processo di peggioramento che avevo in corso. Io dovevo farlo 2 volte al giorno. I movimenti sono ampi e molto lenti...gli occhi devono lacrimare parecchio.
Ciao,

Silvia

P.S.: questo esercizio non è stato studiato solo per me, la mia terapista lo fa fare a tutti come primo intervento.

Group: Visus **Message:** 231 **From:** ideamatic@... **Date:** lun nov 13, 2000 10.53
Subject: Re: ciao a tutti

--- In Visus@egroups.com, Bruno Badiali <ppgbad@t...> wrote:
>
> On ven, 10 nov 2000 15:44:06 Paola Oliva wrote:
> > Ciao a tutti.
> > Sono nuova della lista.

>
> Benvenuta!
>
> > Vorrei sapere se è possibile fissare un incontro "dal vivo" per parlare a
> voce dei metodi naturali per la correzione della vista.
> > Che ne dite?
>
> l'idea non è male.
>
> > Pensate che sia fattibile in base ovviamente alle città di residenza, al
> tempo disponibile, ecc...?
>
> Il problema penso che sia proprio questo, io sono di Roma, dai messaggi
> precedenti ho visto che ci sono dei milanesi, gli altri immaggino che siano sparsi in
> altre città d'Italia o addirittura all'estero!
>
> > Vi saluto e a presto.
> >
> > Lara
> >
> Ciao,
>
> --
>
> Bruno Badiali
> ppgbad@t...
> bbadiali@t...

Credo che ci sia stato un pò di casino elettronico, infatti il messaggio di Paola Oliva manca completamente negli archivi web.
Potresti rimandarlo?
Grazie mille
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 232 **From:** kbqpir@...> **Date:** lun nov 13, 2000 10.04
Subject: Rif: Re: Nuovi metodi? No, grazie!

condivido in pieno le tue parole!!!!!!
siamo noi a dover filtrare le informazioni che ci arrivano
e l'aiuto di altri è sempre benvenuto
ciao
paolo

>
> Da: ideamatic@...
> Data: Fri, 10 Nov 2000 09:20:02 -0000

> A: Visus@egroups.com
> Oggetto: [Visus] Re: Nuovi metodi? No, grazie!
>
> --- In Visus@egroups.com, elsa.salva@r... wrote:
> > Ma siamo completamente usciti di strada! Di chi fidarsi piu` ora?
> E` uno schifo sfruttare i problemi della gente x fare soldi, in piu`
> mi pare che se la persona che ha fatto quel nuovo sito e` ancora in
> questa lista....che cosa ne puo` sapere del miglioramento? Sarebbe il
> caso di parlare con degli specialisti. Oppure potremmo metterci tutti
> a scrivere dei libri e a fare dei siti, giusto per arrotondare lo
> stipendio. Sono veramente delusa, ora oltre agli ottici che ci
> fregano i soldi saltano fuori questi tizi...ci vogliamo fregare gli
> uni con gli altri?!
> > Elsa
>
> Ciao a tutti,
> Inanzitutto sarebbe interesante sapere il parere di Mauro Teodori.
> Mauro, dove sei finito?
>
> La grande forza di Internet, ma anche la sua grande debolezza, e di
> non essere censurata e di essere anonima. Con questo noi possiamo
> dire quello che ci pare senza essere messi a tacere, e anche trovare
> informazioni che altrimenti non potremmo avere per altri mezzi (vere
> o false che siano). Invito tutti a scremare quello che può essere
> utile a voi e ad ignorare/lasciare in standby quello che vi può
> lasciare un pò perplessi.
>
> Non roviniamo questa lista, che è forse l'unica maniera di mettere in
> contatto chi crede nel miglioramento naturale della vista (NVI),
> siamo così pochi che questo per ora è il nostro unico catalizzatore.
>
> In tutte le cose e in tutti i campi, c'è chi deve arrichirsi, chi
> deve raccontare balle, chi è un pò esaltato, ma anche chi è sincero e
> vuole condividere. Non solo perchè una persona crede in NVI vuol dire
> che è pronta a condividere altruisticamente le sue conoscenze, così
> come non tutti quelli che sono per la difesa dell'ambiente o nelle
> azioni "umanitarie" lo fanno gratis.
>
> Quando sono stata in vacanza negli Stati Uniti ho contattato una
> insegnante di NVI, ero così contenta di aver trovato una vera
> laureata in Oftalmologia che facesse anche rieducazione visiva. In
> Italia non ne conoscevo e comunque mi sembrava che negli USA fossero
> più avanti in queste cose, quindi le telefonai e fissai un
> appuntamento. Mi stavo dimenticando di chieder quanto si faceva
> pagare, ma quando mi ha detto 350 dollari al primo appuntamento sono
> svenuta! (prendeva anche carte di credito)
> Inutile dire che poi ho disdetto, e ho deciso di fare da me.
>
> Secondo me lo scopo della lista dovrebbe essere commentare gli

> esrecizi, atteggiamenti, circostanze etc. che a ciascuno danno più
> risultati, anche informazioni per far conoscere meglio il nostro
> problema, e incoraggiarsi a vicenda in questa solitaria strada.
>
> Chi è d'accordo con me?
>
> Paola de S.
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 233 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar nov 14, 2000 11.13

Subject: Re: R: R: Re: I METODI PIU" VELOCI NELLA RETE

On ven, 10 nov 2000 17:34:16 bRiOz wrote:
> /mega cut
>
> Forse non ci siamo capiti, ti volevo chiedere che studi hai fatto, che
> esperienza professionale hai avuto in materia se l'hai avuta, con che
percentuale di
> successo?
>
> Perito Aeronautico, centra qualcosa? Non mi sembra....

Parlare di se stessi può essere utile comunque serve a far capire gli interessi della persona ed il modo che lo ha aiutato a raggiungere un determinato risultato.

> Pensa che ha acquistato il mio fascicolo un meccanico e gli è migliorata la vista! Eppure non sapeva niente di oculistica..

bene.

> La percentuale non la considero perchè è oggettiva.
> A me serve la soggettività.

Certamente per il recupero della vista con metodi naturali è necessario l'impegno attivo del paziente inoltre le cause che possono portare ad una cattiva visione sono tante ed intrecciate tra loro e questi sonotutti aspetti che ci fanno capire quanto sia importante l'aspetto soggettivo.

Bisogna comunque considerare che un metodo che vuole essere rivenduto come tale dovrebbe essere valutato anche per i suoi aspetti oggettivi con una valutazione il più possibile scientifica. Certamente una terapia olistica fa leva anche su aspetti psicologici che non sono misurabili e quindi non sottoponibili a metodo scientifico ma ricordiamoci che le diottrie quelle si che sono misurabili e mi sembra stupido non approfittare di questo aspetto per fare una verifica con metodo scientifico.

> Comunque finora nessuno a rivoluto i suoi soldi.
>
> Hai curato anche la tua di vista?
>
> Si, certo

Vedo che anche qui non ti prodighi in particolari.

> Come ci vedi?
>
> Bene grazie, e tu?

Ho ridotto di 2/3 la mia miopia ed ora sono al rash finale che mi porterà alla guarigione completa ora sono a -1,25.

> Perché ti nascondi dietro uno pseudonimo anziché un nome e cognome?
>
> :-) ah ah ah
>
> Ripeto
> Come fate a parlare così se non l'avete neanche letto?

Perché per parlare con te bisogna pagare 60.000 L. ed onestamente non ho nessuna intezione di darti quella cifra per qualcosa che potrebbe essere un riassuntino di ottimi libri.

> Probabilmente perchè avete la stessa apertura mentale del vostro ottico quando gli dite che seguite il metodo Bates e non volete i suoi occhiali e lui cerca di convincervi che sono tutte stronzate.

Vedi l'ottico mi sembra che somiglia più a te in fondo quando cerca di convincerti che le terapie naturali sono tutte stronzate ti cita mai verifiche sperimentali che lo dimostrino?
A me onestamente non è mai successo.

> Io non devo convincere nessuno sulla validità del mio prodotto, tantomeno voi della lista.
>
Penso che invece faresti bene a farlo se di questa attività ne vuoi fare un commercio.
>

> un abbraccio
> bRIoZ

Ciao,
--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

P.S. Scusa se ti rispondo solo ora ma ho avuto una piccola influenza.

Group: Visus **Message:** 234 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** mar nov 14, 2000 10.42

Subject: Vediamoci, meglio!

Cari Amici,

Vi propongo di sospendere questa discussione che ormai
si sta incancrenedo.

Tutti quanti ci siamo fatti una idea su quanto offre brioz
(devo dirvi che non mi piace l'uso di uno pseudonimo, prefrirei il nome)
ed ognuno e' in grado di decidere se acquistare o meno il metodo.

Io ho la sensazione che dopo un periodo iniziale di entusiasmo la lista
ristagni un po', sia come idee che com entusiasmo.

Si potrebbe cerare di organizzare qualcosa. Ad esempio: perche' non incontrarci
un giorno (per chi puo', sia come distanza che come tempo) e dopo i saluti
si potrebbe farequalche esercizio insieme. I piu' esperti potrebbro aiutare i novizi
e chi sa qualche esercizio diverso puo' insegnarlo agli altri.

Che ne dite?

Ciao e buona giornata

Domenico

Name: Domenico Rinaudi
E-mail: Domenico Rinaudi <Domenico.Rinaudi@...>
Date: 11/14/2000
Time: 10:42:20

This message sent by NetManage's award winning
standards based e-mail client Z-Mail Pro
NetManage - Complete PC Connectivity Solutions

Group: Visus **Message:** 235 **From:** Michele **Date:** mar nov 14, 2000

Subject: Re: Vediamoci, meglio!

--- In Visus@egroups.com, Domenico Rinaudi <domenico.rinaudi@t...> wrote:

> Si potrebbe cerare di organizzare qualcosa. Ad esempio: perche' non incontrarci
> un giorno (per chi puo', sia come distanza che come tempo) e dopo i saluti
> si potrebbe farequalche esercizio insieme. I piu' esperti potrebbro aiutare i novizi
> e chi sa qualche esercizio diverso puo' insegnarlo agli altri.
>
> Che ne dite?
>
> Ciao e buona giornata
>
> Domenico

A me va bene.

Io propongo un incontro di un fine settimana
in un centro che ospiti gruppi.

Mi sembra che Maurizio Cagnoli abbia esperienza
in questo tipo di incontri.

Ci vediamo!

Group: Visus **Message:** 236 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar nov 14, 2000 1.35
Subject: Re: Vediamoci, meglio!

On mar, 14 nov 2000 10:42:20 Domenico Rinaudi wrote:
> Cari Amici,
>
> Vi propongo di sospendere questa discussione che ormai
> si sta incancrenedo.

Hai ragione. Cercherò di impegnarmi di più in altri thread.

> Tutti quanti ci siamo fatti una idea su quanto offre brioz
> (devo dirvi che non mi piace l'uso di uno pseudonimo, prefrirei il nome)
> ed ognuno e' in grado di decidere se acquistare o meno il metodo.
>
> Io ho la sensazione che dopo un periodo iniziale di entusiasmo la lista
> ristagni un po', sia come idee che com entusiasmo.

E' normale tutte le liste hanno dei momenti di stagnamento, ma se poi dietro
c'è un interesse autentico, poi si riattivano.

> Si potrebbe cerare di organizzare qualcosa. Ad esempio: perche' non incontrarci
> un giorno (per chi puo', sia come distanza che come tempo) e dopo i saluti
> si potrebbe farequalche esercizio insieme. I piu' esperti potrebbro aiutare i novizi
> e chi sa qualche esercizio diverso puo' insegnarlo agli altri.
>
> Che ne dite?

Io sono favorevole, secondo me sarebbe il caso che ognuno dichiari quale è la propria città di residenza in modo da poter capire quale è il luogo più adatto all'incontro.
Io lo ripeto sono di Roma.

> Ciao e buona giornata
>
> Domenico
>
> ---
> Name: Domenico Rinaudi
> E-mail: Domenico Rinaudi <Domenico.Rinaudi@...>
> Date: 11/14/2000
> Time: 10:42:20
>
> This message sent by NetManage's award winning
> standards based e-mail client Z-Mail Pro
> NetManage - Complete PC Connectivity Solutions
> ---
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 237 **From:** ideamatic@... **Date:** mar nov 14, 2000 3.47
Subject: Esercizi in ufficio?

Anche in ufficio si può fare qualcosina per aiutare la vista.

Oltre ai soliti consigli (alzare lo sguardo spesso, leggere lentamente e con attenzione ad ogni lettera, leggete con il foglio/monitor tenuto il più lontano possibile, evitare luci neon, ammicare e respirare spesso) ci sono altre cosine che si possono fare alla scrivania, senza destare sospetti.

1) Chiudete gli occhi mezzo minuto, contando alla rovescia dal 5 al 1, ripetutamente, insieme al rilassamento

2) Stampate una lettera nera (ma anche il logo della ditta, etc) nel centro di un foglio bianco e appendetelo alla parete o sotto al monitor. Praticate l'oscillazione. Nessuno vi chiederà perché avete appeso quel foglio, se ne appendono di cavolate negli uffici!

3) Seguite il contorno degli oggetti con gli occhi, preferibilmente cose tonde o irregolari e non linee diritte.

4) Spezzate la giornata con 3/5 minuti di palming nel bagno. Ricordate che 3 minuti è meglio di 0 minuti, e vi potrebbe sorprendere il fatto che, se dopo un po' che lo fate, il giorno che saltate ve ne accorgerete. Nessuno farà caso se anzi che 2 minuti state via 5, al bagno.

5) Potete anche fare palming davanti ai colleghi, dipende dal tipo di ufficio. Nel mio caso, siamo in pochi e tutti sanno che soffro molto con gli occhi, ho detto che è stato l'oculista a prescrivermi il palming se non voglio che mi si stacchi la retina (tanto, loro cosa possono sapere... e poi, potrebbe essere vero). Il mio capo mi ha persino dato dei lavori da fare più al telefono che al monitor.

6) Ogni ora: alzatevi dalla sedia; andate a guardare fuori dalla finestra; fate un cerchio con la testa in senso orario e uno antiorario; bevete un sorso d'acqua. Se ve ne dimenticate puntate una di quelle svegliette che fanno un piccolo bip ogni ora. Questo per gli stakanovisti come me. (Lo stakanovismo fa molto male, infatti).

Tanti auguri a tutti.

Paola de S.

PS- Se qualcuno vuole scrivere queste cose all'interno di un suo libro, fate pure, però almeno riscrivetele daccapo, non con copia e incolla :-)

Group: Visus **Message:** 238 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar nov 14, 2000 7.05
Subject: Re: Esercizi in ufficio?

On mar, 14 nov 2000 15:47:57 you wrote:

> Anche in ufficio si può fare qualcosina per aiutare la vista.
>
> Oltre ai soliti consigli (alzare lo sguardo spesso, leggere
> lentamente e con attenzione ad ogni lettera, leggete con il
> foglio/monitor tenuto il più lontano possibile, evitare luci neon,
> ammicare e respirare spesso) ci sono altre cosine che si possono fare
> alla scrivania, senza destare sospetti.
>
> 1) Chiudete gli occhi mezzo minuto, contando alla rovescia dal 5 al
> 1, ripetutamente, insieme al rilassamento
>
> 2) Stampate una lettera nera (ma anche il logo della ditta, etc) nel
> centro di un foglio bianco e appendetelo alla parete o sotto al
> monitor. Praticate l'oscillazione. Nessuno vi chiederà perché avete
> appeso quel foglio, se ne appendono di cavolate negli uffici!

Era un po' che ci pensavo purtroppo nel mio ufficio non ci sono attaccate
neanche le cavolate ed io devo ammettere che un po' mi vergogno.

> 3) Seguite il contorno degli oggetti con gli occhi, preferibilmente
> cose tonde o irregolari e non linee diritte.
>
> 4) Spezzate la giornata con 3/5 minuti di palming nel bagno.
> Ricordate che 3 minuti è meglio di 0 minuti, e vi potrebbe
> sorprendere il fatto che, se dopo un po' che lo fate, il giorno che
> saltate ve ne accorgerete. Nessuno farà caso se anzi che 2 minuti
> state via 5, al bagno.

Confermo. Anche io lo faccio e nessuno mi ha mai detto nulla.

> 5) Potete anche fare palming davanti ai colleghi, dipende dal tipo di
> ufficio. Nel mio caso, siamo in pochi e tutti sanno che soffro molto
> con gli occhi, ho detto che è stato l'oculista a prescrivermi il
> palming se non voglio che mi si stacchi la retina (tanto, loro cosa
> possono sapere... e poi, potrebbe essere vero). Il mio capo mi ha
> persino dato dei lavori da fare più al telefono che al monitor.

Nel mio ufficio sanno che sto guarendo percui se dicessi una cosa del genere
non penso che mi credano. In ogni caso visto che ho già faticato molto a spiegare
l'uso dei raster-brille adesso non me la sento di spiegargli il palming anche
perché la maggiorparte di loro ci vede bene.

> 6) Ogni ora: alzatevi dalla sedia; andate a guardare fuori dalla
> finestra; fate un cerchio con la testa in senso orario e uno
> antiorario; bevete un sorso d'acqua. Se ve ne dimenticate puntate una
> di quelle svegliette che fanno un piccolo bip ogni ora. Questo per
> gli stakanovisti come me. (Lo stakanovismo fa molto male, infatti).
>
Ottima idea mi programmo il computer con dei bip agli orari in cui voglio fare

le pause.

> Tanti auguri a tutti.
>
> Paola de S.
>
> PS- Se qualcuno vuole scrivere queste cose all'interno di un suo
> libro, fate pure, però almeno riscrivetele daccapo, non con copia e
> incolla :-)
>
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 239 **From:** elsa.salva@... **Date:** mar nov 14, 2000 8.03
Subject: Basta con la negativita`!

Ciao a tutti,
sono d` accordo ank` io ke bisogna filtrare le informazioni...ma
quando una cosa `e evidente (come la propaganda di Brioz!) io sento
il bisogno di esternare il mio pensiero!
Ringrazio Paolo per le INFORMAZIONI su power vision (che sto
sperimentando); quando si tratta di INFORMAZIONI sono le benvenute.
Grazie a tutti
TAKE CARE ALL!
Elsa

Group: Visus **Message:** 240 **From:** ideamatic@... **Date:** mer nov 15, 2000 9.55
Subject: Re: Esercizi in ufficio?

--- In Visus@egroups.com, Bruno Badiali <ppgbad@t...> wrote:
>
> On mar, 14 nov 2000 15:47:57 you wrote:
> > Anche in ufficio si può fare qualcosina per aiutare la vista.
> > [...]
> > 5) Potete anche fare palming davanti ai colleghi, dipende dal
tipo di

> > ufficio. Nel mio caso, siamo in pochi e tutti sanno che soffro molto
> > con gli occhi, ho detto che è stato l'oculista a prescrivermi il
> > palming se non voglio che mi si stacchi la retina (tanto, loro cosa
> > possono sapere... e poi, potrebbe essere vero). Il mio capo mi ha
> > persino dato dei lavori da fare più al telefono che al monitor.
>
> Nel mio ufficio sanno che sto guarendo percui se dicessi una cosa del genere
> non penso che mi credano. In ogni caso visto che ho già faticato molto a spiegare
> l'uso dei raster-brille adesso non me la sento di spiegargli il palming anche
> perché la maggiorparte di loro ci vede bene.

Bruno,

Complimenti, perchè stai guarendo, e certamente guarire gli occhi non è facile come prendersi una pastiglietta al giorno...
Infatti, bisogna valutare il proprio caso/ambiente. Però consiglio vivamente di fare un pò di palming, appunto anche 2 minuti se si sentono gli occhi stanchi. *Secondo la mia esperienza* il palming ci aiuta a riposare gli occhi e la mente ma non a recuperare le diottrie. Per questo bisogna fare le tecniche. Ma se gli occhi sono stanchi e si va avanti lo stesso senza riposarli un pò, non solo non si ottengono i risultati che si potrebbero ottenere dalle tecniche, ma addirittura si potrebbero annullare.

Come dicevo, basta una o due "pause" al giorno anche di 3 minuti e in bagno, per fare la differenza. Poi, se si riesce a farlo più spesso, tanto meglio, per es. il weekend. Forse non è tanto necessario fare palming per 1/2 ora o più, ma quanto basta per sentire una sensazione di calore e di riposo negli occhi, e per fermare la mente che sta "correndo troppo" (importantissimo).

Se nel tuo ufficio non ci sono "cavolate appese" prova a farti uno sfondo del desktop dove tu possa provare a fare un pò di oscillazione. Non so quanto possa funzionare, provaci per un pò. Per solidarietà, lo farò anch'io e ti racconterò com'è andata...

Paola de S.

Group: Visus **Message:** 241 **From:** Cesano **Date:** sab nov 18, 2000 9.24
Subject: Astigmatismo

Hasta la vista!! Oggi vorrei tornare a parlare di astigmatismo, sono molti quelli che hanno astigmatismo insieme a miopia e sarebbe bene iniziare ad eliminarne uno... (molti dicono che l'astigmatismo è più "volatile", e allora facciamolo volare... fuori dalla finestra! :))

Innanzitutto che cos'è l'astigmatismo? La parola astigmatismo deriva dal greco "a" = senza e "stigma" = punto. Così etimologicamente significa "non a fuoco" o "sfuocato"
L'astigmatismo significa che una leggera "extra-curvatura" della lente della cornea causa una superficie di rifrazione non sferica. Il risultato è che non importa dove andrà a cadere l'immagine (davanti o dietro la retina) in quanto non si riuscirà a mettere a fuoco. Un altro effetto secondario dell'astigmatismo è la formazione di immagini multiple, soprattutto di oggetti luminosi come possono essere la luna o i fari delle automobili.
Molti hanno sia la miopia che l'astigmatismo, ed insieme possono essere corretti, rilassando i muscoli degli occhi, faccia e collo e mantenendo mobile la mente gli occhi e il corpo, eliminando tensione, sforzo e preoccupazione. Il corpo influisce sulla mente e la mente influisce sul corpo. Occorre armonizzare corpo e mente, usando le tecniche di rilassamento preferite, che possono variare dalla meditazione zen al savasana dello yoga (mi pare si chiami così, la posizione del morto, detta anche Yoga Corpse Pose), al T.A (training autogeno), Metodo Silva, rilassamento cinese o altro, anche un bagno caldo o respirare profondamente e tranquillamente. Chi pratica reiki può fare quello. Insomma non è importante il metodo di rilassamento che adottate, l'importante è dedicare ogni giorno un po' del nostro tempo per noi stessi, per rilassarci e ricaricare le batterie!! Non fate mai gli esercizi (o giochi!) che vi annoiano, solo perché sono scritti su un libro o perché per qualcuno funzionano... devono funzionare per voi!! Fate ciò che vi piace, ciò che vi rilassa e vi diverte

Che altro fare per l'astigmatismo? Dicono i saggi orientali che uno squilibrio della visione si ha a causa di uno squilibrio di corpo e mente, dicono che il lato destro del corpo è sottoposto a stimoli diversi dal lato sinistro, oltre a vista diversa nei due occhi, anche una spalla più alta dell'altra, un braccio più forte dell'altro...: la differenza che passa fra occhio destro e sinistro, riflette lo squilibrio dell'intero corpo.
Inoltre per l'astigmatismo è importante l'influenza della postura che crea diversi "tiraggi" in muscoli e nervi (e per chi ci crede, blocca i canali energetici, il chi, che scorrono all'interno del corpo), e diversi "tiraggi" anche nei muscoli oculari.
Ottimi sono gli esercizi di movimento oculare come rotazioni degli occhi verso destra e sinistra, spostamento da destra a sinistra e viceversa, verso l'alto e verso il basso e in diagonale. Ottima cosa è anche strizzare gli occhi (vedi anche Rilassamento Jacobsen), in cui una forte tensione causa poi un immediato rilassamento...

'''
(0 0)
+----oOO----(_)-----------+
| Guido Cesano |
| cesano@... (Cuneo)|
+-----------------oOO----+
|__|__|
|| ||

ooO Ooo

Le persone che progrediscono nella vita (vista! :)) sono coloro che si danno da fare per trovare le circostanze che vogliono e, se non le trovano, le creano.
- George Bernard Shaw (e Guido Cesano)

Group: Visus **Message:** 242 **From:** maurizio cagnoli **Date:** sab nov 18, 2000 12.19
Subject: Re: Re: Vediamoci, meglio!

Michele wrote:
>
> --- In Visus@egroups.com, Domenico Rinaudi <domenico.rinaudi@t...>
> wrote:
>
> > Si potrebbe cerare di organizzare qualcosa. Ad esempio: perche' non
> incontrarci
> > un giorno (per chi puo', sia come distanza che come tempo) e dopo i
> saluti
> > si potrebbe farequalche esercizio insieme. I piu' esperti potrebbro
> aiutare i novizi
> > e chi sa qualche esercizio diverso puo' insegnarlo agli altri.
> >
> > Che ne dite?
> >
> > Ciao e buona giornata
> >
> > Domenico
>
> A me va bene.
>
> Io propongo un incontro di un fine settimana
> in un centro che ospiti gruppi.
>
> Mi sembra che Maurizio Cagnoli abbia esperienza
> in questo tipo di incontri.
>
> Ci vediamo!

Eccomi tirato in causa.
Va detto chiaramente che sono un professionista, nel senso che fare gruppi e sedute individuali sul miglioramento della vista è la mia attività primaria, quella che mi da da vivere.

Ciò non toglie che possa essere disponibile a partecipare o addirittura gestire una giornata di incontro (gratuitamente; sono totalmente dell'idea questa è soprattutto la lista di chi è sulla strada del miglioramento della vista e vuole scambiarsi esperienze).

A patto che:

- Qualcuno mi ospiti e non debba pagarmi un albergo. Il viaggio me lo pago da me.Se si decide per Roma, non c'è problema. Anche per Milano non sarebbe troppo male.
- Non abbia un week end proprio per quella data.

Quest'ultima condizione però crea problemi. I Prossimi week end sono tutti presi fino a Natale (Biella, Ferrara, Roma e Trento: in questi posti potrei eventualmente incontrarmi i venerdi pomeriggio/sera, ma dubito che i partecipanti della lista abitino proprio in quei posti.
Inoltre la sede dove svolgo i corsi a Roma non è disponibile il venerdi pomeriggio).

Morale: contate su di me dopo il 10 e fino al 25 Gennaio.
E per finire direi che anche se l'idea delll'incontro mi pare molto bella e stimolante, bisognerebbe programmarla in modo da essere sicuri di avere la presenza delle "colonne portanti" di questa lista, quelli e quelle che haano dato più energia in terminni di condivisione della loro esperienza e di contributi (tra questi, ovviamente c'è skyrunner Mauro teodori).

A presto

--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 243 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun nov 20, 2000 4.20
Subject: Re: Astigmatismo

On sab, 18 nov 2000 21:24:43 Cesano wrote:
> Hasta la vista!! Oggi vorrei tornare a parlare di astigmatismo, sono molti
> quelli che hanno astigmatismo insieme a miopia e sarebbe bene iniziare ad
> eliminarne uno... (molti dicono che l'astigmatismo è più "volatile", e
> allora facciamolo volare... fuori dalla finestra! :))
> Innanzitutto che cos'è l'astigmatismo? La parola astigmatismo deriva dal
> greco "a" = senza e "stigma" = punto. Così etimologicamente significa "non a
> fuoco" o "sfuocato"
> L'astigmatismo significa che una leggera "extra-curvatura" della lente della
> cornea causa una superficie di rifrazione non sferica. Il risultato è che
> non importa dove andrà a cadere l'immagine (davanti o dietro la retina) in
> quanto non si riuscirà a mettere a fuoco. Un altro effetto secondario
> dell'astigmatismo è la formazione di immagini multiple, soprattutto di
> oggetti luminosi come possono essere la luna o i fari delle automobili.
> Molti hanno sia la miopia che l'astigmatismo, ed insieme possono essere
> corretti, rilassando i muscoli degli occhi, faccia e collo e mantenendo
> mobile la mente gli occhi e il corpo, eliminando tensione, sforzo e
> preoccupazione.

Confermo.
Ho visto che il rilassamento del volto e del collo ha un effetto istantaneo sul mio astigmatismo osservando la tavola a raggiera che avevi postato tempo fa su questa lista.

Il corpo influisce sulla mente e la mente influisce sul
> corpo. Occorre armonizzare corpo e mente, usando le tecniche di rilassamento
> preferite, che possono variare dalla meditazione zen al savasana dello yoga
> (mi pare si chiami così, la posizione del morto, detta anche Yoga Corpse
> Pose), al T.A (training autogeno), Metodo Silva, rilassamento cinese o
> altro, anche un bagno caldo o respirare profondamente e tranquillamente.

Si io la posizione savasana la faccio spesso come ultima posizione di una sessione yoga, in più per ottenere i massimi risultati per gli occhi la faccio in palming.

Chi
> pratica reiki può fare quello. Insomma non è importante il metodo di
> rilassamento che adottate, l'importante è dedicare ogni giorno un po' del
> nostro tempo per noi stessi, per rilassarci e ricaricare le batterie!! Non
> fate mai gli esercizi (o giochi!) che vi annoiano, solo perché sono scritti
> su un libro o perché per qualcuno funzionano... devono funzionare per voi!!
> Fate ciò che vi piace, ciò che vi rilassa e vi diverte
>
> Che altro fare per l'astigmatismo? Dicono i saggi orientali che uno
> squilibrio della visione si ha a causa di uno squilibrio di corpo e mente,
> dicono che il lato destro del corpo è sottoposto a stimoli diversi dal lato
> sinistro, oltre a vista diversa nei due occhi, anche una spalla più alta
> dell'altra, un braccio più forte dell'altro...: la differenza che passa fra
> occhio destro e sinistro, riflette lo squilibrio dell'intero corpo.

Praticando lo yoga od un'altra disciplina corporea si finisce per acquisire una maggiore coscienza corporea, io ho potuto sentire fisicamente le mie tensioni interne ed ho potuto avere molta più coscienza delle mie posture.

> Inoltre per l'astigmatismo è importante l'influenza della postura che crea
> diversi "tiraggi" in muscoli e nervi (e per chi ci crede, blocca i canali
> energetici, il chi, che scorrono all'interno del corpo), e diversi "tiraggi"
> anche nei muscoli oculari.

I tiraggi che ho sentito io riguardavano i muscoli retti esterni degli occhi che avevano una tensione collegata con altri muscoli collegati alle scapole, potevo anche sentire l'arteria carotide nel percorso dal collo all'orecchio all'occhio.
Sono arrivato a queste conclusioni confrontando un atlante di anatomia con le mie sensazioni fisiche.

> Ottimi sono gli esercizi di movimento oculare come rotazioni degli occhi

> verso destra e sinistra, spostamento da destra a sinistra e viceversa, verso
> l'alto e verso il basso e in diagonale. Ottima cosa è anche strizzare gli
> occhi (vedi anche Rilassamento Jacobsen), in cui una forte tensione causa
> poi un immediato rilassamento...
>
>

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 244 **From:** maurizio cagnoli **Date:** dom nov 19, 2000 3.08

Subject: Re: Astigmatismo

Cesano wrote:
>
> Hasta la vista!! Oggi vorrei tornare a parlare di astigmatismo

> Ottimi sono gli esercizi di movimento oculare come rotazioni degli occhi
> verso destra e sinistra, spostamento da destra a sinistra e viceversa, verso
> l'alto e verso il basso e in diagonale. Ottima cosa è anche strizzare gli
> occhi (vedi anche Rilassamento Jacobsen), in cui una forte tensione causa
> poi un immediato rilassamento...

Sottoscrivo al 100% quanto dice Guido.
Aggiungo che l'esperienza mi ha dimostrato l'efficacia delle oscillazioni ampie (swinging).

Proprio lì molti trovano difficoltà, in quanto il "normale" atteggiamento di fissare/ ancorare lo sguardo su qualcosa è messo in crisi: si tratti di rilassarsi nel movimento: respirare (espirando facilmente e completamente), mantenere uno sguardo morbido che "accarezzi" le cose e lasciare che tutto il corpo, a cominciare dalle spalle e dalla pancia, "si adagi" in basso.

Insomma, trasformando le oscillazioni in una "culla" per gli occhi e il corpo.
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 245 **From:** ideamatic@... **Date:** mar nov 21, 2000 12.48

Subject: Filosofia

--- In Visus@egroups.com, maurizio cagnoli <cagnoli@f...> wrote:

> Proprio lì molti trovano difficoltà, in quanto il "normale"
> atteggiamento di fissare/ ancorare lo sguardo su qualcosa è messo in
> crisi: si tratti di rilassarsi nel movimento: respirare (espirando
> facilmente e completamente), mantenere uno sguardo morbido che
> "accarezzi" le cose e lasciare che tutto il corpo, a cominciare
> dalle spalle e dalla pancia, "si adagi" in basso.
> [...]

In merito a questo vi trasmetto alcuni pezzi di filosofia del miglioramento naturale della vista (NVI) che ho letto in giro, vorrei poter confermarveli per esperienza propria però per adesso solo la mia intuizione e qualche incidente mi dicono che sono vere.

Si dice che il metodo Bates non si tratta di "fare" ma di "disfare"

Vedere bene significa consapevolezza ed accettazione.

Bisogna esplorare nuovi modi di essere e di pensare.

Vedere coinvolge tutto l'essere, la vista difettosa è solo una conseguenza di una mente fuori fuoco, scontenta con il "qui" e "adesso"

La vista difettosa potrebbe essere legata alla paura del futuro.

Chi ha una vista perfetta non si domanda mai se sta vedendo bene o no.

Quando si guarda non bisogna aggrapparsi a ciò che si vede, ma lasciarlo andare e lasciare spazio all'osservazione. La metafora più adatta è un treno che si vede passare senza fare sforzi per saltarci su.

La vista perfetta arriva senza sforzo, e quando arriva, non devono esserci conflitti emotivi ne dubbi quando si vede chiaramente.

La vista perfetta è come quella dei bambini: loro vedono per imparare, mentre noi cerchiamo di imparare a vedere. Il bambino da tutta la sua attenzione a ciò che vede, noi diamo solo una veloce occhiata e poi cataloghiamo ciò che vediamo in una di tante caselle nella nostra testa: "sedia", "persona", strada" senza vederli realmente.

Quando si vede bene, si "vede", non si "cerca di vedere".

Un vero flash di visione nitida porta con se una sensazione di benessere e rilassamento senza precedenti.

Quest'estate siamo andati a una piscina in mezzo alle montagne. Seduta sulla sdraio dopo aver mangiato dei buoni panini, di colpo ho visto le case dall'altra parte della valle, persino ciò che era steso sui terrazzi, provavo SI questa sensazione di benessere, tutti i colori erano vivissimi, persino i suoni, e anche se avevo su le lenti sottocorrette ero sicura che anche se le avessi tolte avrei visto perfettamente in quel momento. Il flash è durato un quarto d'ora e non veniva modificato ne dall'ammiccamento, ne dallo spostamento dello sguardo. Ero rilassata, come se fossi uno spettatore, certamente in quel momento non avevo paura del futuro e non ero scontenta con niente intorno a me. Ero quasi un'altra persona, e avrei voluto congelare per sempre quel momento...

Paola de S. :-)

Group: Visus **Message:** 246 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar nov 21, 2000 2.06
Subject: Vediamoci

Fino ad adesso quelli che hanno espresso il desiderio o la disponibilità ad incontrarsi sono:

Paola Oliva lara2001@...
Bruno Badiali ppgbad@...
Domenico Rinaudi Domenico.Rinaudi@...
Michele camato@...
Maurizio Cagnoli cagnoli@...

Siamo ancora pochini; ci sono altri che vogliono vedersi?

Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 247 **From:** napoleta@... **Date:** mar nov 21, 2000 5.57
Subject: Flash di visione nitida

Ciao a tutti,

mi chiamo Mino e vi racconto brevemente la mia esperienza. Sono ipermetrope (+4 a entrambi gli occhi), astigmatico e ho un po' di strabismo. Da circa un anno ho cominciato a fare esercizi (in particolare quelli del metodo Bates) per migliorare la vista in modo naturale e da circa due mesi ho comniciato ad avere i flash di visione nitida. Inizialmente mi duravano poco, adesso invece qualche volta riesco ad averli anche per qualche minuto.

Riesco però a vedere nitido per lungo tempo solo se guardo un oggetto sotto di me (ad esempio del testo su un foglio di carta posizionato su un tavolo), ma se l'oggetto è di fronte a me o di fianco, i flash sono molto più rari e brevi.
Vorrei sapere da qualcun altro nella lista se anche a lui o lei capita lo stesso e se sa il motivo di questo.

Grazie e a presto.

Mino

Group: Visus **Message:** 248 **From:** ANNIF **Date:** mar nov 21, 2000 9.27
Subject: miglioramenti?

È proprio il caso di dire:non credo ai miei occhi.Oggi dopo aver fatto l□esercizio della tabella a raggiera ho avvertito un forte bruciore all□occhio sinistro e vedevo offuscato. Dopo una decina di minuti è sparito il bruciore e non avevo più la vista offuscata ma anzi vedevo un po□ meglio anche se è durato poco tempo. Possibile!! Silvia, è capitato qualcosa del genere anche a te?

Ciao da franco

Group: Visus **Message:** 249 **From:** ideamatic@... **Date:** mer nov 22, 2000 12.05

Subject: Re: Vediamoci

--- In Visus@egroups.com, Bruno Badiali <ppgbad@t...> wrote:
> Fino ad adesso quelli che hanno espresso il desiderio o la disponibilità ad
> incontrarsi sono:
>
> Paola Oliva lara2001@k...
> Bruno Badiali ppgbad@t...
> Domenico Rinaudi Domenico.Rinaudi@t...
> Michele camato@i...
> Maurizio Cagnoli cagnoli@f...
>
> Siamo ancora pochini; ci sono altri che vogliono vedersi?
>
> Ciao,

> Bruno Badiali

Ciao!

Potete contare anche su di me, a Roma.

Paola de S.

Group: Visus **Message:** 250 **From:** Barbara Pizzichelli **Date:** mer nov 22, 2000 12.24

Subject: Re: Filosofia

At 11.48 21/11/00 -0000, Paola de S. wrote:

>
>Chi ha una vista perfetta non si domanda mai se sta vedendo bene o no.
>

E' vero.
Domandarsi se si sta vedendo bene, in senso lato, cioè se la propria interpretazione della realtà è corretta, mi sembra però davvero un'ottima dote. Conserviamola...

Barbara

Group: Visus **Message:** 251 **From:** Alberto Borin **Date:** mer nov 22, 2000 5.03
Subject: Re: Re: Vediamoci

Ciao a tutti, sono Paolo Borin.
Solo ieri mi sono iscritto a Visus, e non conosco lo scopo dell'incontro: qual'e'?
Grazie ed a presto,

Paolo

> From: ideamatic@...
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] Re: Vediamoci
> Date: Wed, 22 Nov 2000 11:05:19 -0000
>
>--- In Visus@egroups.com, Bruno Badiali <ppgbad@t...> wrote:
>> Fino ad adesso quelli che hanno espresso il desiderio o la
>disponibilità ad
>> incontrarsi sono:
>>
>> Paola Oliva lara2001@k...
>> Bruno Badiali ppgbad@t...
>> Domenico Rinaudi Domenico.Rinaudi@t...
>> Michele camato@i...
>> Maurizio Cagnoli cagnoli@f...
>>
>> Siamo ancora pochini; ci sono altri che vogliono vedersi?
>>
>> Ciao,
>
>> Bruno Badiali
>
>Ciao!
>
>Potete contare anche su di me, a Roma.
>
>Paola de S.

>
>
>
>Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
>To unsubscribe from this group, send an email to:
>Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
>Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>
>

Group: Visus **Message:** 252 **From:** erikke@... **Date:** gio nov 23, 2000 12.08
Subject: Re: miglioramenti?

Ciao, rispondo a Franco sull'esercizio del cartoncino.
Si, anche a me già dalle prime volte che lo facevo capitava di soffrire molto (bruciore e lacrimazione), poi sparito l'annebbiamento iniziale la visione era molto più nitida.
In verità sono sempre stata un po' scettica ed ogni volta che mi sedevo col cartoncino in mano mi chiedevo "ma cosa sto facendo?", anzi, quasi mi preoccupava il dolore che provavo...però ha funzionato, non so come e perchè, forse c'entrano la stimolazione della lacrimazione e la tensione che sbiscono i muscoli oculari.
Essendo un esercizio molto fastidioso ora lo faccio pochissimo, ma penso che lo riprenderò, almeno 1 volta al giorno.
Ricordati che è molto importante che i movimenti del cartoncino, e quindi degli occhi, devono essere AMPI e LENTI, e le palpebre non si devono chiusere fino alla fine di una sessione (verticale, orizzontale ecc.), naturalmente si deve tenere a portata di mano un fazzoletto (a me anche il naso gocciola).

Ciao ciao!

Silvia

Group: Visus **Message:** 253 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio nov 23, 2000 3.30
Subject: Re: Re: Vediamoci

On mer, 22 nov 2000 17:03:00 Alberto Borin wrote:
> Ciao a tutti, sono Paolo Borin.
> Solo ieri mi sono iscritto a Visus, e non conosco lo scopo dell'incontro:
> qual'e'?
> Grazie ed a presto,
>
> Paolo
>

Si tratta di incontrarsi per poter raccontarsi le proprie esperienze in fatto

di vista, in oltre ognuno potrebbe mostrare quale è l'esercizio che gli ha dato i risultati migliori.
Comunque ti consiglio di vedere su http://www.egroups.com/messages/Visus/ tutti i messaggi che hanno "vediamoci" all'interno del subject.
Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 254 **From:** Michele Amato **Date:** sab nov 25, 2000 8.46
Subject: Occhi e alimentazione

Ecco quanto riporta il libro "IL MEDICO DI SE STESSO"
di Naboru Muramoto:

Occhi (disturbi agli)

Alla domanda: "Le persone si rovinano la vista perché leggono troppo?" posso rispondere con certezza che il leggere non è dannoso agli occhi. E' invece responsabile il cibo di cattiva qualità, in particolare un esagerato consumo di zucchero. Nella medicina orientale le malattie e i disturbi agli occhi sono strettamente connessi con le condizioni del fegato. In tutti i casi vanno evitati: alcool, aceto, additivi chimici, medicine e droghe.

L'astigmatismo è provocato da un eccesso di frutta. Smettete di mangiarne e avrete ottimi risultati.

La cataratta è causata dal troppo zucchero. Per curarla smettete di prendere zucchero in qualsiasi forma e preparatevi un infuso speciale per affrettare la guarigione. Fate seccare il fiore giallo del crisantemo e con questo preparate un infuso, che berrete due volte al giorno al posto del tè. Il fiore giallo è più Yang di quello rosso. Si può anche usare il tè hachimigan.

Il daltonismo è causato da cibi crudi, come la carne, la frutta e la verdura. Può essere corretto da un modo di cucinare appropriato e da cibi di buona qualità.

La miopia può essere di tipo Yin o Yang. La maggior parte degli americani soffrono di miopia di tipo Yang, in questo caso la cornea dell'occhio è troppo spessa. La miopia Yin, invece, provoca un' espansione del globo oculare in seguito a eccessivo consumo di zucchero.

L'ipermetropia dipende da una condizione Yang. Il globo oculare è troppo piccolo. I neonati, di solito, sono ipermetropi, ma con il latte materno gli occhi ritornano di dimensioni normali. Tuttavia, se il latte della madre è troppo Yang, questa condizione si corregge con maggior lentezza.
L'ipermetropia può diventare rapidamente presbiopia, e andrà corretta con lenti bifocali.
Per la miopia e l'ipermetropia, applicate impacchi di bancha-sale (all'1%) e impiastro di arbi per una settimana. Si può anche prendere ryokeijutsukanto, efficace anche in caso di astigmatismo.

Ci vediamo!

Michele Amato
http://web.tiscalinet.it/camato/

Group: Visus **Message:** 255 **From:** ANNIF **Date:** sab nov 25, 2000 4.34
Subject: miglioramenti

Ciao, sono Franco. Probabilmente l esercizi tipo non-bates che sto facendo (seguire la tabella a raggi a occhi spalancati) segue lo stesso principio di alcune tecniche di meditazione (di osho) che tendono a farti arrivare a uno stato di tensione massimo per poi fare in modo che il corpo, la mente, e,in questo caso gli occhi si rilassino in modo più spontaneo e più naturale di quanto non lo siano nella visione con difetti.

Group: Visus **Message:** 256 **From:** Cesano **Date:** sab nov 25, 2000 5.27
Subject: R: Occhi e alimentazione

Ciao a tutti, mi sono interessato molto alle influenze di vista e alimentazione e quindi mi permetto di dire la mia... :))
In verità diffido abbastanza dell'alimentazione orientale, sia essa macrobiotica o altro, in quanto spesso vengono consigliati alimenti (Tofu, alghe e intrugli vari) che non fanno parte della nostra cultura. Sono molto più vicino agli insegnamenti della Scuola Igienista, che punta molto sul consumo di frutta e verdura, sulla corretta combinaizone degli alimenti e sull'eliminazione di carne e latticini oltre ad alcol e droghe varie. Per chi volesse saperne di più sono interessantissimi i libri del dott. Shelton, oppure cercate Igienismo in qualche motore di ricerca.

Sul fronte vista, penso che sia importante la corretta alimentazione, come fattore di disintossicazione e come migliore utilizzo delle energie, evitando stanchezza e vari disturbi dovuti a cattiva digestione.
Sicuramente è importantissima la qualità degli alimenti (e detto da un quasi agronomo, è più risonante!!), quindi cercate di rifornirvi in "posti" sicuri, evitando i cibi trattati, con conservanti, coloranti.... (sostanze chimiche che l'organismo rifiuta in qualche maniera e dando spesso eruzioni cutanee, pruriti....)
Nella medicina orientale il fegato soprattutto, ma anche i reni, sono strettamente connessi con le "malattie" della vista.
Il fegato ha un funzione depurante, ma non può essere sovraccaricato

eccessivamente, che cos'è che sovraccarica il fegato? Alcoli, coloranti, additivi, sostanze fermentate (es. aceto), medicinali vari, droghe e tutte le sostanze non naturali ma create in laboratorio
L'astigmatismo è provocato da un eccesso di frutta.
Smettete di mangiarne e avrete ottimi risultati.
Non sono assolutamente d'accordo, c'è stato un periodo in cui ne mangiavo pochissima, ma invece di migliorare l'astigmatismo è peggiorato.... GULP!!
Anzi mangiate più frutta (ma separata dagli altri alimenti, quando mangiate frutta, mangiate solo frutta... ad esempio a colazione).... La frutta è un potente disintossicante, ma non la frutta secca trattata con antiossidanti, ok? :)
Sono d'accordo sul fatto che la cataratta sia dovuta soprattutto a squilibri alimentari, ma non solo.... Sono comunque molte le tossine che si accumulano dando opacità

Il daltonismo è causato da cibi crudi, come la carne, la frutta e la verdura. Può essere corretto da un modo di cucinare appropriato e da cibi di buona qualità.
La carne andrebbe EVITATA, non per mucca pazza, ma perché produce moltissime tossine (es. putrescina ed altre bontà! :))
La miopia può essere di tipo Yin o Yang. La maggior parte degli americani soffrono di miopia di tipo Yang, in questo caso la cornea dell'occhio è troppo spessa.
La miopia Yin, invece, provoca un' espansione del globo oculare in seguito a eccessivo consumo di zucchero.

Sicuramente mangiare zucchero ottenuto in industria fa molto male (dalle barbabietole), preferite quello di canna o il miele, comunque limitatene il consumo
Ci sono anche piante "italiane" da usare per impacchi sugli occhi, se vi interessa chiedetemelo e ve le dico, ma già vi dico che non sono miracolose, possono dare un po' di rilassamento in più.... E lasciamo stare tofu e tamagochi :) che ci fanno solo spendere altri soldi inutilmente.... Anche la medicina cinese dice che bisogna mangiare cose del luogo in cui si abita e della stagione dell'anno in cui si è.

Hasta la vista!!
Guido

Per maggiori informazioni: chiedete e vi sarà dato! (nei limiti del mio tempo a disposizione)

Ci vediamo!

Michele Amato

http://web.tiscalinet.it/camato/

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 257 **From:** Cesano **Date:** dom nov 26, 2000 3.09
Subject: Tecniche nuove: per informarvi + la mia dispensa

Bonjour a tout le monde!!
Vi aggiorno sulla tecnica del signor Brioz (per quanto ho potuto vedere dal suo sito e dal suo materiale scaricabile, certo non posso dire niente sul suo metodo, che non conosco, sicuro che non lo conosco? Ma posso commentare il suo sito e il suo materiale scaricabile), per prima cosa una buona notizia... Brioz, esclusivamente per il mese di dicembre abbassa i prezzi!! Solo 40.000 per festeggiare un buon Natale! Quindi approfittatene, se vi sembra il caso.
Poi ho notato che ha tolto dalla sezione ringraziamenti, i ringraziamenti agli amici di Visus ed a Skyrunner in particolare... non siamo più suoi amici? O si è offeso? Boh?
Finalmente ha poi messo il numero delle pagine della sua opera: ben 13!! Un concentrato di potere assoluto, certo è che è la qualità e non la quantità quello che conta....
E poi leggendo, mi sono messo a ridere a crepapelle, che simpaticone che è il buon Brioz, non vi posso incollare qui il capoverso perché lui non vuole, ma ve lo commento, poi se volete andatevelo a leggere... Allora che cosa ha fatto di Brioz di eccezionale e diverso da tutti gli altri? Ha unito il rilassamento all'allenamento muscolare, che novità, incredibile!! Mai nessuno l'aveva fatto, i lama tibetani e mongoli scherzavano quando proponevano tecniche di movimento oculare abbinate a tecniche di rilassamento e così anche Harry Benjamin e molti altri.... Spero che la novità non sia rilassamento + allenamento, ma semmai la rapidità, la creatività e il divertimento....
Ultima cosa e poi smetto di tormentare Brioz... mi ha fatto morire (dal ridere) leggere che molti sono migliorati allenando i loro occhi, considerandoli dei muscolo.... Mai sentito nulla di simile, spero che Brioz voglia correggere, perché quelli che hanno lavorato sui muscoli erano ben coscienti di lavorare sui muscoli esterni degli occhi e non si sognavano minimamente di considerare l'occhio un muscolo. Spero poi che mi mandi anche le testimonianze che gli ho richiesto privatamente e che lui ha detto avrebbe mandato, disguidi postali? Brioz, non c'è l'ho con te, anzi mi sei anche simpatico, ma lo sai anche tu che non si può comprare a scatola chiusa, hai mai acquistato un'automobile senza averla provata? Secondo me non dai sufficienti garanzie

Ora basta infierire, penso che scriverò anch'io ora una specie di

dispensuola, in cui scriverò un po' delle cose che mi hanno aiutato a migliorare, non solo tecniche di miglioramento, ma anche varie tecniche di contorno che mi hanno aiutato ad essere più costante e più motivato, certo non sono ancora guarito completamente, ma ho già fatto passi da gigante, considerati gli occhiali ultraspessi che mi avevano prescritto (e che non ho quasi mai portato, meno male!!) e il fatto che vedevo meno di una talpa!! (ora almeno ci vedo molto di più di una talpa! :))
La mia dispensuola sarà assolutamente gratuita (più dai e più ricevi, sono un business-man) e la posterò un po' alla volta sulla lista, sono gradite correzioni e suggerimenti sui vari argomenti che andrò a toccare, anche se non saranno esclusivamente legati alla visione... Infatti la mia "visione" di tutto il processo di miglioramento è molto OLISTICA e deve essere il più possibile integrata nella vita quotidiana, questo per recuperare tempo e costanza... Inoltre è importante riconoscere che molti degli esercizi che si fanno hanno risvolti anche in altri campi (anche studio e lavoro) e quindi vanno integrati maggiormente con questi.
Ok, ora vi saluto e la sperimentazione continua!!
Hasta la vista!!
Guido

Group: Visus **Message:** 258 **From:** Cesano **Date:** dom nov 26, 2000 3.10
Subject: 1. Perchè non porto gli occhiali

Questo è il primo capitolo che ho scritto (o meglio che "ho buttato giù") della mia dispensuola. Allora, veniamo al dunque, sappiamo benissimo che portare gli occhiali fa male, ma spesso stiamo fregati dall'abitudine o dallo stress, oppure ci dimentichiamo momentaneamente del problema... Spesso mettiamo gli occhiali anche quando non ne abbiamo realmente bisogno e questo è un blocco nel training di un veloce recupero della vista (almeno secondo me).
Ora, ho scritto su un foglio un elenco dei motivi per cui IO non porto occhiali, vi invito a farne uno vostro, magari aiutandovi con il mio o con libri vari, stampatelo e mettetelo in un posto bene in vista. Poi leggetelo e rileggetelo, soprattutto quando vi sorprendete con gli occhiali e la vostra mente vi dice: "Ma dai non è così grave; solo per una volta; solo per 10 minuti; oggi sono stressato e li tengo, domani li tolgo...."
Tutto quello che scriverò sarà altamente soggettivo ed ognuno di voi, se vorrà, dovrà adattarlo alla propria vita e alle proprie abitudini. Vedere male è un'abitudine, vedere bene è un'abitudine, sta a noi scegliere l'abitudine che preferiamo...

Hasta la vista!!
Guido

PS. Per Bruno Badiali: quali sono secondo te le posizioni yoga che ti hanno dato i migliori benefici? Se ce ne sono di particolari..... Io trovo che la posizione del triangolo, permetta un ottimo stiramento della colonna vertebrale e dei muscoli di collo e spalle, figurativamente mi immagino come una spugna che viene ben strizzata!!
'''

(0 0)
+----oOO----(_)----------+
| Guido Cesano |
| cesano@cnnet.it |
+----------oOO----+
|__|__|
|| ||
ooO Ooo

Group: Visus **Message:** 259 **From:** Cesano **Date:** dom nov 26, 2000 3.10
Subject: R: miglioramenti

Ciao, sono Franco. Probabilmente l□esercizi tipo non-bates che sto facendo (seguire la tabella a raggi a occhi spalancati) segue lo stesso principio di alcune tecniche di meditazione (di osho) che tendono a farti arrivare a uno stato di tensione massimo per poi fare in modo che il corpo, la mente, e,in questo caso gli occhi si rilassino in modo più spontaneo e più naturale di quanto non lo siano nella visione con difetti.

Ciao, ultimamente sto provando anch□io l□esercizio consigliato da Silvia& sono convinto che la tensione iniziale sia seguita da un maggiore rilassamento, d□altronde la tecnica di fissare un punto è conosciuta in Oriente (Cina, Giappone, India), secondo il Mazdaznan (filosofia persiana che si ri-fa a Zoroastro) si dovrebbe fissare un punto pre circa 3 minuti. La forte tensione è utilizzata a scopo rilassamento anche nel metodo Jacobsen, il quale dice di tendere ogni parte del corpo e poi rilassarla □lasciando andare□ improvvisamente lo stress accumulato nei muscoli&.

A proposito del cartoncino, secondo me le linee bianche servono per mantenere l□attenzione sul punto nero, con una funzione simile alle linee-guida usate nel progettare giardini, in cui la vista è portata in un gioco di curve e di linee a posarsi su un determinato particolare (es. un gruppetto di alberi o cespugli fioriti&)

IL movimento lento dovrebbe servire, come nel Tai Chi ad ottenere maggiore consapevolezza del movimento e ad avvertire meglio le sensazioni, anche perché con i difetti visivi è difficile andare a velocità costante& si vede facendo il delineare, dove spesso si alterna fra movimenti lenti e scatti improvvisi.

Infine a proposito della lacrimazione, devo dire che non mi fa lacrimare assolutamente!! Ed io non ho problemi di occhi secchi, anzi quando faccio esercizi di qicong, mi calano le □cascate del Niagara□ dagli occhi!! **J** Forse perché ho già praticato esercizi di fissazione? Boh, l□esperimento continua&

Hasta la vista!!

Guido

Group: Visus **Message:** 260 **From:** kbqpir@...> **Date:** dom nov 26, 2000 10.57
Subject: Rif: Tecniche nuove: per informarvi + la mia dispensa

ritengo che la tua sia un'ottima idea!
saro' felice di dare la mia umile collaborazione
ciao
paolo

>
> Da: "Cesano" <cesano@...>
> Data: Sun, 26 Nov 2000 15:09:54 +0100
> A: "Vision" <Visus@egroups.com>
> Oggetto: [Visus] Tecniche nuove: per informarvi + la mia dispensa
>
> Bonjour a tout le monde!!
> Vi aggiorno sulla tecnica del signor Brioz (per quanto ho potuto vedere dal
> suo sito e dal suo materiale scaricabile, certo non posso dire niente sul
> suo metodo, che non conosco, sicuro che non lo conosco? Ma posso commentare
> il suo sito e il suo materiale scaricabile), per prima cosa una buona
> notizia... Brioz, esclusivamente per il mese di dicembre abbassa i prezzi!!
> Solo 40.000 per festeggiare un buon Natale! Quindi approfittatene, se vi
> sembra il caso.
> Poi ho notato che ha tolto dalla sezione ringraziamenti, i ringraziamenti
> agli amici di Visus ed a Skyrunner in particolare... non siamo più suoi
> amici? O si è offeso? Boh?
> Finalmente ha poi messo il numero delle pagine della sua opera: ben 13!! Un
> concentrato di potere assoluto, certo è che è la qualità e non la quantità
> quello che conta....
> E poi leggendo, mi sono messo a ridere a crepapelle, che simpaticone che è
> il buon Brioz, non vi posso incollare qui il capoverso perché lui non vuole,
> ma ve lo commento, poi se volete andatevelo a leggere... Allora che cosa ha
> fatto di Brioz di eccezionale e diverso da tutti gli altri? Ha unito il
> rilassamento all'allenamento muscolare, che novità, incredibile!! Mai
> nessuno l'aveva fatto, i lama tibetani e mongoli scherzavano quando
> proponevano tecniche di movimento oculare abbinate a tecniche di
> rilassamento e così anche Harry Benjamin e molti altri.... Spero che la
> novità non sia rilassamento + allenamento, ma semmai la rapidità, la
> creatività e il divertimento....
> Ultima cosa e poi smetto di tormentare Brioz... mi ha fatto morire (dal
> ridere) leggere che molti sono migliorati allenando i loro occhi,
> considerandoli dei muscolo.... Mai sentito nulla di simile, spero che Brioz
> voglia correggere, perché quelli che hanno lavorato sui muscoli erano ben
> coscienti di lavorare sui muscoli esterni degli occhi e non si sognavano
> minimamente di considerare l'occhio un muscolo. Spero poi che mi mandi
> anche le testimonianze che gli ho richiesto privatamente e che lui ha detto
> avrebbe mandato, disguidi postali? Brioz, non c'è l'ho con te, anzi
> mi sei anche simpatico, ma lo sai anche tu che non si può comprare a scatola
> chiusa, hai mai acquistato un'automobile senza averla provata? Secondo me
> non dai sufficienti garanzie
>
> Ora basta infierire, penso che scriverò anch'io ora una specie di
> dispensuola, in cui scriverò un po' delle cose che mi hanno aiutato a
> migliorare, non solo tecniche di miglioramento, ma anche varie tecniche di
> contorno che mi hanno aiutato ad essere più costante e più motivato, certo
> non sono ancora guarito completamente, ma ho già fatto passi da gigante,
> considerati gli occhiali ultraspessi che mi avevano prescritto (e che non ho

> quasi mai portato, meno male!!) e il fatto che vedevo meno di una talpa!!
> (ora almeno ci vedo molto di più di una talpa! :))
> La mia dispensuola sarà assolutamente gratuita (più dai e più ricevi, sono
> un business-man) e la posterò un po' alla volta sulla lista, sono gradite
> correzioni e suggerimenti sui vari argomenti che andrò a toccare, anche se
> non saranno esclusivamente legati alla visione... Infatti la mia "visione"
> di tutto il processo di miglioramento è molto OLISTICA e deve essere il più
> possibile integrata nella vita quotidiana, questo per recuperare tempo e
> costanza... Inoltre è importante riconoscere che molti degli esercizi che si
> fanno hanno risvolti anche in altri campi (anche studio e lavoro) e quindi
> vanno integrati maggiormente con questi.
> Ok, ora vi saluto e la sperimentazione continua!!
> Hasta la vista!!
> Guido
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 261 **From:** Nicus **Date:** lun nov 27, 2000 4.23
Subject: Re: miglioramenti

Scusa,
intendi esercizi di qigong?
L'arte cinese per accumulare il qi (energia) nel Dantian,
per poi distribuirla per tutto il corpo?

Potresti descriverci che esercizio hai fatto?

Grazie

Nico

> ----- Original Message -----
> **From:** Cesano
> **To:** Visus@egroups.com
> **Sent:** Sunday, November 26, 2000 3:10 PM
> **Subject:** R: [Visus] miglioramenti
>
> Ciao, sono Franco. Probabilmente l esercizi tipo non-bates che sto facendo (seguire la tabella a raggi a occhi spalancati) segue lo stesso principio di alcune tecniche di meditazione (di osho) che tendono a farti arrivare a uno stato di tensione

massimo per poi fare in modo che il corpo, la mente, e,in questo caso gli occhi si rilassino in modo più spontaneo e più naturale di quanto non lo siano nella visione con difetti.

Ciao, ultimamente sto provando anch□io l□esercizio consigliato da Silvia& sono convinto che la tensione iniziale sia seguita da un maggiore rilassamento, d□altronde la tecnica di fissare un punto è conosciuta in Oriente (Cina, Giappone, India), secondo il Mazdaznan (filosofia persiana che si ri-fa a Zoroastro) si dovrebbe fissare un punto pre circa 3 minuti. La forte tensione è utilizzata a scopo rilassamento anche nel metodo Jacobsen, il quale dice di tendere ogni parte del corpo e poi rilassarla □lasciando andare□ improvvisamente lo stress accumulato nei muscoli&.

A proposito del cartoncino, secondo me le linee bianche servono per mantenere l□attenzione sul punto nero, con una funzione simile alle linee-guida usate nel progettare giardini, in cui la vista è portata in un gioco di curve e di linee a posarsi su un determinato particolare (es. un gruppetto di alberi o cespugli fioriti&)

IL movimento lento dovrebbe servire, come nel Tai Chi ad ottenere maggiore consapevolezza del movimento e ad avvertire meglio le sensazioni, anche perché con i difetti visivi è difficile andare a velocità costante& si vede facendo il delineare, dove spesso si alterna fra movimenti lenti e scatti improvvisi.

Infine a proposito della lacrimazione, devo dire che non mi fa lacrimare assolutamente!! Ed io non ho problemi di occhi secchi, anzi quando faccio esercizi di qicong, mi calano le □cascate del Niagara□ dagli occhi!! **J** Forse perché ho già praticato esercizi di fissazione? Boh, l□esperimento continua&

Hasta la vista!!

Guido

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 262 **From:** Cesano **Date:** lun nov 27, 2000 6.13
Subject: R: miglioramenti

Ciao Nicus hai ragione, ho fatto un errore di scrittura: qigong

Gli esercizi che pratico io sono un po□ difficili da spiegare ed hanno poca attinenza con il Dantian, ma bensì con il Falun& sono spiegati anche a www.falundafa.org, vi sono dispense e filmati

Hasta la vista!!

Guido

'''

(0 0)

+----oOO----(_)----------+

| Guido Cesano |

| cesano@cnnet.it |

+----------oOO----+

|__|__|

|| ||

ooO Ooo

-----Messaggio originale-----
Da: Nicus [mailto:nleonardo@tin.it]
Inviato: lunedì 27 novembre 2000 16.23
A: Visus@egroups.com
Oggetto: Re: [Visus] miglioramenti

Scusa,

intendi esercizi di qigong?

L'arte cinese per accumulare il qi (energia) nel Dantian,

per poi distribuirla per tutto il corpo?

Potresti descriverci che esercizio hai fatto?

Grazie

Nico

> ----- Original Message -----
>
> **From:** Cesano

To: Visus@egroups.com

Sent: Sunday, November 26, 2000 3:10 PM

Subject: R: [Visus] miglioramenti

Ciao, sono Franco. Probabilmente l□esercizi tipo non-bates che sto facendo (seguire la tabella a raggi a occhi spalancati) segue lo stesso principio di alcune tecniche di meditazione (di osho) che tendono a farti arrivare a uno stato di tensione massimo per poi fare in modo che il corpo, la mente, e,in questo caso gli occhi si rilassino in modo più spontaneo e più naturale di quanto non lo siano nella visione con difetti.

Ciao, ultimamente sto provando anch□io l□esercizio consigliato da Silvia& sono convinto che la tensione iniziale sia seguita da un maggiore rilassamento, d□altronde la tecnica di fissare un punto è conosciuta in Oriente (Cina, Giappone, India), secondo il Mazdaznan (filosofia persiana che si ri-fa a Zoroastro) si dovrebbe fissare un punto pre circa 3 minuti. La forte tensione è utilizzata a scopo rilassamento anche nel metodo Jacobsen, il quale dice di tendere ogni parte del corpo e poi rilassarla □lasciando andare□ improvvisamente lo stress accumulato nei muscoli&.

A proposito del cartoncino, secondo me le linee bianche servono per mantenere l□attenzione sul punto nero, con una funzione simile alle linee-guida usate nel progettare giardini, in cui la vista è portata in un gioco di curve e di linee a posarsi su un determinato particolare (es. un gruppetto di alberi o cespugli fioriti&)

IL movimento lento dovrebbe servire, come nel Tai Chi ad ottenere maggiore consapevolezza del movimento e ad avvertire meglio le sensazioni, anche perché con i difetti visivi è difficile andare a velocità costante& si vede facendo il delineare, dove spesso si alterna fra movimenti lenti e scatti improvvisi.

Infine a proposito della lacrimazione, devo dire che non mi fa lacrimare assolutamente!! Ed io non ho problemi di occhi secchi, anzi quando faccio esercizi di qicong, mi calano le □cascate del Niagara□ dagli occhi!! **J** Forse perché ho già praticato esercizi di fissazione? Boh, l□esperimento continua&

Hasta la vista!!

Guido

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:

Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 263 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar nov 28, 2000 11.23

Subject: Re: 1. Perchè non porto gli occhiali

On dom, 26 nov 2000 15:10:11 Cesano wrote:

> PS. Per Bruno Badiali: quali sono secondo te le posizioni yoga che ti hanno
> dato i migliori benefici? Se ce ne sono di particolari..... Io trovo che la
> posizione del triangolo, permetta un ottimo stiramento della colonna
> vertebrale e dei muscoli di collo e spalle, figurativamente mi immagino come
> una spugna che viene ben strizzata!!

Si è un ottima posizione e produce gli effetti che hai detto; fa parte di una famiglia di posizioni (angoli e triangoli) che normalmente faccio in questa serie:

triangolo girato *
angolo
angolo girato *
guerriero I *
guerriero II *

E' una serie che può dare buoni risultati soprattutto a chi ha contratto la miopia contemporaneamente ad un ingobbimento da studio perché riduce la gibbosi toracica e riporta la cervicale alla corretta lordosi.
Per le posizioni che ho indicato con l'asterisco ho notato che hanno ancora più efficacia sulla vista se durante la fissazione della mano protesa (o delle mani in guerriero I) si tengono gli occhi spalancati evitando di ammiccare.
Se durante le asanas si provano sensazioni come tensione ai muscoli retti degli occhi, bruciore sulla cornea, lacrimazione vuol dire che le posizioni stanno agendo teraputicamente sugli occhi. Si potrà notare anche un leggero arrossamento della sclera, è il sangue che sta curando gli occhi.
Ovviamente bisogna evitare di usare occhiali o lenti a contatto durante le asanas ma anche nella vita se si vuole sfruttare il karma yoga.

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 264 **From:** Nicus **Date:** mar nov 28, 2000 11.36

Subject: Re: miglioramenti

Ciao Guido,
anch'io mi sono documentato sul Falun Gong,

ho scaricato da internet sia il libro di Li Hong Zhi
sia i video dimostrativi degli esercizi.
Mi sono anche documentato sul QiGong dinamico e statico (Zhan Zhuang Gong).
Non sono molto daccordo con te nel dire che il Falun Gong
ha poco attinenza con il Dantian: il Falun Dafa discende
dalla pratica del QiGong che con esercizi statici e dinamici
accumula l'energia (QI) nel Dantian (punto situato nel basso
addome) per poi distribuirla per tutto il corpo ottenendo così
l'apertura dei canali dell'energia.

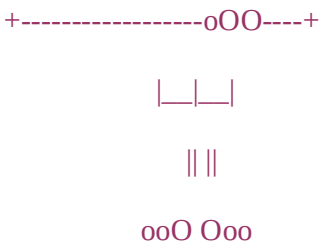
"Il Falun gira incessantemente nell'area del basso addome dei praticanti,
assorbe continuamente energia dall'universo, la evolve e la trasforma in GONG (energia) "
Questa frase è presa dal libro di Li Hong Zhi.

Secondo me, a quanto ho capito, e detto in modo molto superficiale,
il Falun ha come origine del vertice lo stesso punto dove si trova il
Dantian: esso fa in modo quindi di aprire contemporaneamente
e in tempo breve tutti canali dell'energia.

Comunque volevo chiederti se ci indicavi, o se mi indichi,
quale esercizio ti fa lacrimare così tanto gli occhi.
Anche perchè a quanto ho letto sul libro di Li, mi sembra
che gli occhi vanno tenuti chiusi.

Ciao Nico

> ----- Original Message -----
> **From:** Cesano
> **To:** Visus@egroups.com
> **Sent:** Monday, November 27, 2000 6:13 PM
> **Subject:** R: [Visus] miglioramenti
>
> Ciao Nicus hai ragione, ho fatto un errore di scrittura: qigong
>
> Gli esercizi che pratico io sono un po difficili da spiegare ed hanno poca attinenza con il Dantian, ma bensì con il Falun& sono spiegati anche a www.falundafa.org, vi sono dispense e filmati
>
> Hasta la vista!!
>
> Guido
>
> '''
>
> (0 0)
>
> +----oOO----(_)----------+
>
> | Guido Cesano |
>
> | cesano@cnnet.it |



-----Messaggio originale-----
Da: Nicus [mailto:nleonardo@tin.it]
Inviato: lunedì 27 novembre 2000 16.23
A: Visus@egroups.com
Oggetto: Re: [Visus] miglioramenti

Scusa,

intendi esercizi di qigong?

L'arte cinese per accumulare il qi (energia) nel Dantian,

per poi distribuirla per tutto il corpo?

Potresti descriverci che esercizio hai fatto?

Grazie

Nico

Infine a proposito della lacrimazione, devo dire che non mi fa lacrimare assolutamente!! Ed io non ho problemi di occhi secchi, anzi quando faccio esercizi di qicong, mi calano le □cascate del Niagara□ dagli occhi!! **J** Forse perché ho già praticato esercizi di fissazione? Boh, l□esperimento continua&

Group: Visus **Message:** 265 **From:** Cesano **Date:** mar nov 28, 2000 4.09
Subject: Falun Gong

Ciao Nicus (e ciao a tutti), sono contentissimo che anche tu conosci il Falun Gong e che lo pratichi& se lo pratichi, anzi mi piacerebbe scambiare alcune esperienze con te, se hai delle esperienze quando pratichi, che effetti ti danno le varie tecniche? (magari in privato)

Veniamo alle tue domande, visto che ami le precisazioni, preciso fin dove mi è possibile arrivare con la mia mente da mentecatto.

Non so su quali tipi di qigong ti sia documentato, io conosco abbastanza bene il khi cong vietnamita ed ho letto libri sul qigong di Stevanovitch (La via interiore) e di Mantiak Chia (di cui ho praticato anche l'attivazione della piccola e grande circolazione). Per rimanere nel campo del Chi o Ki o energia vitale, ho anche il 2 livello di Reiki, ma questa è un'altra cosa.

Allora secondo me, ripeto secondo me, il Dantian e il Falun sono cose diverse, ma se mi dai un po' di tempo, chiedo al mio maestro e ti dico& a me pare che il Falun sia più in basso, ma non ne sono sicuro. Ti farò sapere. Certo gira nel basso addome, ma il basso addome è un'area estesa e parlando di dimensioni (non come grandezze) diverse si va oltre

Il Dantian comunque non fa aprire i canali, il Dantian è un punto di accumulo dell'energia e poi il Dantian non gira, ma queste sono solo disquisizioni. Se conosci l'inglese manda un'e-mail a Hong-Zhi.

Ma veniamo agli occhi (a parte che quando ho iniziato a praticare, mi si sono spaccati gli occhiali, erano fermi e chiusi in macchina sul cruscotto e quando ho riaperto la macchina avevano una lente frantumata& è possibile che il gelo li spacchi?) mi fanno lacrimare tutti gli esercizi, ma soprattutto il secondo, con sbadigliamenti e rilasciamento delle tensioni in tutto il corpo.

Inoltre la pratica assicura un riallineamento della colonna vertebrale ed una correzione dei vizi posturali.

Hai detto bene, occhi chiusi, mi lacrimano gli occhi ad occhi chiusi, a te è mai capitato? A me spesso quando faccio stretching agli occhi, sbadiglio, esercizi di rilassamento ed energetici&.

Infine volevo sottolineare che mi hanno detto che molte persone sono guarite da gravi malattie praticando il Falun.

Ok, ora basta penso che l'argomento non interessi al resto della lista, scrivimi in privato, al massimo. Se a qualcun altro interessa, fatemelo sapere.

Hasta la vista!!

Guido

'''

(0 0)

+----oOO----(_)-----------+

| Guido Cesano |

| cesano@cnnet.it |

+----------oOO----+

|__|__|

|| ||

ooO Ooo

|

Group: Visus **Message:** 266 **From:** Cesano **Date:** mar nov 28, 2000 6.14
Subject: ottici ed esami ottici

Ciao ragazzi, oggi sono contentissimo e voglio dividere la mia gioia con voi. Vi ricordate che vi ho detto che si sono spaccati gli occhiali? Oggi sono andato a cambiare le lente (ovviamente, ultra-sottocorretta!!) e mi sono atto misurare la vista... ho recuperato 0,5 diottrie a sx e 0,25 a dx...in un mesetto!
Una volta quando andavo dall'ottico ero nervosissimo e quando arrivavo a casa era fin peggio, ora invece ogni volta che torno vedo che ho fatto un passo in più verso il miglioramento.
Adesso, io vi chiedo di segnalare a tutti i vostri miglioramenti, questo dà una grande forza, un grande impulso a continuare, è nuova benzina... Ah sì? Guido ha recuperato? Io non voglio essere da meno!! :)
Mi hanno dato una grossa scossa le testimonianze di B.B (Bruno) e di Silvia... ero già migliorato molto, ma non avevo molta costanza, poi mi sono motivato ed ora niente mi può fermare... IL MONDO è MIO, ah ah ah :)
Ok, diamoci dentro!! E fatemi sapere i vostri successi, perché un successo tira l'altro (un po' come le caramelle! :))

Hasta la vista!!
Guido

'''
(0 0)
+----oOO----(_)-----------+
| Guido Cesano |
| cesano@... |
+-----------------oOO----+
|__|__|
|| ||
ooO Ooo

Group: Visus **Message:** 267 **From:** ideamatic@... **Date:** mer nov 29, 2000 10.15

Subject: Re: ottici ed esami ottici

--- In Visus@egroups.com, "Cesano" <cesano@c...> wrote:
> Ciao ragazzi, oggi sono contentissimo e voglio dividere la mia gioia con
> voi. Vi ricordate che vi ho detto che si sono spaccati gli

occhiali? Oggi
> sono andato a cambiare le lente (ovviamente, ultra-sottocorretta!!)
e mi
> sono atto misurare la vista... ho recuperato 0,5 diottrie a sx e
0,25 a
> dx...in un mesetto!
> [...]
> Adesso, io vi chiedo di segnalare a tutti i vostri miglioramenti,
questo dà
> una grande forza, un grande impulso a continuare, è nuova
benzina...

Guido,

Complimenti e non mollare.

Ho già raccontato in passato ma riassumo: Sono partita con -6.5 OD e -7.0 OS, da misurazione ultra ufficiale dal oculista (Marzo 2000).
Mi compro lenti a contatto usa e getta -5.0 e -5.5 per i fatti miei ed inizio 1° Luglio. Brancolo nel buio e dopo 15 giorni il primo flash di visione nitida ("ah, ma allora non sono storie...").
Per un pò fatico a leggere sul computer, vedere il numero dell'autobus, le facce, etc. ma a metà Settembre questi problemi non ci sono più. Vai con nuove lenti, dal 1° Ottobre. -3.5 e -4.0.
Ricomunciamo daccapo, vedo un pò peggio che il 1° Luglio. pazienza.
Ottobre è un mese di lavoro assurdo, incollata al video. Insomma da qualche giorno ho iniziato a sentire che si riparte con i miglioramenti. Il riscaldamento ad aria secca non aiuta, il buoi neanche ma andiamo avanti...

Ragazzi, vi assicuro che niente e nessuno mi aveva fatto alzare dal letto 45 minuti prima dell'orario, ma questa volta è diverso, si tratta di riacquistare non una nuova vista, ma una nuova VITA. E sapete? non è poi così drammatico.

La mia prossima misurazione ufficiale (con gocce, pressione, retina, e tutto il resto) è programmata per Dicembre 2001 perchè per ora non ho voglia di dare 200 mila a uno che da i numeri. :^)
Vi farò sapere!

Paola de S.

Group: Visus **Message:** 268 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer nov 29, 2000 12.13

Subject: Re: ottici ed esami ottici

On mar, 28 nov 2000 18:14:57 Cesano wrote:
> Ciao ragazzi, oggi sono contentissimo e voglio dividere la mia gioia con
> voi. Vi ricordate che vi ho detto che si sono spaccati gli occhiali? Oggi
> sono andato a cambiare le lente (ovviamente, ultra-sottocorretta!!) e mi

> sono atto misurare la vista... ho recuperato 0,5 diottrie a sx e 0,25 a
> dx...in un mesetto!

Questa si che è una bella notizia! :-)
Che possano scoppiare gli occhiali a tutti quanti!
I miei compresi naturalmente. ;-)

> Una volta quando andavo dall'ottico ero nervosissimo e quando arrivavo a
> casa era fin peggio, ora invece ogni volta che torno vedo che ho fatto un
> passo in più verso il miglioramento.

E' vero prima di farsi misurare la vista bisogna imparare a rilassarsi difronte alla tavola di Snellen altrimenti la rilevazione sarà relativa ad uno stato di massimo stress ovvero la peggiore capacità visiva possibile.

> Adesso, io vi chiedo di segnalare a tutti i vostri miglioramenti, questo dà
> una grande forza, un grande impulso a continuare, è nuova benzina... Ah sì?
> Guido ha recuperato? Io non voglio essere da meno!! :)
> Mi hanno dato una grossa scossa le testimonianze di B.B (Bruno) e di
> Silvia... ero già migliorato molto, ma non avevo molta costanza, poi mi sono
> motivato ed ora niente mi può fermare... IL MONDO è MIO, ah ah ah :)
> Ok, diamoci dentro!! E fatemi sapere i vostri successi, perché un successo
> tira l'altro (un po' come le caramelle! :))

Quante carammelle ti rimangono da recuperare?
Ti sono state riscontrate variazioni nell'astigmatismo?

E' vero poter condividere i risultati è un ottimo feed-back e il tuo successo contribuisce a rinforzare anche la mia motivazione.
Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 269 **From:** erikke@... **Date:** mer nov 29, 2000 11.53

Subject: miglioramenti

Ciao a tutti, sono Silvia.
Io durante l'ultimo mese ho "rosicchiato" un'altro 0,25 di diottria alla mia miopia, portandomi a -1,75 e -2,00, semplicemente facendo 15 minuti di esercizi (centralizzazione) la mattina, davanti alla tavola di snellen. Inoltre mi sembra che il processo di guarigione si sia accelerato da quando non metto + gli occhiali in casa, mentre per uscire porto ancora le lenti a contatto (lavoro alla scuola materna e se non vedo bene i monelli...).
Comunque credo proprio che la spinta psicologica sia veramente

determinante; io ho avuto dei momenti di smarrimento, ed è lì che la miopia ricomincia a prendere il sopravvento (per 4 mesi mi è capitato di non fare alcun progresso).
Sono molto interessata a quello che si dice qui, ed in merito ai messaggi di Guido sulle discipline orientali vorrei sapere se per imparare si deve avere un maestro...io ho provato con i libri sullo yoga, sul reiki, sul tai chi chuan, ma non sono riuscita a fare che 2 o 3 esercizi.
Mi interessa molto anche il discorso sull'alimentazione: io sono quasi vegetariana sin da bambina, ho sempre mangiato tanta verdura, frutta, cereali...eppure della mia famiglia di "carnivori" sono l'unica che ha avuto problemi di vista (almeno in età giovanile).

Riciao,

Silvia

Group: Visus **Message:** 270 **From:** Bruno Badiali **Date:** mer nov 29, 2000 1.45
Subject: Re: miglioramenti

On mer, 29 nov 2000 11:53:34 you wrote:
> Ciao a tutti, sono Silvia.
> Io durante l'ultimo mese ho "rosicchiato" un'altro 0,25 di diottria
> alla mia miopia, portandomi a -1,75 e -2,00, semplicemente facendo 15
> minuti di esercizi (centralizzazione) la mattina, davanti alla tavola
> di snellen.

Ottimo! questo mese a portato buoni frutti a molti di noi, io ho in programma una visita per febbraio e non vedo l'ora di dare buone notizie anch'io.

> Inoltre mi sembra che il processo di guarigione si sia
> accelerato da quando non metto + gli occhiali in casa, mentre per
> uscire porto ancora le lenti a contatto (lavoro alla scuola materna e
> se non vedo bene i monelli...).

Io per quelle situazioni che richiedono la vista perfetta ho optato per occhiali dotati di cordicella in modo da poterli rapidamente togliere o mettere quando la situazione lo richiede.
Tieni conto che con la vista che hai raggiunto i monelli già li puoi riconoscere, e se devi riconoscere qualcuno da una distanza che ti mette in difficoltà aiutati memorizzando i colori dei vestiti.

> Comunque credo proprio che la spinta psicologica sia veramente
> determinante; io ho avuto dei momenti di smarrimento, ed è lì che la
> miopia ricomincia a prendere il sopravvento (per 4 mesi mi è capitato
> di non fare alcun progresso).
> Sono molto interessata a quello che si dice qui, ed in merito ai
> messaggi di Guido sulle discipline orientali vorrei sapere se per
> imparare si deve avere un maestro...io ho provato con i libri sullo

> yoga, sul reiki, sul tai chi chuan, ma non sono riuscita a fare che 2
> o 3 esercizi.

In attesa che ti risponda Guido, ti rispondo anch'io:
In passato ho fatto un anno di yoga e uno di qi gong e mi sono reso conto che avere un maestro in queste discipline è fondamentale perché sono discipline che possono avere controindicazioni se fatte male, in oltre spesso i libri di yoga spiegano le posizioni come le fanno gli yogi già esperti dimenticando che ogni posizione va fatta senza superare il limite dove la tensione diventa dannosa. Limite che è strettamente personale e si modifica durante la pratica.

> Mi interessa molto anche il discorso sull'alimentazione: io sono
> quasi vegetariana sin da bambina, ho sempre mangiato tanta verdura,
> frutta, cereali...eppure della mia famiglia di "carnivori" sono
> l'unica che ha avuto problemi di vista (almeno in età giovanile).
>
>
> Riciao,
>
> Silvia
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 271 **From:** Cesano **Date:** mer nov 29, 2000 10.00

Subject: R: ottici ed esami ottici

Ciao a tutti!!
> cut
E' vero prima di farsi misurare la vista bisogna imparare a rilassarsi difronte
alla tavola di Snellen altrimenti la rilevazione sarà relativa ad uno stato di
massimo stress ovvero la peggiore capacità visiva possibile.

Dici bene, ma non è facile, soprattutto per me, che faccio una vita ultra stressante ed attivissima... quando sono andato dall'ottico arrivavo da 6 ore di scuola e 3 ore di viaggio (tutti i giorni: 3 ore è solo il viaggio di ritorno!!! :)) ed un'ora di lavoro al computer... quindi secondo il mio illuminante parere in condizioni di rilassamento la mia vista è ancora maggiore, giusto no?
Caramelle? E che è? Comunque ne ho ancora, soprattutto perché sono partito da una miopia molto forte, ma nonostante ciò il mio uso di occhiali è ultralimitatissimo, solo quando guido e con una correzione davvero minima (limiti di legge)
Nell'astigmatismo non ho avuto variazioni, ma sono convinto che questo non è un problema perché è molto variabile, come posso vedere dalla tabella a raggiera e da quanto si legge sulla letteratura... comunque ci sto lavorando con esercizi di stretching oculare, postura e respirazione. E dato che il mio è astigmatismo verticale faccio anche oscillazioni verticali, secondo me fanno bene... Può essere che il mio astigmatismo sia dovuto all'eccessiva lettura che mi porta a fare per ore movimenti orizzontali (non so se sia solo una mia teoria, ma secondo me usando maggiormente gli occhi per questi movimenti orizzontali, si indebolisce la visione "verticale")
Hasta la vista!!
Guido

Group: Visus **Message:** 272 **From:** Cesano **Date:** mer nov 29, 2000 10.01

Subject: R: miglioramenti

> cut
Sono molto interessata a quello che si dice qui, ed in merito ai messaggi di Guido sulle discipline orientali vorrei sapere se per imparare si deve avere un maestro...io ho provato con i libri sullo yoga, sul reiki, sul tai chi chuan, ma non sono riuscita a fare che 2 o 3 esercizi.
Secondo me, ma ripeto secondo me è meglio conoscere qualcuno che abbia già un po' di esperienza che abbia già provato queste tecniche, di cui alcune non sono proprio degli zuccherini... Per quanto riguarda lo yoga, io penso che con qualche libro e qualche consiglio te la puoi cavare bene, un po' per volta riuscirai ad ottenere buoni risultati... reiki escluso, ci vogliono delle attivazioni da un master di reiki, se usi solo le mani usi la tua energia personale, e con il palming praticamente sposti la tua energia dai palmi delle mani, dove questa si accumula agli occhi... tai chi chuan è complesso, occorre molta consapevolezza ed un buon maestro, da libri e videocassette è un vero casino, il tai chi è soprattutto una forma di combattimento (che usa l'energia propria e dell'avversario) e le forme di tai chi sono sequenze di tecniche di combattimento, perciò si deve sapere che cosa significa un determinato movimento per farlo giusto
Mi interessa molto anche il discorso sull'alimentazione: io sono quasi vegetariana sin da bambina, ho sempre mangiato tanta verdura, frutta, cereali...eppure della mia famiglia di "carnivori" sono l'unica che ha avuto problemi di vista (almeno in età giovanile).
Secondo me l'alimentazione gioca un ruolo importante, ma non fondamentale,

sicuramente sono importanti cibi di qualità, con pochi additivi e consumati in corrette combinazioni, frutta e verdura fanno molto bene, meno bene latte e carne, sull'argomento leggete qualche libro di Shelton e degli igienisti... ci sono un sacco di cose interessanti.
Sulla vista infatti gli igienisti consigliano oltre ad una corretta alimentazione, di fare digiuno (lo già anche provato ma solo per 2-3 giorni, purifica molto) ed ESERCIZI PER GLI OCCHI, oltre ad esposizione al sole e respirazione.... Ciò che già sappiamo bene... il libro di Harry Benjamin si rifa al movimento igienista, ma non ci sono consigli pratici sull'alimentazione....
Hasta la vista!!
Guido

Group: Visus **Message:** 273 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio nov 30, 2000 12.14
Subject: Re: R: ottici ed esami ottici

On mer, 29 nov 2000 22:00:50 Cesano wrote:
> Ciao a tutti!!
> > cut
> E' vero prima di farsi misurare la vista bisogna imparare a rilassarsi
> difronte
> alla tavola di Snellen altrimenti la rilevazione sarà relativa ad uno stato
> di
> massimo stress ovvero la peggiore capacità visiva possibile.
>
> Dici bene, ma non è facile, soprattutto per me, che faccio una vita ultra
> stressante ed attivissima... quando sono andato dall'ottico arrivavo da 6
> ore di scuola e 3 ore di viaggio (tutti i giorni: 3 ore è solo il viaggio di
> ritorno!!! :)) ed un'ora di lavoro al computer... quindi secondo il mio
> illuminante parere in condizioni di rilassamento la mia vista è ancora
> maggiore, giusto no?

Visto quanto dici penso che il tuo miglioramento è più consistente di quello che ha riscontrato il tuo ottico e se sei riuscito a migliorare in condizioni di stress vale doppio, perché alle volte se si migliora in condizioni di relax al primo stress si rischia di perdere ciò che si è guadagnato.
Con che mezzo affronti i tuoi viaggi quotidiani?
Hai messo a punto delle tecniche perché diventino un fattore positivo per la tua vista?

> Caramelle? E che è? Comunque ne ho ancora, soprattutto perché sono partito
> da una miopia molto forte, ma nonostante ciò il mio uso di occhiali è
> ultralimitatissimo, solo quando guido e con una correzione davvero minima
> (limiti di legge)

Non ti preoccupare se ti manca ancora molto per recuperare i 10/10, il tuo lavoro è stato comunque utile perché chi ha forti miopie è più soggetto al rischi di cataratta e glucoma.
Te questo rischio lo stai eliminando in oltre sei motivato e sei giovane quindi hai la possibiltà di raggiungere ancora risultati di grande consistenza.

> Nell'astigmatismo non ho avuto variazioni, ma sono convinto che questo non è
> un problema perché è molto variabile, come posso vedere dalla tabella a
> raggiera e da quanto si legge sulla letteratura... comunque ci sto lavorando
> con esercizi di stretching oculare, postura e respirazione. E dato che il
> mio è astigmatismo verticale faccio anche oscillazioni verticali, secondo me
> fanno bene... Può essere che il mio astigmatismo sia dovuto all'eccessiva
> lettura che mi porta a fare per ore movimenti orizzontali (non so se sia
> solo una mia teoria, ma secondo me usando maggiormente gli occhi per questi
> movimenti orizzontali, si indebolisce la visione "verticale")

Ti avevo fatto questa domanda perché nell'ultimo anno nonostante i miglioramenti sul fronte miopia avevo avuto un leggero peggiormento sul fronte astigmatismo al quale mi ero disinteressato. Da quando mi sto concentrando di più sull'astigmatismo seguendo i consigli che sono stati dati su questa lista e verificando sulla tavola a raggera ho notato anch'io che i movimenti degli occhi sono molto utili a ridurre l'astigmatismo.
La mia sensazione rispetto alle cose che dici sulla lettura e che forse durante la lettura tieni i libri sempre in basso e l'occhio è orientato sempre verso il basso pur facendo i movimenti orizzontali. Prova a vedere se osservando la tavola a raggera facendo in modo che l'occhio sia orientato varso il basso e facendo in modo che sia orientato verso l'alto ci sono differenze; se verso l'alto vedi meglio forse è come dico io.
Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 274 **From:** erikke@... **Date:** gio nov 30, 2000 12.14
Subject: buttare via le lenti?

Ciao, vorrei ringraziare Bruno e Guido per i consigli che mi hanno dato...Bruno, dici che adesso posso gettare le lenti a contatto? Effettivamente ho provato ad uscire di casa con gli occhi "puliti" e non è andata male...l'unico mio timore è quello di non riconoscere (ad una certa distanza) le persone che mi salutano (mi è già capitato), o di non individuare un oggetto pericoloso in mano ad uno dei miei bimbi. Però posso sempre fare una prova...
Con lo yoga casalingo cerco di andare cauta...ieri sera ho fatto la posizione Parivritta Trikonasana (triangolo girato) e mi sembrava di avere un chiodo nel collo :(Comunque credo che riuscire a sciogliere il proprio corpo eliminando le tensioni ed i blocchi energetici possa dare un grande aiuto anche alla vista (sicuramente non dico una novità). Se trovo un maestro vicino a casa magari provo a fare sul serio.
Ciao a tutti da un falchetto (adesso esagero),

Silvia

P.S.: Qual è il limite di legge per guidare senza correzioni?

Group: Visus **Message:** 275 **From:** Bruno Badiali **Date:** gio nov 30, 2000 4.40
Subject: Re: buttare via le lenti?

On gio, 30 nov 2000 12:14:47 you wrote:
> Ciao, vorrei ringraziare Bruno e Guido per i consigli che mi hanno
> dato...Bruno, dici che adesso posso gettare le lenti a contatto?
> Effettivamente ho provato ad uscire di casa con gli occhi "puliti" e
> non è andata male...l'unico mio timore è quello di non riconoscere
> (ad una certa distanza) le persone che mi salutano (mi è già
> capitato), o di non individuare un oggetto pericoloso in mano ad uno
> dei miei bimbi. Però posso sempre fare una prova...

Si pure a me è capitato di non riconoscere qualcuno, quando ci vedevo un po' di meno mi affidavo ai colori e alla sagoma per riconoscere le persone. Purtroppo le donne alle volte si tingono i capelli e così perdevo un importante elemento di riconoscimento ma poi in genere si chiarisce tutto facilmente.

> Con lo yoga casalingo cerco di andare cauta...ieri sera ho fatto la
> posizione Parivritta Trikonasana (triangolo girato) e mi sembrava di
> avere un chiodo nel collo :(

Ottimo! Se ho ben capito ti senti come un nodo che dalla parte posteriore del collo ti spinge le vertebre in avanti.
Se è cosi probabilmente hai perso un po' o tutta la naturale lordosi cervicale e la posizione sta spingendo le vertebre nella posizione corretta.
Normalmente i consigli che danno i maestri yogi su questa posizione sono di tenere le ginocchia ben tese e di non preoccuparsi se con la mano non si riesce a toccare terra in quel caso basta appoggiarla alla gamba dove si arriva.
Soprattutto un buon maestro yogi osserverà la respirazione che deve essere profonda e senza soste.

> Comunque credo che riuscire a
> sciogliere il proprio corpo eliminando le tensioni ed i blocchi
> energetici possa dare un grande aiuto anche alla vista (sicuramente
> non dico una novità). Se trovo un maestro vicino a casa magari provo
> a fare sul serio.
> Ciao a tutti da un falchetto (adesso esagero),
>
>
> Silvia
>
>
> P.S.: Qual è il limite di legge per guidare senza correzioni?
>

>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 276 **From:** ideamatic@... **Date:** ven dic 01, 2000 1.03
Subject: Re: buttare via le lenti?

--- In Visus@egroups.com, erikke@t... wrote:
> Ciao, vorrei ringraziare Bruno e Guido per i consigli che mi hanno
> dato...Bruno, dici che adesso posso gettare le lenti a contatto?
> Effettivamente ho provato ad uscire di casa con gli occhi "puliti" e
> non è andata male...l'unico mio timore è quello di non riconoscere
> (ad una certa distanza) le persone che mi salutano (mi è già
> capitato), o di non individuare un oggetto pericoloso in mano ad uno
> dei miei bimbi. Però posso sempre fare una prova...
> [...]

Ciao Silvia,

Complimenti per i tuoi progressi e la costanza.

Secondo me, potresti già andare in gire senza occhiali e lenti, con solo gli occhiali a portata di mano per quando serve. Sono convinta che già a -2 diottrie o meno si possa girare benissimo.
Pensa che io vado in giro perennemente con una vista di -1.5 con le lenti, o circa -5 senza, quindi... (ma io non guido, attenzione!)
Ho anche occhiali della stessa gradazione delle lenti per quando a casa o la domenica (2 momenti dove non porto mai le lenti) voglio vedere benino qualcosa, ma li uso pochissimo, li porto in un affare intorno al collo come Bertinotti (gli occhiali non si sporcano/rompono/attirano manine di bimbi ma sono a portata di mano).

Io personalmente quando giro senza niente l'unica cosa che è un pò seccante é non riconoscere le persone (ma allora penso alle signore snob) e non poter leggere alcuni cartelli (se giro in una zona che

conosco, non è problema). Mia figlia riesco a tenerla a bada benissimo, le macchine in arrivo le vedo, e anche le buche ed altre cose sgradevoli sul marciapiede :-) .

Sento dire spesso a molte persone, tra cui anche le amiche più snob di mia madre "scusa, non ti ho riconosciuto da lontano" quindi è abbastanza diffuso non riconoscersi ad una certa distanza. Poi, se la cosa non offende le sciure di società, ultra legate al galateo, allora nessuno dovrebbe offendersi.

Provare per credere, L'importante è farsi passare il panico iniziale.

Paola de S.

Group: Visus **Message:** 277 **From:** erikke@... **Date:** ven dic 01, 2000 2.46
Subject: senza lenti

WOW!!!
Oggi sono dovuta andare di corsa (in macchina) alla posta e non avendo il tempo materiale di mettere le lenti a contatto ho guidato con I MIEI OCCHI...tenevo gli occhiali sul sedile a fianco a portata di mano (e di vigile :)) Ci vedevo! Ho visto le auto davanti e dietro a me, i pedoni (importante), i cartelli anche se le scritte non erano nitide..e sono giunta sana e salva a destinazione, senza fare danno alcuno! E poi che bello vedere il sole così com'è, senza filtri vari....mi sembrava di "respirare" la luce tramite le pupille.
Ora naturalmente sono più fiduciosa nella mia vista anche se cerco di non gasarmi troppo.
Grazie ancora a tutti voi.

Silvia

Group: Visus **Message:** 278 **From:** Domenico Rinaudi **Date:** ven dic 01, 2000 5.22
Subject: Re: senza lenti

Cara Slvia,

Scusami s smorzo il tuo entusiasmo ma ti suggerisco di cuore di guidar con gli occhiali!

Le condzioni della visibilita' non sono sempre ottimali anche se talvolta sembrano esserlo.

Inoltre i problemi piu' grossi non sono le atre macchine che sono molto visibili (e la cui velocita' relativa rispetto alla nostra e' alta e ci danno un buon tempo per frenare) ma le bici ed i pedoni, che sono meno visibili, soprattutto se si vestono di scuro e se li tocchiamo non sono solo danni agli oggetti ma e' qualcosa di ben piu' grave.

saluti

Domenico

From: erikke@...
Subject: [Visus] senza lenti
Date: Fri, 01 Dec 2000 13:46:39 -0000
To: Visus@egroups.com

WOW!!!
Oggi sono dovuta andare di corsa (in macchina) alla posta e non avendo il tempo materiale di mettere le lenti a contatto ho guidato con I MIEI OCCHI...tenevo gli occhiali sul sedile a fianco a portata di mano (e di vigile :)) Ci vedevo! Ho visto le auto davanti e dietro a me, i pedoni (importante), i cartelli anche se le scritte non erano nitide..e sono giunta sana e salva a destinazione, senza fare danno alcuno! E poi che bello vedere il sole così com'è, senza filtri vari....mi sembrava di "respirare" la luce tramite le pupille.
Ora naturalmente sono più fiduciosa nella mia vista anche se cerco di non gasarmi troppo.
Grazie ancora a tutti voi.

Silvia

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

----------End of Original Message----------

Name: Domenico Rinaudi
E-mail: Domenico Rinaudi <Domenico.Rinaudi@...>
Date: 12/01/2000
Time: 17:22:01

This message sent by NetManage's award winning
standards based e-mail client Z-Mail Pro
NetManage - Complete PC Connectivity Solutions

Group: Visus **Message:** 279 **From:** alexp@... **Date:** ven dic 01, 2000 7.31
Subject: Esercizio stano?

Ciao a tutti ragazzi!
Vorrei porvi un quesito ed é questo:
Ho provato a togliere gli occhiali la sera e a leggere un libro a una distanza di 15-20 cm (vicino!!!) e ho provato ad avvicinare il libro facendo in modo di toccare con la punta del naso la pagina.
Tutto diventa illeggibile, ma con un pò di sforzo e respirando tranquillamente si incomincia ad intravedere sempre più nitidamente i vari caratteri.
Mi sono sforzato di mettere a "fuoco" a quella distanza e dopo pochi minuti, allontanando il libro ho notato che la distanza a cui riuscivo mettere a fuoco di 15-20 cm era aumentata!!! di qualche centrimetro??
Mi sapete spiegare se questo possa centrare con lo streaching di qualche natura? e se si avete qualche esercizio meno improvvisato del mio?
Grazie
Ale

alexp@mdsnet.it

Group: Visus **Message:** 280 **From:** Cesano **Date:** sab dic 02, 2000 5.48
Subject: R: Esercizio stano?

-----Messaggio originale-----
Da: alexp@mdsnet.it [mailto:alexp@mdsnet.it]
Inviato: venerdì 1 dicembre 2000 19.31
A: Visus@egroups.com
Oggetto: [Visus] Esercizio stano?

Ho provato a togliere gli occhiali la sera e a leggere un libro a una distanza di 15-20 cm (vicino!!!) e ho provato ad avvicinare il libro facendo in modo di toccare con la punta del naso la pagina.

Tutto diventa illeggibile, ma con un pò di sforzo e respirando tranquillamente si incomincia ad intravedere sempre più nitidamente i vari caratteri.

Bene!! Mi piace questo sperimentare!!! Allora, io ho provato questa tua tecnica, ma non ho avuto risultati, anche perché io non ho alcuna difficoltà a vedere i caratteri con il naso attaccato al foglio! **J** Questo non vuol dire che non funzioni& io sono diverso da te e la mia miopia probabilmente ha cause diverse dalla tua!! Tutto quello che ti dà dei miglioramenti fa bene (almeno secondo me& io faccio così: quelo che mi dà miglioramento lo tengo, il resto lo scarto).

Il tuo può essere una specie di stretching muscolare, io faccio vari esercizi con movimenti oculari in alto, basso, dx e sx e oblquo, sia in movimento che mantenendo la posizione ferma per 3 minuti (es. basso a dx)

Hasta la vista!!

Guido

'''

(0 0)

+----oOO----(_)----------+

| Guido Cesano |

| cesano@cnnet.it |

+----------oOO----+

|__|__|

|| ||

ooO Ooo

Group: Visus **Message:** 281 **From:** Cesano **Date:** dom dic 03, 2000 3.16
Subject: 2 - Cosa voglio

Ciao a tutti, eccomi con il secondo capitoletto della dispensuola, questa volta si parla di obiettivi, ovvero: "Che cosa vogliamo? Perché lo vogliamo? Che cosa ci perdiamo a non vedere bene? Che cosa potremmo ottenere?" Questo serve per aumentare la nostra motivazione e rimanere focalizzati sul processo di miglioramento. Io ho messo alcuni esempi, sta a voi fare vostro questo esercizio, voi conoscete la vostra vita e dovete voi scrivere perché volete vedere bene... la mia dispensuola è dinamica, non è una cosa da leggere e basta, è una cosa da fare!!
Inoltre sarebbe bene, ogni giorno visualizzare il nostro obiettivo, immaginare come saremeo, cosa faremo, come ci sentiremo quando ci vedremo bene, ogni giorno per 3-4 minuti, come vedremo il mondo (la visualizzazione dev'essere associata, ovvero dobbiamo vedere con i nostri occhi e non dobbiamo vedere noi stessi dall'esterno come se fossimo degli spettatori... Questo permette alla mente di iniziare a lavorare per noi, verso dove vogliamo andare noi... un po' per volta, un gradino alla volta e la nostra mente si convincerà che vedere bene è possibile, vedere bene è facile, vedere bene è divertente!!!
Ok, ora vi saluto

Hasta la vista!!
Guido

PS. Se qualcuno volesse scrivere dei capitoletti per la dispensuola è libero di farlo, anzi ne sarei ben felice, l'importante è che il capitoletto non superi la pagina, mantenga lo stesso stile impostato e che sia utile per tutti..... ciao

'''
(0 0)
+----oOO----(_)----------+
| Guido Cesano |
| Cuneo |
+----------oOO----+

|__|__|
|| ||
ooO Ooo

Group: Visus **Message:** 282 **From:** Skyrunner **Date:** dom dic 03, 2000 8.08
Subject: Puff puff... Pant pant...

Puff puff... Pant pant...

Ragazzi ma quanto scrivete!!!
BRAVI!
:)

Vorrei dire la mia su alcuni argomenti, ma per smaltire la mole di posta ci vorrà un po di tempo...

Per ora vi dico che la frase che metto spesso come firma:

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William Horatio Bates

è presa dal libro originale di Bates.
E' parte della sua storia personale.
Il paragrafo dice:

CHAPTER XXXII

...omissis

At the school they had got the habit of putting glasses on the nearsighted doctors, and I had got the habit of curing them without glasses. It was naturally annoying to a man who had put glasses on a student to have him appear at a lecture without them and say that Dr. Bates had cured him. Dr. Roosa found it particularly annoying, and the trouble reached a climax one evening at the annual banquet of the faculty when, in the presence of one hundred and fifty doctors, he suddenly poured out the vials of his wrath upon-my head. He said that I was injuring the reputation of the Post Graduate by claiming to cure myopia. Every one knew that Donders said it was incurable, and I had no right to claim that I knew more than Donders. I reminded him that some of the men I had cured had been fitted with glasses by himself. He replied that if he had said they had myopia he had made a mistake. I suggested further investigation. "Fit some more doctors with glasses for myopia," I said, "and I will cure them. It is easy for you to examine them afterwards and see if the cure is genuine." This method did not appeal to him, however. He repeated that it was impossible to cure myopia, and to prove that it was impossible he expelled me from the Post Graduate, even the privilege of resignation being denied to me.

The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts. They may, and indeed must, win in the long run; but in the meantime the world gropes needlessly in darkness and endures much suffering that might have been avoided.

Ciao a tutti!
Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 283 **From:** Skyrunner **Date:** dom dic 03, 2000 8.22
Subject: RE: Re: R: Flash visione nitida

> -----Original Message-----
> From: ideamatic@... [mailto:ideamatic@...]
> Sent: Friday, October 20, 2000 3:02 PM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] Re: R: Flash visione nitida
>
>
> --- In Visus@egroups.com, mnpaola@i... wrote:
> > Mauro iun'altra cosa!
> > voerei cieiderti cosa possiamo fare o dire alle persone che c=i
> sono
> > vicine che ci vedono costantemente impegnati in eserciuzi che
> trovano
> > buffi e assolutamente inutili nonostante tutti sappiano che NON
> > riesco
> > più a portare i vecchi occhiali!
> > Tu cosa dici a chi tende a scoraggiarti?
> > con fraso del tipo: ma fai un'altra cosa piu utile
>
> Ciao Paola,
> Non sono Mauro ma rispondo anch'io. :^)
> E' molto difficile che chi non usa occhiali riesca a capire quello
> che facciamo. Mio marito mi appoggia ma fa sempre battute sul
> pastore tedesco che presto avremo in casa. Guarda caso, lui ha 15/10.
> Chi poi è miope, molto probabilmente preferisce la scorciatoia
> degli
> occhiali, ma sicuramente un po' di curiosità ce l'ha.

Perchè preoccuparsi così tanto degli altri?
Bisogna vergognarsi di quello che si è e delle proprie idee?

Ma stiamo scherzando?

Se gli altri non capiscono perche hanno i paraocchi o hanno interessi opposti: Ignorarli!

Io quando decido una cosa tengo conto del dubbio degli altri ma vado avanti per la mia strada
Non do spiegazioni e neppure mi metto in mostra. Ho una vita solo e voglio migliorarmi e crescere ora!
Se necessario, per stare tranquillo e fare quello in cui credo, sparisco!

> tempo mi resta e da quattro mesi mi alzo 3/4 d'ora prima la mattina.
> La sera altri 3/4 d'ora prima di dormire ed ecco che se n'è andata
> l'ora e mezza che avevo per me e i miei hobby. IN merito a questa
> cosa, qualcuno ha detto "ho lavorato molto di più per cose meno
> importanti".

Paola, secondo me basta anche molto meno di 1h30' al giorno.
Minimo 20 minuti penso sia meglio, 30 sono raccomandabili. Di più sarà più produttivo.
Ma è meglio evitare troppo tempo dedicato se puo' diventare un peso.

> In ufficio, anche 5 minuti di palming fanno molto bene, meglio di
> niente (anche come Stefano, nel bagno!) e anzi, sicuramente così
> non
> si stancano braccia e mani.

Daccordissimo.
Io comunque devo fare un mea culpa: Predico la costanza, ma anche pa causa del mio stile di vita non riesco ad essere costante.
Come? Devo pagare da bere a tutti?
OK!
(Però funziona lo stesso!)

Cari saluti a tutti!

Mauro.

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 284 **From:** Skyrunner **Date:** dom dic 03, 2000 9.26
Subject: Ve lo do io il libro!

Dopo le lamentele relative a libri libercoli ed opuscoli piu o meno validi offerti in rete a potenziali clienti, Skyrunner fa la sua parte:
Vi regala nientepocodimeno che il testo originale di W.H.Bates completo di foto! (Manca quella di Skyrunner, pero')

E' in inglese.
Il testo è riformattato per la stampa senza sprecare kili di carta.
Stampatevelo che ne vale la pena.

Nota importante: Nela sezione dedicata alla luce Bates dice che si puo' guardare il sole senza danni.
Non e' così oggi! Forse il sole di 80 anni fa era diverso ma oggi non è assolutamente consigliabile
fissare il sole ad occhi aperti.

Per il resto è un libro eccezionale.

Poi dite che non vi voglio bene!!!

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 285 **From:** Skyrunner **Date:** dom dic 03, 2000 9.47
Subject: RE: Il Malefico Cono di Luce

> -----Original Message-----
> From: ideamatic@... [mailto:ideamatic@...]
> Sent: Tuesday, October 31, 2000 12:52 PM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] Il Malefico Cono di Luce

> 1) Quando cerchiamo di vedere con parti periferiche della retina, per
> esempio quando leggiamo ed abbiamo "ingordigia intellettuale", il
> cristallino per accontentarci cerca di proiettare un cono di luce su
> una parte maggiore della retina. Il risultato di questo è che
> l'immagine a fuoco, rimane davanti alla retina anziché su di essa.
> Per questo motivo si suol dire che l'occhio è più lungo del dovuto,
> ma il cristallino sarebbe in grado di adattarsi a questa lunghezza in
> più. Come in una presentazione di diapositive, non occorre avvicinare
> lo schermo al proiettore, basta mettere a fuoco la lente. Noi però
> chiediamo al cristallino di proiettare il cono di luce sulla retina,
> per leggere più parole per volta (questa modalità viene chiamata
> diffusione).

Paola ho letto anche io questa teoria ma non sono assolutamente d'accordo.
La visione periferica non ha bisogno di un cristallino più convesso per

essere aumentata.
Oltretutto i miopi da vicino ci vedono benissimo, riescono a leggere caratteri piccolissimi. Quindi non stanno sfuocando.
La diffusione origina da qualche altra parte. In fondo recenti studi sembrano suggerire che la retina sia un'estensione del cervello. Quindi dovrebbe essere solo un fatto percettivo.

> Gli occhi normali vedono solo un puntino alla volta, messo a fuoco
> sulla parte centrale della retina (fovea) e il cervello gli muove in
> piccolissimi movimenti per vedere un oggetto intero puntino per volta
> (fissazione centrale). Questi movimenti sono impercettibili, fluidi
> ed involontari, come una sottile vibrazione. Sono involontari, cioè
> fatti dal cervello e non siamo noi che diciamo "adesso faccio piccoli
> spostamenti per guardare questa cosa". Chi ha la vista normale, non
> sa neanche lontanamente di cosa stiamo parlando, tanto non riesce ad
> accorgersi di questi movimenti così leggeri e involontari.

Le tecniche di Bates restituiscono questa motilità agli occhi.
Il dondolio dell'elefante e il delineamento sono eccezionali per questo!

> Ma non basta fare queste cose, perché il cervello è già fossilizzato
> nei suoi vizi, e quindi dobbiamo usare le tecniche particolari per
> ingannare il cervello. Ma come si fa?
> Ai fini pratici, la miopia è un vizio come il camminare con i piedi a
> papera, non un difetto congenito ne strutturale, solo che il muscoli
> del cristallino che regolano la messa a fuoco non sono volontari, ma
> regolati dal cervello che a sua volta è influenzato da emozioni,
> pensieri e modi di fare. Ancora aiuto! :-(

Reimparare a vedere dopo aver visto con anni utilizzando un modo errato non è facile ma è possibile.
Dare tempo al tempo.

Certo con metodi come l'accomotrac, che io ho provato, e' facile e probabile avere flash di VISIONE PERFETTA O QUASI anche nelle prime due o tre sedute, solo imparando con la tecnica del biofeedback a "controllare" il cristallino. Quindi SI PUO!
Farlo diventare un'abito è più lungo ma possibilissimo.
Come dice la Corbett (Assistente personale di Bates) sul suo libro, non basta ottenere una vista perfetta
ma occorre praticare i corretti abiti anche dopo per far si che si stabilizzino per sempre.

Ragazzi, i clear flashes non sono una favola. Sono una realta' di visione perfetta.
Se lo fate una volta lo potete fare sempre!!!
E non c'entrano nulla con le dimensioni della pupilla.

Un bellissimo libro, forse il migliore sul metodo Bates è: Relearning to see - Thomas R. Quackenbush
Il titolo la dice lunga.

Grazie Paola per il tuo bellissimo messaggio.

P.S.
Guarda che quel robin che conosciamo entrambi dice un sacco di stupidaggini!!!
Finge di poter e voler aiutare ma in realta è un assoluto negativo incompetente.
Di mitomani ne girano molti.

DISREGARD!!!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 286 **From:** Skyrunner **Date:** dom dic 03, 2000 9.49
Subject: Per ora basta!

Non ho fatto in tempo a rispondere a tutti i messaggi.
Lo farò tra qualche giorno... SOB!
Voi però non ve la prendete se nei prossimi giorni non dovessi rispondere ai messaggi a me indirizzati.
OK?
A tra qualche giorno!

Buon miglioramento a tutti!

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 287 **From:** Skyrunner **Date:** dom dic 03, 2000 9.49
Subject: Vediamoci

Ci sono anche io naturalmente!
Mi s ache toccherà aspettare gennaio però...

Comunque sarebbe buona idea far girare i messaggi con struttura tipo:

Incontro a Roma:
Mauro Teodori - skyrunner@...

....

Incontro a Milano:
Mauro Teodori - skyrunner@... (eheheheh!!! Sono sempre tra i piedi!!!)

Ciao a tutti!

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 288 **From:** Skyrunner **Date:** dom dic 03, 2000 9.54
Subject: OOOPS!!! Dimenticavo...

OOOPS!!! Dimenticavo:

Dal libro di Margaret Corbett, assistente di Bates vi giro il seguente articolo.
Scusate ma è in inglese.
Qualcuno ha il libro in edizione italiana?

Ariciao!

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

THE ART OF READING

When reading, you should look at the white spaces between the lines and not directly at the lines themselves. The reason for this is that it is no effort to sweep the eyes over a plain background. Fixing the eyes on individual words and letters involves strain, and strain impairs vision. When a person with normal sight regards the white spaces with a sweeping shift across the page from margin to margin, he ean read easily, rapidly and without fatigue. If the same pcrson looks at the lettcrs, the eyes grow tired and the vision becomes poor.

People who cannot read well at the near point always tend to fix their attention on the print. Consequcntly they see worse. Improvement eannot take plaee until thcy learn to look at thc white spaecs between the lines.
Reading can be improved by improving the power to remember or imagine whiteness. This improvement ean be achieved in the Collowing way. Close your eyes and imagine sometbing even whiter than the page beforc you- white snow, white starch, white linen. Then open your eyes again. If your mental images oC whiteness have been clear and intense, you will find that the white apaces be- tween the lines will appear for a few moments to be whiter than they really are. Repeat this process us a regular drill. When your imagination of whiteness has become so good that you can eonstantly see the spaces between lines ae whiter than they really are, the print will seem blacker by contrast and the eye will find itself reading easily and without eA'ort or fatigue.
The Thira White Line
When the imagination of whiteness has reached its maximum intensity, it often happens that one can see a thin white line much better lhan the rest of the white spaee. This white line may be compared to a neon light moving swiftly from one margin to the other immediately under the letters.
The consciousness of this thin white line is a great help in reading, increasing as it does the speed both of the cyee and of the mind. Once this illusion of the white line ia þ een, imagined or remembered, unlimited reading with- out fatigue becomes possible.
-Condensed from an Article by
Wm. H. Bates, M. D.

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 289 **From:** mnpaola@... **Date:** lun dic 04, 2000 10.58
Subject: toc toc... con permesso? Posso entrare?

Ciao carissimi!
Ciao a tutti...
Ormai siamo quasi sotto Natale...
Buone feste a tutti!

BUON NATALE!

Ho dato uno sguardo velocissimo ai vostri messeggi!
Che bello!
Ho visto che, dai titoli, non si parla più in termini negativi ma si è tornati a dare e ricevere consigli e discutere sulle esperienze!

Non è un caso se sono tornata, sempre se mi correte ancora in mezzo a voi, merito di Mauro Teodori e Bruno Badiali.
Il primo che mi ha chiesto di tornare, il secondo che mi ha detto (e le tue parole Bruno non le ho dimenticate) che è nei momenti difficili che si vede la grinta di una persona, ma, credetemi, mi sono sentita in un "centro commerciale" prima, e poi in un ambiente triste...

Beh che serva di lezione quanto è successo in passato e che ciascuno di noi abbia imparato qualcosina che serva per prossimi eventuali riventitori di "prodotti portentosi"...

Il mio modesto consiglio?
IGNORIAMOLI!

Vi abbraccio strettissimiiii!
Paola

PS mi sento francamente un po' perplessa...
E anche quano ho lasciato mi sono sentita perplessa perché stavo scrivendo messaggi che in apparenza erano contraddittori, in verità mi ero semplicemente sentita MOLTO confusa...
Ora mi sento perplessa perché immagino che sarete andati avanti MOLTO a sviluppare argomenti MOLTO interessanti e spero che nessuno di voi se ne abbia a male se mi permetto ti tornare in mezzo a voi!

Di nuovo vi abbraccio strettissimiii!

Paola

Group: Visus **Message:** 290 **From:** ideamatic@... **Date:** lun dic 04, 2000 11.42
Subject: Re: Il Malefico Cono di Luce

--- In Visus@egroups.com, "Skyrunner" <skyrunner@t...> wrote:

> Paola ho letto anche io questa teoria ma non sono assolutamente d'accordo.
> La visione periferica non ha bisogno di un cristallino più convesso per
> essere aumentata.
> Oltretutto i miopi da vicino ci vedono benissimo, riescono a leggere

> caratteri piccolissimi. Quindi non stanno sfuocando.
> La diffusione origina da qualche altra parte. In fondo recenti studi
> sembrano suggerire che la retina sia un'estensione del cervello.
Quindi
> dovrebbe essere solo un fatto percettivo.

Ciao Mauro,
Grazie per i tuoi preziosi consigli e commenti.
Aderisco alla teoria soprastante perchè mi convince abbastanza, sicuramente non condivido la teoria dell'occhio allungato, ne quella della cornea che aumenta la sua curvatura, e neanche a quella dei muscoli extraoculari che Bates usò per spiegare le sue tecniche. Mi sembra che Bates abbia prima scoperto le sue tecniche e poi cercadto di spiegarle, e la spiegazione fose un pò così. Le tecniche invece sono eccezionali e revoluzionarie e soltanto per questo dovrebbero farli un monumento!! :-)

Comunque penso che il miope non ha vista perfetta neanche da vicino, me ne son convinta dopo aver avuto un flash di visione nitida mentre leggevo e visto la grandissima differenza.

Comunque, continuo alla ricerca di una teoria ancora più convincente, mia nonna diceva che i saggi cambiano opinione. :^)

> Le tecniche di Bates restituiscono questa motilità agli occhi.
> Il dondolio dell'elefante e il delineamento sono eccezionali per
questo!

Infatti. W Bates e le sue tecniche! Più scollegate sembrano, più funzionano.

> Reimparare a vedere dopo aver visto con anni utilizzando un modo
errato non
> è facile ma è possibile.
> Dare tempo al tempo.
> Ragazzi, i clear flashes non sono una favola. Sono una realta' di
visione
> perfetta.
> Se lo fate una volta lo potete fare sempre!!!
> E non c'entrano nulla con le dimensioni della pupilla.

Infatti, dal mio primo flash di visione nitida, ho capito che i mioi occhi non sarebbero più stati gli stessi.
La dimensione della pupilla non spiega moltissime cose, per esempio, perchè di notte vedo meglio comunque?

> P.S.
> Guarda che quel robin che conosciamo entrambi dice un sacco di
> stupidaggini!!!

> Finge di poter e voler aiutare ma in realta è un assoluto negativo
> incompetente.
> Di mitomani ne girano molti.
>
> DISREGARD!!!

Accolgo alcune sue teorie (che potrebbero benissimo essere rubate a qualcun'altro, visto il personaggio) come scarto altre, cerco di digerire tutto quello che mi si propone e prendo ciò che mi può sembrar giusto. Non è certo il fatto che robin dica che sono 60 anni che studia la miopia, che è medico, ecc. Per me potrebbe essere addirittura una impiegata del catasto zitella e frustrata, con occhiali a fondo di bottiglia...

Paola de S.

PS- Ci mancavate, Mauro e Paola!

---

noi prima 8-[noi dopo :->

Group: Visus **Message:** 291 **From:** ideamatic@... **Date:** lun dic 04, 2000 12.25
Subject: Re: Esercizio stano?/Lettura

--- In Visus@egroups.com, alexp@m... wrote:
> Ciao a tutti ragazzi!
> Vorrei porvi un quesito ed é questo:
> Ho provato a togliere gli occhiali la sera e a leggere un libro a una distanza di 15-20 cm (vicino!!!) e ho provato ad avvicinare il libro facendo in modo di toccare con la punta del naso la pagina.
> Tutto diventa illeggibile, ma con un pò di sforzo e respirando tranquillamente si incomincia ad intravedere sempre più nitidamente i vari caratteri.
> Mi sono sforzato di mettere a "fuoco" a quella distanza e dopo pochi minuti, allontanando il libro ho notato che la distanza a cui riuscivo mettere a fuoco di 15-20 cm era aumentata!!! di qualche centrimetro??
> Mi sapete spiegare se questo possa centrare con lo streaching di qualche natura? e se si avete qualche esercizio meno improvvisato del mio?
> Grazie
> Ale
>
> alexp@m...

Alessandro,
L'esercizio che descrivi mi sembra più adatto agli ipermetropi, comunque tienici informati sugli sviluppi. L'esperimentazione è l'ancicamera della scoperta!

Certamente non è possibile smettere di leggere, e quindi tanto vale

approfittare di questa cosa "obbligatoria" per esercitarsi con la vista. Per quanto mi riguarda cerco di non leggere niente al computer, perchè ritengo il bagliore ed il lampeggiamento nocivi, così mi stampo tutto usando anche il retro dei fogli da buttare. (Salviamo gli alberi :-)). Cerco di leggere a 60 cm dal viso seguendo per quanto possibile ogni lettera. E' un sistema lento ma da continui flash di visione nitida. Non si può leggere tantissimo così, quindi mi riposo spesso. Bisogna tenere il foglio laddove è sfuocato ma si riesce a distinguere i caratteri, dopo poche decine di secondi arrivano i flash, ad intermittenza.
Lo faccio anche senza lenti, ma faccio più fatica perchè ho -0.5 di differenza fra un occhio e l'altro, e quindi sospetto che il carico sia tutto sull'occhio migliore. Senza lenti sto a una distanza di 20 cm.

Mi domando, facendo questo esercizio strano, vedi meglio o peggio se guardi fuori dalla finestra?

Ciao
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 292 **From:** erikke@... **Date:** lun dic 04, 2000 12.30
Subject: massaggio

Ciao ragazzi,
mi piace sempre di + quello che si dice qui. Io vorrei parlare del massaggio; avevo letto sul libro di Barbara Hughes (metodo Bates) di un esercizio che però non faccio mai: si tratta di massaggiarsi con la punta delle dita dietro il collo all'altezza della nuca per un po' di tempo, dovrebbe servire a stimolare la circolazione sanguigna verso il cervello.
Poi mia suocera mi ha detto una cosa che mi ha dato da pensare. Lei ha fatto una serie di applicazioni laser per i dolori alle vertebre cervicali e come coseguenza piacevole dice che le "si sono aperti gli occhi", cioè ci vede meglio di prima perchè "la terapia le ha stimolato il nervo ottico".
Ma allora il massaggio può essere veramente utile, non solo per rilassare i muscoli del collo o stimolare il flusso sanguigno.
Se qualcuno può chiarirmi in proposito...

Ciao ciao!

Silvia

Group: Visus **Message:** 293 **From:** mnpaola@... **Date:** lun dic 04, 2000 1.41
Subject: R: Il Malefico Cono di Luce

> > Oltretutto i miopi da vicino ci vedono benissimo, riescono a leggere

> > caratteri piccolissimi. Quindi non stanno sfuocando.
> > La diffusione origina da qualche altra parte. In fondo recenti studi
> > sembrano suggerire che la retina sia un'estensione del cervello.
> Quindi
> > dovrebbe essere solo un fatto percettivo.
>
> Ciao Mauro,
> Grazie per i tuoi preziosi consigli e commenti.
> Aderisco alla teoria soprastante perchè mi convince abbastanza,
> sicuramente non condivido la teoria dell'occhio allungato, ne quella
> della cornea che aumenta la sua curvatura, e neanche a quella dei
> muscoli extraoculari che Bates usò per spiegare le sue tecniche. Mi
> sembra che Bates abbia prima scoperto le sue tecniche e poi cercadto
> di spiegarle, e la spiegazione fose un pò così. Le tecniche invece
> sono eccezionali e revoluzionarie e soltanto per questo dovrebbero
> farli un monumento!! :-)
>
> Comunque penso che il miope non ha vista perfetta neanche da vicino,
> me ne son convinta dopo aver avuto un flash di visione nitida mentre
> leggevo e visto la grandissima differenza.

Ciao Paola!
Scusami ma non sono proprio d'accordo su questo, infatti io che ho una forte miopia riesco molto bene a leggere i caratteri piccolissimi che trovi incisi sui gancini delle chiusure delle catenine d'oro o d'argento ossia i numeri 750 e 925 e ovviamente li leggo senza occhilali perché leggerli con gli occhiali sarebbe davvero terribile per non dire impossibile!

Sono convinta che tutto dipenda semplicemente dal fatto che ciascuno di noi sia una persona diversa!

Scusami ma ora sono molto di fretta, vorrei parlarti presto del fatto che la tua vista NON sia più kla stessa, anche per me ovviamente lo è e gli occhiali...

Scusami ma devo scappare ho un lavoro molto urgente!!!

Ciaooo e a prestissimoo!
Paola
>
> Comunque, continuo alla ricerca di una teoria ancora più
convincente,
> mia nonna diceva che i saggi cambiano opinione. :^)
>
> > Le tecniche di Bates restituiscono questa motilità agli occhi.
> > Il dondolio dell'elefante e il delineamento sono eccezionali
per
> questo!
>
> Infatti. W Bates e le sue tecniche! Più scollegate sembrano,
più
> funzionano.
>
> > Reimparare a vedere dopo aver visto con anni utilizzando un
modo
> errato non
> > è facile ma è possibile.
> > Dare tempo al tempo.
> > Ragazzi, i clear flashes non sono una favola. Sono una
realta' di
> visione
> > perfetta.
> > Se lo fate una volta lo potete fare sempre!!!
> > E non c'entrano nulla con le dimensioni della pupilla.
>
> Infatti, dal mio primo flash di visione nitida, ho capito che i mioi
> occhi non sarebbero più stati gli stessi.
> La dimensione della pupilla non spiega moltissime cose, per
esempio,
> perchè di notte vedo meglio comunque?
>

Group: Visus **Message:** 294 **From:** Skyrunner **Date:** lun dic 04, 2000 4.00
Subject: RE: toc toc... con permesso? Posso entrare?

Scusate, questo è l'ultima serie.
Poi spariro' per qualche giorno, tranquilli! :)

A questa risposta seguiranno "Il metodo Bates in una conchiglia" (Ancora???
Nooo! Basta! ç#&°#@!!!)
e, in inglese, sorry, un metodo per la "terapia" con lenti positive per la
miopia. Metodo che l'ideatore si fa pagare molto, dando 3 paia di occhiali
da presbite da 1, 2 e 3 diottrie ed il manualetto di seguito riportato.
NO BUONO!!!

> -----Original Message-----

> From: mnpaola@... [mailto:mnpaola@...]
> Sent: Monday, December 04, 2000 10:58 AM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] toc toc... con permesso? Posso entrare?

> Ho dato uno sguardo velocissimo ai vostri messeggi!
> Che bello!
> Ho visto che, dai titoli, non si parla più in termini negativi ma si è
> tornati a dare e ricevere consigli e discutere sulle esperienze!
...
> mi sono sentita in un "centro commerciale" prima, e poi in un
> ambiente triste...
...
> Beh che serva di lezione quanto è successo in passato e che
> ciascuno di noi abbia imparato qualcosina che serva per
> prossimi eventuali riventitori di "prodotti portentosi"...
>
> Il mio modesto consiglio?
> IGNORIAMOLI!

Ma certo che ti vogliamo!!!
Anzi ti reclamiamo in coro a gran voce!!!

MN-PA-O-LA! - MN-PA-O-LA! - MN-PA-O-LA! - MN-PA-O-LA! - MN-PA-O-LA! -

Mi fa piacere di vedere che la pensi come me!

Sono d'accordo col tuo messaggio riguardo alle speculazioni.
Purtroppo fa parte della natura umana.
C'è e ci sarà sempre chi cerca di speculare.
Hai letto anche "Se" cosa dice...

Se sopporterai di udire la verità che hai detto
distorta da furfanti per abbindolare gli ingenui,
o contemplare le cose cúi hai dedicato la vita, spezzate,
e piegarti a ricostruirle con utensili rotti;

CHIARIAMO, NON STO DANDO DEL TURFANTE A NESSUNO, TANTOMENO A BRIOTZ!!!!

Il mio è un discorso più generale.
Queto è un vizio un pò vecchio. Comunque hai ragione tu.
Non era solo il tentativo di Briotz di vendere una sua idea (?), ma anche la
confusione che ne è seguita, ad essere sgradevole.
In fondo potrebbe essere anche un prodotto valido, il suo metodo.
Personalmente cerco di mettere le mie esperienze a disposizione degli altri
"gratis".
Ma questo riguarda me e come sono io.
Non mi va di censurare a priori un certo argomento. Però mi duole il fatto
che qualcuno possa soffrirne.

Non è una scelta facile.
Inoltre col fatto che spesso non posso collegrami per alcuni giorni, e' facile rimanere indietro ed è difficile smorzare prima certe polemiche sterili.

Cerchiamo di chiudere la porticina a certi stati d'animo sgradevoli.
Magari evitando di leggere alcune mail.
Io cercherò di censurare il meno possibile.
Non vorrei una lista ad immagine e somiglianza di Skyrunner, ma al servizio di tutti quelli che hanno qualcosa da dire...

Comunque la cosa che fa male è constatare oltretutto come i peggiori nemici del metodo Bates siano stati proprio alcuni "istruttori". Forse da alcuni dei miei messaggi traspare anche un pò questa mia amarezza.

Il primo contato che ebbi anni fa con un' "istruttore" mi convinse che il metodo non funzionava poi molto...
Una montagna di "esercizi" che oltre a portarmi via una marea di tempo non davano che miseri risultati.

Oggi la penso, per esperienza personale, in maniera diametralmente opposta!

Quello che vorrei è fare capire a tutti perchè.
E come.

Come istruttore di NVI, miglioramento della visione con metodi naturali, conosco personalmente Maurizio Cagnoli, ed è una persona che stimo molto anche sul piano umano, oltre che su quello professionale. Lo ritengo molto preparato.

Altri in italia non ne conosco, probabilmente ce ne staranno di preparati, ma non saprei.

Ne ho conosciuti anche all'estrero ma il panorama non mi è piaciuto un granchè!
Povero Dr. William Horatio Bates!
Comunque a distanza di anni il suo metodo sembra l'unico a superare la prova del tempo che passa e le sue intuizioni si rivelano sempre più geniali e avanti nel tempo.

Ma noi vogliamo il risultato ora, vero?

CIao a tutti!

Mauro.

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the

view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 295 **From:** Skyrunner **Date:** lun dic 04, 2000 4.00
Subject: RE: Re: Il Malefico Cono di Luce

> -----Original Message-----
> From: ideamatic@... [mailto:ideamatic@...]
> Sent: Monday, December 04, 2000 11:42 AM
> To: Visus@egroups.com
> Subject: [Visus] Re: Il Malefico Cono di Luce
>
>
> --- In Visus@egroups.com, "Skyrunner" <skyrunner@t...> wrote:
>
> > Paola ho letto anche io questa teoria ma non sono assolutamente
> d'accordo.
> > La visione periferica non ha bisogno di un cristallino più convesso
> per
> > essere aumentata.
> > Oltretutto i miopi da vicino ci vedono benissimo, riescono a leggere
> > caratteri piccolissimi. Quindi non stanno sfuocando.
> > La diffusione origina da qualche altra parte. In fondo recenti studi
> > sembrano suggerire che la retina sia un'estensione del cervello.
> Quindi
> > dovrebbe essere solo un fatto percettivo.
>

> Aderisco alla teoria soprastante perchè mi convince abbastanza,
> sicuramente non condivido la teoria dell'occhio allungato, ne quella
> della cornea che aumenta la sua curvatura, e neanche a quella dei
> muscoli extraoculari che Bates usò per spiegare le sue tecniche. Mi
> sembra che Bates abbia prima scoperto le sue tecniche e poi cercadto
> di spiegarle, e la spiegazione fose un pò così. Le tecniche invece
> sono eccezionali e revoluzionarie e soltanto per questo dovrebbero
> farli un monumento!! :-)

Il fatto da considerare e recepire è: Bates non spiega l'utilità specifica delle tecniche. Lo si capisce nel tempo applicandole. La genialità è nell'aver ideato tecniche semplici che avviano i meccanismi di autoguarigione del corpo, la "Vis Medicatrix Naturae" come scrisse Huxley. Sono semplici ma funzionano, e col tempo si rimane stupidi quando ci si accorge che il sistema visivo sta cambiando il modo di funzionamento.

> Comunque penso che il miope non ha vista perfetta neanche da vicino,

> me ne son convinta dopo aver avuto un flash di visione nitida mentre
> leggevo e visto la grandissima differenza.

Oibò!!! :)
Hai provato la lettura dei caratteri piccolissimi? Ci sono degli esempi nella sezione files di Visus.
Alcuni miopi li hanno trovati di un rilassante sorprendente!

Quando avrò tempo vedrò di mandare in lista altro materiale.

Ma sarei curioso di sapere quanti hanno provato la lettura dei caratteri piccolissimi???

Quanti hanno provato la lettura dei caratteri piccolissimi???

Quanti hanno provato la lettura dei caratteri piccolissimi???

Quanti hanno provato la lettura dei caratteri piccolissimi???

Quanti hanno provato la lettura dei caratteri piccolissimi???

Quanti hanno provato la lettura dei caratteri piccolissimi???

Quanti hanno provato la lettura dei caratteri piccolissimi???

Per alcuni autori sono una tecnica importantissima!

> Infatti. W Bates e le sue tecniche! Più scollegate sembrano, più
> funzionano.

Come dicevo il perchè ed il come lo si capirà dopo...

> Infatti, dal mio primo flash di visione nitida, ho capito che i mioi
> occhi non sarebbero più stati gli stessi.

Bella e sconvolgente sensazione eh? Quasi commovente...

> La dimensione della pupilla non spiega moltissime cose, per esempio,
> perchè di notte vedo meglio comunque?

Ti dirò di più. Io di notte riesco ora a leggere cartelli *illuminati* molto lontani. L'unico neo è la presenza di immagini "fantasma" multiple. In questo la pupilla potrebbe avere un ruolo perchè diminuisce l'area interessata al passaggio della luce minimizzando l'effetto dell'abberrazione indotta dalle superfice del sistema visivo.
Ma non influisce sulla focalizzazione. E' solo che oggetti luminosi li vedo bene.
La chiave è la luce, quindi. Ma il perchè non saprei spiegarlo.

E se il sunning servisse a questo? ?: |

> che studia la miopia, che è medico, ecc. Per me potrebbe essere
> addirittura una impiegata del catasto zitella e frustrata, con
> occhiali a fondo di bottiglia...

Secondo me è un fotografo (dilettante) e con la vocazione del "cantante"
(cantante inteso come si intende a Roma => Bugiardo!)

>
> Paola de S.
>
> PS- Ci mancavate, Mauro e Paola!
> _____
> noi prima 8-[noi dopo :->

Eheheheh!!! Grazie! Troppo buona!!!

SMACK! SMACK! SMACK! SMACK! SMACK! SMACK! SMACK!

:)

"... still, the vision habits identified by Dr. Bates are absolutely
correct and it is not possible to see naturally clearly without them. They
were not created by Dr. Bates --- they were created by nature".

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 296 **From:** Skyrunner **Date:** lun dic 04, 2000 4.00
Subject: Il metodo Bates in una conchiglia.

Il metodo Bates in una conchiglia.
Basato su "Miglior vista senza occhiali". Capitolo 24: Principi fondamentali della cura.
Nota: questo è un riassunto, non una trascrizione diretta.

La strada per una visione migliore è attraverso il rilassamento degli occhi.
Il riposo migliora la visione, lo sforzo e la tensione peggiorano la visione. Ci sono diversi modi per rilassare gli occhi.
Impara queste poche regole a memoria!
Persone che dicono di seguire il metodo Bates spesso lo seguono solo parzialmente ed applicano le tecniche incorrettamente.
Le varie tecniche operano in sinergia tra di loro. Omettendone alcune si svilisce tutto il metodo.
By Skyrunner 22.09.00.

1) Chiudi gli occhi mentre pensi a qualcosa di piacevole.

2) Chiudi gli occhi e coprili con le mani (Palming).
Se si coprono gli occhi in modo da escludere tutta la luce, gli occhi saranno in grado di raggiungere un più alto grado di rilassamento. Chiudi entrambi gli occhi con palme delle mani, le dita incrociate sulla fronte.
Nota importante: per avere successo dovrai essere capace di rilassarti mentre fai Palming. Alcune persone non sono capaci di farlo e il Palming diventa controproducente.
In linea di massima più nero e il campo che vedi, più rilassati saranno i tuoi occhi, ma se ti sforzi di vedere nero, questo potrebbe causare più tensione. Allora meglio che sforzarsi di vedere nero, è immaginarsi una scena concreta, familiare, piacevole.

3) Osserva il movimento relativo delle cose (Swinging o slittamento).
Mano a mano che tu nuovi il tuo sguardo da un punto all'altro le cose viste sembreranno muoversi, slittare, nella posizione opposta. Per esempio se guardi all'angolo superiore sinistro della lettera H e quindi muovi lo sguardo sull'angolo sinistro in basso la lettera H dovrebbe apparire il movimento verso l'alto. Se questo non accade è perché c'è tensione nel tuo modo di vedere.
Ci sono una varietà di esercizi per praticare lo slittamento.
Puoi gentilmente spostare il tuo intero corpo a sinistra e poi a destra e guardare un albero in distanza slittare a destra e poi a sinistra., puoi anche muovere solamente la tua testa o anche solo i tuoi occhi.
Puoi praticare il dondolio dell'elefante. Girando il tuo busto a sinistra e a destra, senza soffermare il tuo sguardo su niente, ma lasciando che tutto cio che ti circonda scivoli via. Dovresti vedere le cose muoversi in piccoli rapidi scatti! Non decentralizzare la tua visione!
Migliore è la visione e più corto può essere lo spostamento praticato.
Quando sei in movimento, cerca di percepire il movimento apparente delle cose intorno a te e quello tra di loro.

4) Usa e l'immaginazione (Memory).
Guardando le cose con l'occhio della mentre, e ricordandole con dettagli precisi, tu puoi aumentare la tua abilità a vedere gli oggetti in maniera migliore. Un perfetto ricordo di una qualsiasi sensazione può essere ottenuto solo quando si è liberi dalla tensione. Può anche aiutare, quando ci si sta esercitando con una tabella di prova (tabella di Snellen), immaginare che la parte della lettera alla quale si sta guardando e più nera rispetto alle resto della lettera, oppure immaginare una lettera, ancora più piccola e nera, in un punto della lettera osservata. In questo modo insegnerai alla tua mentre ad apprezzare i dettagli più minuti.

5) Cattura in quei momenti(Clear flashes).
Quando i tuoi occhi finalmente raggiungeranno uno stato di rilassamento attraverso lo slittamento o il palming, tu avrai un momento di chiarezza; paradossalmente l'immagine di ogni cosa perfettamente a fuoco è spesso una sorpresa così grande, che finisce col causare tensione. E tornerà quindi lo

sfuocamento. Quindi prima che le immagini chiare svaniscano di nuovo, chiudi gli occhi e che ricorda l'immagine nella sua chiarezza e precisione.
Cerca di "sentire" la sensazione dei tuoi occhi e memorizzala. Quella è la sensazione del rilassamento.

6) Mantieni in la tua visione centralizzata (Sketching o delineamento).
Quando tu stai osservando un oggetto, solamente una piccola parte di esso dovrebbe essere vista meglio. Questo è perché solamente la parte centrale della retina, la "fovea", è adatta a fornire la miglior visione per i dettagli. Allontanandosi dalla fovea la retina diventa progressivamente meno adatta a recepire i dettagli più fini. Quindi, cercare di recepire tutti i dettagli contemporaneamente con tutta la superfice della retina causa tensione, semplicemente perché e impossibile! Invece di fissare tutta l'immagine con uno sguardo "decentralizzato", o con un solo colpo d'occhio, cerca di restringere la tua attenzione all'area più piccola possibile.
Questo migliorerà la centralizzazione e aumenterà la mobilità degli occhi.
Per aiutari, puoi immaginare di avere una lunga matita (o pennello o piuma o laser, etc.) attaccato alla punta del tuo naso e guardare solo dove è la punta in quel momento. Sposta la punta spostando tutta la testa!

7) Goditi il sole (Sunning).
Esci allo spazio aperto e goditi ogni giorno assolato: E' molto rilassante è stimola gli occhi. Tieni gli occhi chiusi e lascia il sole battere sulle tue palpebra chiuse, muovendo lentamente la testa da una parte all'altra.

8) Eserciti con una tabella di prova (tabella di Snellen).
Appendi una o più tabelle di prova sulla parete. Per esercitarti, rimani in piedi da 3 a 6 metri (o una distanza per te confortevole) e leggi la linea più piccola di lettere che può leggere senza sforzarti. Quindi guarda una lettera su quella linea e chiude gli occhi. Ricorda quella lettera ed esplorane ogni dettaglio nella tua mente, slitta da una parte all'altra, attraverso curve angoli e così via. Quando aprirà i di nuovo gli occhi vedrai meglio non solo quella lettera ma anche la linea al di sotto. Se ti scopri a fissare le lettere, il che renderà la linea di nuovo sfuocata, non appena viene messa a fuoco, è meglio chiudere gli occhi. Prima ancora che questo possa accadere. Quando li riaprirai slitta su un'altra lettera sulla stessa linea. Se chiudi gli occhi per ogni lettera, sarai in grado di leggere l'intera linea. Prova anche a far slittare lo sguardo da una parte all'altra della tabella o dondolare di fronte ad essa osservandone il movimento relativo.
Esercitati ogni giorno per cinque minuti o più e mantieni un registro dei progressi

9) Leggi i caratteri piccoli (Fine/Diamod print).
Leggi una stampa a caratteri piccoli, i più piccoli possibile. Si deve leggere facendo scorrere continuamente la tua testa e lo sguardo lungo la linea dei caratteri. Nel tornare indietro fai scorrere lo sguardo attraverso lo spazio bianco tra una riga e l'altra, e quindi leggi la linea successiva facendo scorrere la tua testa da sinistra a destra: La pagina deve sembrarti

in movimento nella direzione opposta allo spostamento del tuo naso. Nel tornare indietro dovresti notare nello spazio bianco tra le righe un bagliore ancora più bianco (White glow secondo J.Goodrich): E' un buon segno!
Pratica 30 secondi di palming tra una pagina e l'altra, mentre ripassi mentalmente ciò che hai letto.

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 297 **From:** Skyrunner **Date:** lun dic 04, 2000 4.04
Subject: Plus lens theory.

Come promesso...
Ma a me non ispira!

"The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He is
dominated by authority, and when the facts are not in accord with the view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William Horatio Bates

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Natural Vision Improvement
Using The Plus Lens Theory
Plus Lens Theory Notes in PDF format
What you are about to embark upon is a journey to improve your eyesight through natural means. This is a self-improvement program. This manual will teach you a set of exercises that will improve your eyesight. The second part of the manual will teach you how to take care of your eyes. As a result of what you will learn from this manual, you will not have to wear corrective lenses for the rest of your life. Then follow what is in the second part of the manual to take care of your eyes for the rest of your life!!!

I am sure all of this sounds very exciting to you, but of course something of this magnitude can't be reached overnight, you will have to work for it, you will have to work very hard. Remember, anything in life worth having, is worth working for.
I would recommend that you set aside a notebook or a folder that is reserved for this program.

The very first thing that you must do is write down your goal. When you write down your goal please do not be vague, you must be very specific. Along with your specific written goal, you must make a calendar, and on the calendar write down whether you will spend 30 minutes or 2 hours daily on this program. Once you have written it down, you must be committed, once you have made that commitment, stick to it. Also you must write down at what time you'll do the exercises. Everyday do the exercises at that time. Once you have finished the exercises for the day, cross out that day.

Everyday you must visualize, you must visualize for at least five minutes everyday seeing the world perfectly, visualize seeing everything clearly, visualize seeing street signs, birds, people's faces, etc.., perfectly. Just close your eyes, and visualize your goal as if it was accomplished. Do it for five minutes everyday.

Everyday you must say to yourself a positive affirmation 100 times. Make up your own positive affirmation. My positive affirmation was: "day by day, my vision is improving as a result of doing the eye exercises, very soon I will have perfect 20/20 eyesight, I will be able to see the world perfectly, I will be able to see people and things perfectly".

At first you may not believe what you are saying to yourself, but that is ok. Just say the positive affirmations that you have written down, and everyday say it to yourself 100 times.

Goal setting, visualization, and the positive affirmations are all the tools that the most successful people in the world utilize to accomplish their goals. Dr. Napoleon Hill, the author of many books on the subject of success wanted to know what ALL successful people have in common, and setting goals, having a positive mental attitude, and visualizing their goal as if it was achieved are what they all have in common. Don't you think it's about time you started to imitate successful people's techniques so you too can be successful in whatever you want to accomplish?

An individual who is nearsighted can see near, but he/she can't see distant objects clearly.
Today in our society, our eyes spend a considerable amount of time looking at objects that are no more than 14 inches away from our eyes. A normal eye that does not need prescription lenses to see clearly is perfectly round in it's muscular shape. However, a myopic eye is oblong in it's muscular shape. But do not worry, there is hope for you. Conventional medicine states that myopia is inherited, I beg to differ. But right now I do not want to consume

your time as well as my time and get into this debate. The exercises that you will be performing will strengthen your eyes muscles, and it will slowly change your eyes shape from an oblong shape to a perfectly round shape.

I suggest that you buy yourself a snellen chart. This way you can objectively see if your vision is improving or not. The key word in the last sentence was "objective", so do not cheat yourself. You see, I want YOU to prove to YOURSELF that your vision CAN improve. Therefore please do an objective self-examination of yourself with the snellen chart everyday and see the results for YOURSELF. I want to add that your vision is fluctuating dally, do not take my word for it, prove it to YOURSELF right now. I am sure someone in your household does not need prescription lenses to see, so please ask that special someone to participate in this study. Tell him/her to read the snellen chart, I can guarantee you that that person's vision will be clear and sharp at the 20/20 level, and then at other times it will be less than 20/20. You can do this experiment with yourself also, with your glasses see how your vision is, and I can guarantee you that at one time it will be at the 20/20 level, and at other times it will be less than 20/20. So please do take alt of that into account when you are checking up on your progress daily. When you are checking up on your progress, and if you can see the snellen chart slightly better today than three days, or two day ago, then what would you conclude? In your notebook, you should write down the progress that you are making. When you are writing down your progress, please be as specific as you can, do not be vague. Everyday check up on your progress at least three times, and write down the results in your journal.

Your vision will improve as long as you do the exercises and you follow what is in the manual. However, please be patient. Your vision didn't deteriorate overnight, don't expect your vision to improve overnight. When you are doing the exercises, you will be reversing your myopia.

Since you want to improve your vision, take your glasses or contacts off. Glasses are nothing more than a crutch. The only time you should wear your lenses is when you need them, such as when you are driving, or looking for a street address. For those of you that wear contact lenses, do not wear contact lenses, instead switch back to glasses, because with glasses, you can easily put them on, and you can easily take them off. Anytime you need to absolutely positively need your glasses, put them on, and then when you are done, take them off about 80% to 90% of the time in the day you won't need your lenses. But remember, you must do the exercises, and at the same time not wear your glasses for your vision to improve. So don't put on your lenses if you are just sitting around, watching television, talking to a friend, etc... Glasses are a crutch, they are a crutch because they are doing all of the work for you. When you take your glasses off, you are removing that crutch, and you will improve your vision at the same time if you do the exercises.

When you have stopped wearing your glasses for 80 to 90 percent of the day, usually it will take a week for you to adjust to it. Many people, especially

those that have worn glasses for many years will say to themselves "but without my glasses, I can't see a thing, I am blind as a bat without my glasses.." That problem is a mental one. You can see, the only problem is that you can't see clearly. Think about that last statement.

If you follow what is in the manual, you do the exercises, and then if you put on your lenses, all the improvement that you have made, as well as all future improvement will go down the drain. That is the had news, but the good news is that you can go back to that old level in 10 to 15 minutes worth of exercise time.

First you will need to purchase three pairs of plus lenses. You must buy a +1.00, +2.00, and a +3.00 lenses. I would advise you to purchase your lenses from a wholesale distributor instead of a drug store. Just compare the costs, you will save a substantial amount of money. First you will exercise with the +1.00 lens, then with the +2.00 lens, and then when you are done with the +3.00 lens, you will have 20/20 vision back again.

With the plus lenses, you will improve one slight blur at a time. The main purpose of the plus lenses is that they are similar to weights for your eyes. Notice what happens when you put on the +1.00 lens, everything looks blurry, put on the +2.00 lens, and it is very blurry, now put on the +3.00 lens and everything looks very, very, very blurry.

Also you must buy several sheets of black construction paper, so you can glue on print on the center of the construction paper. The size of the print that you will glue on will depend on your vision. Just experiment with yourself put on the +1.00 lens, now place the print up to the tip of your nose, and now slowly push away. If it gets blurrier and blurrier then this print is for you. If you place the print on the tip of your nose, and it's not perfectly clear, then get some print that is slightly larger this time. Some of you that have a very strong prescription will have to start out with headlines and large print, but some of you that only have a moderate prescription will start out with conventional print. By the time you can see conventional print with your +3.00 lens, with your arms stretched out, you will have 20/20 vision.

When you are on this program, you must always push the limit everyday. If yesterday you stopped at a certain level, then today you must challenge that level and what was blurry yesterday should be made clear today. Everyday you must push the limit.
While you are on this program, some of you might get headaches, so expect them. When you do get the headaches, take a pain reliever.

This is it!!! Now you will learn the principals that you will employ to improve your vision. First before we begin the actual exercises, you must do a warm up exercise first. This is an exercise that will help you to relax, as well as to rush in oxygen into your body as well as your brain. So first stand up straight. Now spread your two feet 16 inches apart, and also spread

your arms 36 inches apart from each other. Close your eyes and imagine the deepest darkest black that you can imagine. While you are visualizing, inhale through your nose, inhale while counting 1,2,3, and 4, stop when the 4 seconds are up. Now count up to 4 seconds, but this time just hold your breath for 4 seconds. When the 4 seconds are up, exhale through your mouth for 4 seconds, when the 4 seconds are up, stop exhaling, and begin to inhale through your nose. Do this three part breathing exercise for 5 minutes.

Concentrate on the breathing and imagining the deepest darkest black that you can imagine only, if your thoughts wonder off to anything else, then immediately go back to concentrating on the deepest darkest black and the breathing. Understand this exercise before moving on.

When you are done with the breathing exercise then you must do the next step, which is progressive muscle relaxation.

You will use muscular tension to relax yourself. Lie down on your bed or the floor. Tense up each of the following muscles one at a time: calf, quadriceps, buttocks, stomach, lower back, shoulders, biceps, triceps, forearms, and the neck. What you should do is tense them, act like you are in a bodybuilding competition and you are showing them off. You should tense those muscles up as hard as you can for 15 seconds, and then let go of that tension and then go on to the next one.

You will be improving your eyesight by doing a certain set of exercises. Many of you that have very bad vision will be happy to learn that the worse your vision is, the faster it will improve. If your vision is moderate, it will improve, but not as fast as a person whose vision is bad. If your prescription is more than -6.00 diopters, then you can consider it "bad". If your vision is below -6.00 diopters, then you can consider it moderate.

After you have done the breathing and the muscular tension exercise, put on the +1.00 lens and lie down. Now have the printed material glued onto the center of a black piece of construction paper, and place the print up to the level where it's perfectly dear. Place the print up to the tip of your nose if that is what you have to do.

The print must be perfectly clear, it must be perfectly clear. Now very, very, very, very, very, very, very, very, very, slowly push it away. As soon as the print is no longer perfectly clear, stop. Now close your eyes gently, then open your eyes, and then open them as widely as possible, do this 10 times. In 10 sets, what was slightly blurry should be perfectly clear. Many people have trouble with the opening your eyes as widely as possible. You may think you are opening your eyes as widely as possible, but if your eyebrows are not going up an inch, then you are not doing it correctly, and therefore your vision will not improve.
Now do the exercise, push the print away slowly, as soon as it's no longer perfectly clear, stop. Now do the exercise. When you can see the print perfectly clear with the +1.00 lens when your arms are stretched out to

their entire length, go on to the +2.00 lens, and then the +3.00 lens. When you are done with the +3.00 lens you'll have 20/20 vision.

Many of you, without your glasses can't see a regular sized print, such as a book or a newspaper perfectly clearly if it were stretched out to your arms length. Well if you do the exercises, for several days, I will guarantee you that you'll be able to see that perfectly clearly. In other words, what you could not accomplish before, now you will be able to accomplish as a result of doing the exercises. If you could accomplish such a feat, what would you conclude?

Now back to the subject, some of you probably didn't experience the print clearing up when you did the exercise, well the reason why that occurred is because you placed the print too far. The exercises that you are doing is just like any other exercise that you would normally perform. For example, if you could only bench press 100 lbs., and if you tried to bench press 130 lbs. you probably wouldn't be able to do it. The reason is because you are going over what your strength would allow you to do. But if you added only 3 lbs. and you attempted to bench press 103 pounds, you would be able to do it. We will be using the same principles for your eyes.

At first it will only take you 10 blinks to see fuzzy print become perfectly clear, but there are six other levels, and they are: 20 blinks, 30, 40, 50, 60, and the 120 blink level. Think of your eyes like a rubber band, at first it will be easy, but as you progress it gets slightly harder. The six other levels is like adding more resistance. You will see the fastest improvement on the 60 blinks and the 120 blinks level.

Even if you placed the print to the print to the level where it was perfectly clear, you slowly pushed it away, and you stopped when it no longer it was perfectly clear, and you did the exercise, and you made sure that you did not place the print too far, then the problem is that your eye muscles are weak, very, very, very weak. Your eye muscles are so weak, that they do not have the initial strength that is necessary to do the exercises. Well then you must follow these directions to build up your initial strength. Place the print where it's perfectly clear, now push it away very, very, very, very, very, slowly. As soon as it's no longer perfectly clear, stop. Now do the exercise, close your eyes gently, and open your eyes as widely as possible. Even though the print may not clear up because of the predicament that you are in, usually it takes anywhere from 50 to 75 hours of exercise time before you can experience the thrill of seeing fuzzy print become perfectly clear. Once you have experienced that, then you can go on.

When you are doing these exercises, and if the print clears up then it becomes blurry again, or if it clears up only halfway, or if it does not clear up at all, then you went too far. Place the print where you can see it perfectly clear, now push it away very, very, very, very slowly, and as soon as it is no longer becomes perfectly clear then stop, now do the exercise.

Some of you might have two different prescriptions for your eyes, the left eye may have a prescription of -2.25, and the right eye may have a prescription of -2.00. Thus the right eye is stronger than the left eye. So if you are in this predicament, then do the exercises for the weaker eye first, once it equals the strength of the other eye, then do the exercises for both of your eyes.

Some of you are nearsighted, but you have astigmatism, therefore everyday when you do the exercises, find the level where the print is perfectly clear and then do the exercises. When you are doing the exercises, you are building up muscle strength, and at the same time you are turning the shape of your eyes from an oblong shape to a perfectly round shape. When you open your eyes as widely as possible, that is what you are accomplishing, you are changing the shape of your eyes to a perfectly round shape, the natural shape it's supposed to be.

If you want to see the fastest improvement, then do the exercises for 2 hours daily. Don't do more than 2 hours, because 2 hours is the most that your eyes can tolerate in a single day. If you decide to take this route, you don't have to do the 2 hours worth of exercises all at one time. You can break up the 2 hours into 4 thirty minute sessions or whatever blocks of sessions you may prefer. While 2 hours is the most that you can do, 30 minutes a day is the least you can do if you want to see results. If you do the exercises for less than 30 minutes, then you will not see any results. Also one day you can do the exercises for 30 minutes, and the next day if you have time to kill, you can do the exercises for 2 hours, or any time in between the 30 minutes to the 2 hour range.

This part of the manual will teach you how to take care of your eyes. You see, you are nearsighted because you did not take care of your eyes in the first place. What would happen to your heart, lungs, hearing ability, etc.., if you did not properly take care of it? It would malfunction. You need to learn how to take care of your eyes this time around, so you won't have to wear glasses ever again for the rest of your entire life. In this part of the manual, you will learn how to take good care of your eyes.

Once you learn these methods, you must integrate them into your life. You must make them a habit, you are a slave to your habits, the good habits and the bad one's. At first it will be difficult, but soon they will become a habit.

First of all, you have to change your nutrition slightly. If you eat the right kinds of foods, then they will help to heal and rebuild your eye's tissues. The fight kind of foods that you must eat everyday or at least every other day are: carrots, vegetables, and fruits, all of which have lots of vitamin A and beta carotene. Consume green leafy vegetables, green beans, nuts, and oils which have vitamin E. Also consume grains, liver, and sunflower seeds, which have vitamin B.

Do not use fluorescent lights, if you do have them in your home, then get rid of them. Fluorescent lights are irritating to the eyes because they "flicker". If you go close enough, you can observe the "flicker"- they go on and off, on and off, on and off, etc.., but they do it extremely rapidly. Subconsciously your eyes are responding to the "flickering" and it is straining your eyes dramatically.

When you are reading, doing computer work, or watching television, never do so in the dark or without proper lighting conditions. Not having enough light will cause your eyes to strain tremendously. Also, at the same time make sure that you have indirect lighting, because direct lighting causes a reflection, and that isn't good for your eyes either.

From now on, you must listen to your eyes. When your mouth needs water, it gets thirsty. Your eyes send you signals too when you overwork them. When your eyes are: sore, itching, tired, hurt, red, swelling or if your distant vision is beginning to blur or if your distant vision isn't as clear as it once was, then your eyes are telling you to "stop what you are doing now, please take good care of me". You see, all of those symptoms are signs that you are overworking your eyes. When your eyes send out that message, listen to them, stop whatever you are doing and follow the advice that is given below.

When you take a break because your eyes are telling you to stop, do a little bit of palming. Here is how palming works. Rub your hands together very quickly. Create a lot of heat. Close your eyes and cover them with your palms, do not put any pressure on your eyes. Just relax, and imagine the deepest darkest black that you can imagine. Do this simple exercise for a minute. Do it again if you want to, palming relaxes the optic nerves, it enhances blood circulation around the eyes, and it relieves muscular rigidity around the eyes.

Today, in our society, we spend a lot of time doing close work, we read, write, or do computer work. So every three minutes look out into the distance for just a split second, then look near, then look into the distance, etc.. Do this several times, this will stretch out your eyes. Don't just do close work with your eyes for hours at a time. Use your distant vision as often as you can.

When you are doing close work for several hours, in between you should take several breaks and stretch out the muscles of the eyes. This is how you stretch out the muscles of the eye. Close your eyes shut, then open your eyes as widely as possible. Then return the eyes to their normal way. Now look up as far as possible, then look down as far as possible. Then blink very quickly for a minute. Then look as far right as possible, then look as far left as possible. Now blink rapidly once again for a minute. Look diagonally up to the left, then look down to the right diagonally, look diagonally up to the right, then look down to the left. Look diagonally down

to the left, then look diagonally up to the left. Look diagonally down to the right, then look diagonally up to the left. You can also do eye rotations. Rotate your eyes in slow circular motions. You can also stretch your eyes out by looking at the tip of your nose, and then look at an object that is out in the distance.

Stretch your eyes whenever you feel your eyes are tired, sore, itchy, strained, teary, etc... Stretch your eyes out whenever you are going to do close work for prolonged periods of time.

People that are nearsighted do not blink as often as people with normal healthy vision do. Normally, a person should blink anywhere from 10 times to 20 times a minute. When we blink less than 10 to 20 times a minute, we dry our eyes out. Also not blinking leads to staring. Blinking rests the eyes, it stretches the ocular muscles, massages the eye balls, and it forces the pupils to contract and expand. Blinking is even more important when you are doing close computer work or reading. So blink as often as you can I would like you to do this study for yourself Observe someone who is doing close computer work or if that person is reading, check how many times that person is blinking. Also check how many times you blink when you are doing close computer work or reading. So whenever you are doing close work, blink, and blink as often as yon can.

When you are not doing anything, move your eyes around. Move them, and move them from one object to the next object as quickly as possible. This will stretch out your eyes. Remember, we spend a substantial amount of time using our close vision, but not our distant vision. Also, when you are not doing anything, close your eyes, then open them as widely as possible, then return them to their normal shape. You will notice a quick flash of slightly improved vision.

When it comes to stretching your eye muscles, the possibilities are endless. So just let your imagination run and you can invent your own method to stretch out your eye's muscles.

Now I would like to end on a positive note, but unfortunately, many people who try this method fail. Why do they fail, they fail because they give up too easily. They face an obstacle, and instead of going up against this obstacle, they will give up. I hope you persist, do not give up, remember, you are about to accomplish something wonderful in your life, now don't you think that this will cost you something?

Group: Visus **Message:** 298 **From:** Cesano **Date:** lun dic 04, 2000 4.53
Subject: R: massaggio

Ciao Silvia, parliamo di massaggio, ne avrei parlato in seguito, ma visto che ci siamo iniziamo... Il massaggio è uno strumento importante per il recupero della vista, molto usato nella tradizione orientale: Cina, Giappone. In Cina vengono invitati gli scolari a massaggiare i punti intorno agli occhi per riattivare la circolazione sanguigna ed energetica,

così come viene fatto nello shiatsu giapponese. Secondo la mia esperienza il massaggio è ottimo, spesso massaggiandomi le spalle e il collo e controllando al quadro Snellen ho dei grossi salti di visione (in meglio, chiaramente!!) e uno dei punti in cui il massaggio è più efficace è proprio quello che indichi tu alla base della nuca, ogni giorno massaggio fino a scaldarlo e mi rilassa moltissimo... e la visione ne giova!! Probabilmente sì questo punto stimola il nervo ottico (secondo la teoria cinese stimolando determinati punti si agisce su altri tramite i canali energetici e/o nervosi). È buono anche il massaggio che suggerisce la Hughes, così come il massaggio plantare dei piedi e delle mani.... L'importante è fare le cose per il piacere di farle, altrimenti lasciate stare il massaggio!!
Hasta la vista!!
Guido

Group: Visus **Message:** 299 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun dic 04, 2000 6.07
Subject: Re: Ve lo do io il libro!

On dom, 03 dic 2000 21:26:22 Skyrunner wrote:
> Dopo le lamentele relative a libri libercoli ed opuscoli piu o meno validi
> offerti in rete a potenziali clienti, Skyrunner fa la sua parte:
> Vi regala nientepocodimeno che il testo originale di W.H.Bates completo di
> foto! (Manca quella di Skyrunner, pero')

Wow!
Questo si che è un affare! :-)

> E' in inglese.
> Il testo è riformattato per la stampa senza sprecare kili di carta.
> Stampatevelo che ne vale la pena.
>
> Nota importante: Nela sezione dedicata alla luce Bates dice che si puo'
> guardare il sole senza danni.
> Non e' così oggi! Forse il sole di 80 anni fa era diverso ma oggi non è
> assolutamente consigliabile
> fissare il sole ad occhi aperti.

Anche Oki in base alla sua esperienza tibetana diceva che l'osservazione del sole poteva fare bene alla vista, ma con l'accortezza di farlo mentre il sole è basso nell'orizzonte e per brevi sbirciate intervallate da palming (se ben ricordo).
Comunque nel frattempo sono cambiate almeno due cose: L'ozonosfera che si è ridotta e le nostre abitudini alimentari; oggi mangiamo meno verdure.
Per essere più resistenti hai raggi del sole sono molto consigliate verdure ricche in luteina come spinaci e prezzemolo o in betacarotene come le carote; in ogni caso sono raccomandabili tutte le verdure che hanno un azione anti radicali liberi.

> Per il resto è un libro eccezionale.
>
> Poi dite che non vi voglio bene!!!

>
> "The fact is that, except in rare cases, man is not a reasoning being. He
> is
> dominated by authority, and when the facts are not in accord with the
> view imposed by authority, so much the worse for the facts". - Dr. William
> Horatio Bates
>
> Mauro Teodori
> e-mail: skyrunner@...
> skyrunner@...
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 300 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun dic 04, 2000 6.22
Subject: Re: Vediamoci

On dom, 03 dic 2000 21:49:05 Skyrunner wrote:
> Ci sono anche io naturalmente!
> Mi s ache toccherà aspettare gennaio però...
>
> Comunque sarebbe buona idea far girare i messaggi con struttura tipo:
>
> Incontro a Roma:
> Mauro Teodori - skyrunner@...
> ....
>
>
> Incontro a Milano:
> Mauro Teodori - skyrunner@... (eheheheh!!! Sono sempre tra i piedi!!!)
>
>
>
> Ciao a tutti!

Mi sembra che sei orientato a fare due incontri; io pensando alla possibiltà di

un unico incontro mi ero preparato quest'altra struttura:

NOME CITTA' PREFERITA DATA PREFERITA
==========
Bruno Badiali Roma
Domenico Rinaudi
Michele Amato
Maurizio Cagnoli Roma o Milano
Paola de Santiago Roma
Mauro Teodori Roma o Milano

Dove ognuno può rispondere aggiungendo il proprio nome o correggendo o implementando i dati che lo riguardano.
Se si decide per due incontri io sono interessato a quello di Roma, se fosse un solo incontro in un'altra città cercherò di esserci ma non ne sono certo.
Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 301 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun dic 04, 2000 6.41
Subject: Re: Esercizio stano?

On ven, 01 dic 2000 19:31:29 you wrote:
> Ciao a tutti ragazzi!
> Vorrei porvi un quesito ed é questo:
> Ho provato a togliere gli occhiali la sera e a leggere un libro a una distanza di 15-20 cm (vicino!!!) e ho provato ad avvicinare il libro facendo in modo di toccare con la punta del naso la pagina.
> Tutto diventa illeggibile, ma con un pò di sforzo e respirando tranquillamente si incomincia ad intravedere sempre più nitidamente i vari caratteri.
> Mi sono sforzato di mettere a "fuoco" a quella distanza e dopo pochi minuti, allontanando il libro ho notato che la distanza a cui riuscivo mettere a fuoco di 15-20 cm era aumentata!!! di qualche centrimetro??
> Mi sapete spiegare se questo possa centrare con lo streaching di qualche natura? e se si avete qualche esercizio meno improvvisato del mio?
> Grazie
> Ale
>
> alexp@...

Anche io ho avuto un'esperienza simile mentre facevo l'esercizio vicino-lontano che va fatto avvicinando ed allontanando un dito dagli occhi mentre si respira profondamente.
Avevo notato che se avvicinavo il dito oltre la distanza che sembrava ragionevole all'allontanamento successivo riuscivo a mettere a fuoco ad una distanza maggiore.

La spiegazione che mi sono dato è la seguente:
Se si mette a fuoco ad una distanza dove serve accomodazione del muscolo ciliare il successivo rilascio è più efficace perché ci partecipa anche il muscolo ciliare stesso.
Sarà cosi?

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 302 **From:** Bruno Badiali **Date:** lun dic 04, 2000 7.06
Subject: Re: massaggio

On lun, 04 dic 2000 12:30:50 you wrote:
> Ciao ragazzi,
> mi piace sempre di + quello che si dice qui. Io vorrei parlare del
> massaggio; avevo letto sul libro di Barbara Hughes (metodo Bates) di
> un esercizio che però non faccio mai: si tratta di massaggiarsi con
> la punta delle dita dietro il collo all'altezza della nuca per un po'
> di tempo, dovrebbe servire a stimolare la circolazione sanguigna
> verso il cervello.
> Poi mia suocera mi ha detto una cosa che mi ha dato da pensare. Lei
> ha fatto una serie di applicazioni laser per i dolori alle vertebre
> cervicali e come coseguenza piacevole dice che le "si sono aperti gli
> occhi", cioè ci vede meglio di prima perchè "la terapia le ha
> stimolato il nervo ottico".
> Ma allora il massaggio può essere veramente utile, non solo per
> rilassare i muscoli del collo o stimolare il flusso sanguigno.
> Se qualcuno può chiarirmi in proposito...

Anche io ho cominciato a migliorare la vista partendo dalla cervicale.
Nel 1997 avevo provato un brutto fastidio sulla colonna cervicale e alla radiografia mi era stata riscontrata la perdita di lordosi cervicale cosi cominciai una terapia a base di iodoforesi e massaggi sulla cervicale, nei mesi successivi riscontrai un miglioramento della vista prima sull'occhio destro e poi sul sinistro, fu da allora che iniziai ad interessarmi alle terapie naturali della vista di cui ancora non sapevo nulla.

Quanto ai motivi perché può fare bene alla vista io sono orientato a pensare ai seguenti:
- Miglioramento dello stato di tensione-rilassamento dei muscoli del collo e degli occhi.
- Miglioramento della circolazione sanguinia attraverso l'arteria carotide.
- Una migliorata postura scheletrica produce meno tensioni ai bulbi oculari.

Non sono in grado di dare dimostrazioni su quanto dico ma mi sembra che l'esperienza confermi sempre più spesso che la cura della cervicale può portare ad un

miglioramento della vista.

Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 303 **From:** mnpaola@... **Date:** lun dic 04, 2000 6.33
Subject: R: massaggio

--- In Visus@egroups.com, erikke@t... ha scritto:
> Ciao ragazzi,
> mi piace sempre di + quello che si dice qui. Io vorrei parlare del
> massaggio; avevo letto sul libro di Barbara Hughes (metodo Bates) di
> un esercizio che però non faccio mai: si tratta di massaggiarsi con
> la punta delle dita dietro il collo all'altezza della nuca per un po'
> di tempo, dovrebbe servire a stimolare la circolazione sanguigna
> verso il cervello.
> Poi mia suocera mi ha detto una cosa che mi ha dato da pensare. Lei
> ha fatto una serie di applicazioni laser per i dolori alle vertebre
> cervicali e come coseguenza piacevole dice che le "si sono aperti gli
> occhi", cioè ci vede meglio di prima perchè "la terapia le ha
> stimolato il nervo ottico".
> Ma allora il massaggio può essere veramente utile, non solo per
> rilassare i muscoli del collo o stimolare il flusso sanguigno.
> Se qualcuno può chiarirmi in proposito...
>
>
> Ciao ciao!
>
>
> Silvia

Ciao Silvia!
A tua zia non è successo nulla di strano!
Anzi il fatto che le abbiano stimolato o riattivato meglio la circolazione del sangue alla testa e di consegienza all'apparato degli occhi è del tutto normale!
Voglio prima di tutto premettere che noi per noi intendo tutti

quelli che vivono oggi in questo mondo e in questa società, non finirò mai di ribadirlo, viviamo in uno stato d tensione, di corsa e questo non fa che creare non pochi disagi alla nostra salute fisica e mentale e noi sappiamo bene quanto sia importante la salute mentale e quanto questa influisca su quella fisica.
Voglio inolte soffermarmi sul fatto che sto leggendo da poco il libro LATTUADA dove dice una frase MOLTO interessante che prendo volentieri a spunto di riflessione
"... siamo costretti ad imprigionare in tensioni musciolari croniche la nostra emotività e le nostre caratteristiche più genuinamente umane, trasformando tutto ciò che all'inizio era semplice e naturale in una meta talmente lontana da sembrarci irraggiungibile". Poi parla anche della nostra rigidità del corpo.
Blocchiamo emozioni di tutti i tipi rabbia, gioia, ecc pensando sempre agli altri e a rispettare le persone che i sono accanto invece finisce regolarmente che non possiamo nemmeno starnnutire in santa pace, sarà buffo, ma lo sai che quando starnutiamo facciamo molto male a tapparci le narici con le dita? Bisognerebbe starnutire all'aria... Ma anche questo è ritenuto da incivili... Eppure se il nostro corpo ha la tendenza ad assumere atteggiamenti che la società occidentale reputa sgarbati (ruttare in pubblico da noi è proprio una cosa da animali, ma in Cina no! Addiriturra è cosa positiva perché significa che si è apprezzato il cibo mengiato!)
Allora?
Ebbene io vi dico solo che nei limiti del possibile noi tutti dobbiamo assolutamente fare come meglio ci sembra per noi e il nostro corpo. Come scrisse Paola de Santiago anceh lo sbadiglio in pubblico è positivo e anhce se ci guardano male non fa niente perché siamo soprattutto esseri umani e NON dobbiamo assolutamente perdere di vista questo e come esseri umani abbiamo esigenze particolari.
Mugnai non so se lo conoscete e nemmeno se vi piace però nel suo libro ha scritto che troppo spesso ce ne stiamo imbottigliati in macchina in mezzo al traffico soli a bestemmiare perché abbiamo premura ma non riusciamo assolutamente ad andare avanti... L'uomo del passato poteva fuggire! E la fuga, un importantissimo istinto e altri istinti non andrebbero repressi, il nostro corpo va ascoltato...

Dunque se per la zia di Silvia il punto critico è la cervice perché qui si immobilizza e irrigidisce, indubbiamente i massaggi in loco sono assai positivi, altre persone hanno il bacino irrigidito.e sicuramente per queste persone saranno indicati altri esercizi..
Insomma mi sa tanto che nella nostra società siamo un po' troppo rigidi nel pensiero e nel nostro corpo...

Ecco perché come dice Markert l'esercizio fisico è addirittura fondamentale... non gli darei torto, anzi.....

Beh vi abbraccio stretti tutti quanti e a presto!!!!

Scusate per il discorso lunngggooooooooo!!!!!

Adseeo però i nostri occhi facciamoli godere delle lucine di natale che senza lenti sono proprio belle!
Dai!
Non bollatemi come una ragazzina che ho già 30 anni!!!

Paola

PS Grazie mille per il caloroso bentornato!

Group: Visus **Message:** 304 **From:** mnpaola@... **Date:** mar dic 05, 2000 8.58
Subject: Cosa voglio

--- In Visus@egroups.com, "Cesano" <cesano@c...> ha scritto:
> Ciao a tutti, eccomi con il secondo capitoletto della dispensuola, questa
> volta si parla di obiettivi, ovvero: "Che cosa vogliamo? Perché lo vogliamo?
> Che cosa ci perdiamo a non vedere bene? Che cosa potremmo ottenere?" Questo
> serve per aumentare la nostra motivazione e rimanere focalizzati sul
> processo di miglioramento. Io ho messo alcuni esempi, sta a voi fare vostro
> questo esercizio, voi conoscete la vostra vita e dovete voi scrivere perché
> volete vedere bene... la mia dispensuola è dinamica, non è una cosa da
> leggere e basta, è una cosa da fare!!
> Inoltre sarebbe bene, ogni giorno visualizzare il nostro obiettivo,
> immaginare come saremeo, cosa faremo, come ci sentiremo quando ci vedremo
> bene, ogni giorno per 3-4 minuti, come vedremo il mondo (la visualizzazione
> dev'essere associata, ovvero dobbiamo vedere con i nostri occhi e non
> dobbiamo vedere noi stessi dall'esterno come se fossimo degli spettatori...
> Questo permette alla mente di iniziare a lavorare per noi, verso dove
> vogliamo andare noi... un po' per volta, un gradino alla volta e la nostra
> mente si convincerà che vedere bene è possibile, vedere bene

è facile,
> vedere bene è divertente!!!
> Ok, ora vi saluto
>
> Hasta la vista!!
> Guido
>
> PS. Se qualcuno volesse scrivere dei capitoletti per la dispensuola è libero
> di farlo, anzi ne sarei ben felice, l'importante è che il capitoletto non
> superi la pagina, mantenga lo stesso stile impostato e che sia utile per
> tutti..... ciao
>
Ciao Guido!
concordo con il fatto si MOLTO importante ogni giorno fermarci e pensare e o rispolverare gli obiettivi della nostra vita e dato che siamo in questa sede, della nostra VISTA.
Troppo spesso infatti pensiamo alle cose del mondo alle altre persone, a quello che bisogna fare, ai dovberi, ai piaceri, mùa poco ci resta come tempo per ascoltare il nostro corpo che, poverino, ci manda sempre segnali che noi preferiamo non ascoltare oppure rimandiamo l'ascolto e dicimao ci penserò poi...
POI quando? Il tempo passa e se non ascoltiamo il nostrio corpo non faciamo che peggiorare le condizioni fisiche...
Non mi stancehrò di ricordare di volerci bene come persone, esseri umani con le nostre debolezze e i nostri punti di forza§.
Noi tutti della lista stiamo infatti facendo un cammino ceh ci porta a mmigliorarci come persone e anche sul piano salute (gli occhi apunto). Neri giorni scorsi in cui non ho più scritto però ho continuato a pensare e a pormi come oniettivo quello del miglioramento della vista... Ho notato che forse non prolo come oniettivo numero uno della noistra vita si possono ottenere risultati migliori. Infatti anche il voler migliorare tutti i costri porta=

a tensioni in più, hce , come ripe=teva sempre Bates, ogni forma di tensione è nociva.
Secondo me ricordiamoci semrep che i nostri occhi, per male che funzionino, FUNZIONANO.
ricordiamoci inolter di guardare i nostri occhiali non come un oggetto indispensabile ma complementare. GLI OCCHAILI NON CI SERVONO PER VIVERE ma sono solo un ausilio in più per muoverci con sicurezza in casi che senza una perfetta visione possono essere pericolosi è il caso della guida.

Ma a questo proposito vi voglio raccontare un fatto che mi è capitato pochi giorni fa.

Ero in macchina, avevo gli occhiali.
Ho visto una macchina che mi stava sorpassando a destra non attraverso le lenti bensi con la coda dell'occhio fuori dalla lente l'occhio puntato sulla destra, non so se mi sono spiegata, ma molto probabilmente se il mio occhio non fosse "aperto" e fosse limitato solo al campo della lente lo scontro con l'altra autovettura sarebbe stato inevitabile... perhcà per vedere alla mia destra dovevo spostarte tutto il capo e avrei perso attimi preziosi

Altro fatto. Mi accorgo sempre più che i miei occhi tendono a muoversi molto prima della testa. Se infatti voglio vedere immediatamente una cosa che mi ha colpito e magari sono sul pullman in movimento sono prima gli occhi che si muovono e solo in un secondo momento la testa si sposta per seguire la direzione degli occhi!

INSOMMA ABBASSO LE LENTI E VIVA I NOSTRI OCCHI!

Un abbraccio caolorosissimùooo a tuttiiiii!!!

Paola

PS AUGURI A TUTTI!
DOMANI SARANNO SEI MESI DA QUANDO 6 STAT FONDATA LA LISTA, QUINDI UN AUGURIO PARTICOLARE A SKYRUNNER!

Group: Visus **Message:** 305 **From:** mnpaola@... **Date:** mar dic 05, 2000 10.07
Subject: R: Esercizio stano?

--- In Visus@egroups.com, alexp@m... ha scritto:
> Ciao a tutti ragazzi!
> Vorrei porvi un quesito ed é questo:
> Ho provato a togliere gli occhiali la sera e a leggere un libro a una dis=
tanza di 15-20 cm (vicino!!!) e ho provato ad avvicinare il libro facendo in=
modo di toccare con la punta del naso la pagina.
> Tutto diventa illeggibile, ma con un pò di sforzo e respirando tranquilla=
mente si incomincia ad intravedere sempre più nitidamente i vari caratteri.
> Mi sono sforzato di mettere a "fuoco" a quella distanza e dopo pochi minu=
ti, allontanando il libro ho notato che la distanza a cui riuscivo mettere a=
fuoco di 15-20 cm era aumentata!!! di qualche centrimetro??
> Mi sapete spiegare se questo possa centrare con lo streaching di qualche =
natura? e se si avete qualche esercizio meno improvvisato del mio?
> Grazie
> Ale
>
> alexp@m...

Ciao Ale!
Senti ma a questo punto vorrei rivolgere una domanda a te e a tutti i membri del gruppo...
Proviamo a riflettere sulle normali macchine fotografiche (so infattoic he con certi tipi di macchine fotografiche si può fare di tutto, per questo ho specificato le normali macchine fotografiche).
Quando infatti provo a scattare una foto a un oggetto molto vicino alla macchina perché la foto viene malissimo o non viene affatto?
E a questo proposito come sono i nostri occhi? Sono simili in questo alla macchina fotografica?

Un abbraccio calorosissimo!

Paola

Group: Visus **Message:** 306 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar dic 05, 2000 12.37
Subject: Re: Cosa voglio

On mar, 05 dic 2000 08:58:18 you wrote:
> --- In Visus@egroups.com, "Cesano" <cesano@c...> ha scritto:
>
> Ma a questo proposito vi voglio raccontare un fatto che mi è
> capitato pochi giorni fa.
> Ero in macchina, avevo gli occhiali.
> Ho visto una macchina che mi stava sorpassando a destra non
> attraverso le lenti bensi con la coda dell'occhio fuori dalla lente
> l'occhio puntato sulla destra, non so se mi sono spiegata, ma
> molto probabilmente se il mio occhio non fosse "aperto" e fosse
> limitato solo al campo della lente lo scontro con l'altra
> autovettura sarebbe stato inevitabile... perhcà per vedere alla
> mia destra dovevo spostarte tutto il capo e avrei perso attimi
> preziosi

Hai proprio ragione la sicurezza in strada non sono gli occhiali ma la guarigione degli occhi. Mi capita sempre più spesso di vedere tanti portatori di occhiali che guidano come se la strada fosse una stretta fettina davanti la propria auto e spesso oltre che gli occhi non muovono neanche la testa per guardarsi intorno.
Gli occhiali secondo me creano anche un problema di valutazione degli spazi laterali, infatti ho visto che le manovre in spazi stretti riesco a farle molto meglio senza occhiali.

Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 307 **From:** Bruno Badiali **Date:** mar dic 05, 2000 3.52
Subject: Re: R: Esercizio stano?

On mar, 05 dic 2000 10:07:41 you wrote:
> --- In Visus@egroups.com, alexp@m... ha scritto:
> > Ciao a tutti ragazzi!
> > Vorrei porvi un quesito ed é questo:
> > Ho provato a togliere gli occhiali la sera e a leggere un libro a una dis=
> tanza di 15-20 cm (vicino!!!) e ho provato ad avvicinare il libro facendo
in=
> modo di toccare con la punta del naso la pagina.
> > Tutto diventa illeggibile, ma con un pò di sforzo e respirando tranquilla=
> mente si incomincia ad intravedere sempre più nitidamente i vari caratteri.
> > Mi sono sforzato di mettere a "fuoco" a quella distanza e dopo pochi minu=
> ti, allontanando il libro ho notato che la distanza a cui riuscivo mettere
a=
> fuoco di 15-20 cm era aumentata!!! di qualche centrimetro??
> > Mi sapete spiegare se questo possa centrare con lo streaching di qualche =
> natura? e se si avete qualche esercizio meno improvvisato del mio?
> > Grazie
> > Ale
> >
> > alexp@m...
>
>
> Ciao Ale!
> Senti ma a questo punto vorrei rivolgere una domanda a te e a tutti i
> membri del gruppo...
> Proviamo a riflettere sulle normali macchine fotografiche (so
> infattoic he con certi tipi di macchine fotografiche si può fare di
> tutto, per questo ho specificato le normali macchine fotografiche).
> Quando infatti provo a scattare una foto a un oggetto molto vicino
> alla macchina perché la foto viene malissimo o non viene affatto?
> E a questo proposito come sono i nostri occhi? Sono simili in questo
> alla macchina fotografica?
>
> Un abbraccio calorosissimo!
>
> Paola
>

La macchina fotografica ha molte somiglianze con l'occhio umano ma l'unica cosa che non è riuscita a replicare è la lunghezza variabile del cristallino. In realtà molte macchine fotografiche sono in grado di mettere a fuoco a distanze diverse modificando la lunghezza del tubo che distanzia l'obbiettivo dalla pellicola.
Per mettere a fuoco oggetti lontani il tubo sarà relativamente corto mentre per mettere a fuoco oggetti vicini sarà relativamente lungo.
Ci sono degli obbiettivi che sono particolarmente lunghi per mettere a fuoco

oggetti vicinissimi con un buon ingrandimento; questi obbiettivi sono detti macrofotografici e secondo me sono un po' come degli occhi miopi anche se il loro tubo può essere ridotto fino a mettere a fuoco anche gli oggetti lontani.
Secondo Bates l'accomodazione non va circoscritta al solo muscolo ciliare che modifica la lunghezza focale del cristallino ma a tutti i muscoli degli occhi che partecipano a modificare la forma del bulbo un po' come succede con la macchina fotografica quando gli variamo la lunghezza del tubo.
Come l'occhio umano è dotato di iride la macchina fotografica è dotata di diaframma che ha il compito principale di dosare la luce che raggiunge la pellicola ma ha anche il compito secondario di facilitare la messa a fuoco di oggetti a varie distanze contemporaneamente.
Quando c'è molta luce o indossiamo i rasterbrille abbiamo quella che in gergo fotografico è definita come profondità di campo ovvero la messa a fuoco di oggetti vicini e lontani simultaneamente.

Non so se ho risposto alla tua domanda o se ho divagato comunque in passato sono stato appassionato di fotografia e di astronomia quindi ne so qualcosa di come funzionano le ottiche di macchine fotografiche e telescopi.
Ciao,

--

Bruno Badiali
ppgbad@...
bbadiali@...

Group: Visus **Message:** 308 **From:** alexp@... **Date:** mar dic 05, 2000 6.48
Subject: Re: R: Esercizio stano?

Ti ringrazio per ora della risposta!
Ciao
Ale
----- Original Message -----
From: Bruno Badiali <ppgbad@...>
To: <Visus@egroups.com>
Sent: Tuesday, December 05, 2000 3:52 PM
Subject: Re: [Visus] R: Esercizio stano?

>
> On mar, 05 dic 2000 10:07:41 you wrote:
> > --- In Visus@egroups.com, alexp@m... ha scritto:
> > > Ciao a tutti ragazzi!
> > > Vorrei porvi un quesito ed é questo:
> > > Ho provato a togliere gli occhiali la sera e a leggere un libro a una dis=
> > tanza di 15-20 cm (vicino!!!) e ho provato ad avvicinare il libro facendo
> in=
> > modo di toccare con la punta del naso la pagina.

> > > Tutto diventa illeggibile, ma con un pò di sforzo e respirando
tranquilla=
> > mente si incomincia ad intravedere sempre più nitidamente i vari
caratteri.
> > > Mi sono sforzato di mettere a "fuoco" a quella distanza e dopo pochi
minu=
> > ti, allontanando il libro ho notato che la distanza a cui riuscivo
mettere
> a=
> > fuoco di 15-20 cm era aumentata!!! di qualche centrimetro??
> > > Mi sapete spiegare se questo possa centrare con lo streaching di
qualche =
> > natura? e se si avete qualche esercizio meno improvvisato del mio?
> > > Grazie
> > > Ale
> > >
> > > alexp@m...
> >
> >
> > Ciao Ale!
> > Senti ma a questo punto vorrei rivolgere una domanda a te e a tutti i
> > membri del gruppo...
> > Proviamo a riflettere sulle normali macchine fotografiche (so
> > infattoic he con certi tipi di macchine fotografiche si può fare di
> > tutto, per questo ho specificato le normali macchine fotografiche).
> > Quando infatti provo a scattare una foto a un oggetto molto vicino
> > alla macchina perché la foto viene malissimo o non viene affatto?
> > E a questo proposito come sono i nostri occhi? Sono simili in questo
> > alla macchina fotografica?
> >
> > Un abbraccio calorosissimo!
> >
> > Paola
> >
>
> La macchina fotografica ha molte somiglianze con l'occhio umano ma l'unica
cosa
> che non è riuscita a replicare è la lunghezza variabile del cristallino.
In
> realtà molte macchine fotografiche sono in grado di mettere a fuoco a
distanze
> diverse modificando la lunghezza del tubo che distanzia l'obbiettivo dalla
> pellicola.
> Per mettere a fuoco oggetti lontani il tubo sarà relativamente corto
mentre per
> mettere a fuoco oggetti vicini sarà relativamente lungo.
> Ci sono degli obbiettivi che sono particolarmente lunghi per mettere a
fuoco
> oggetti vicinissimi con un buon ingrandimento; questi obbiettivi sono

detti
> macrofotografici e secondo me sono un po' come degli occhi miopi anche se
il loro tubo
> può essere ridotto fino a mettere a fuoco anche gli oggetti lontani.
> Secondo Bates l'accomodazione non va circoscritta al solo muscolo ciliare
che
> modifica la lunghezza focale del cristallino ma a tutti i muscoli degli
occhi che
> partecipano a modificare la forma del bulbo un po' come succede con la
macchina
> fotografica quando gli variamo la lunghezza del tubo.
> Come l'occhio umano è dotato di iride la macchina fotografica è dotata di
> diaframma che ha il compito principale di dosare la luce che raggiunge la
pellicola
> ma ha anche il compito secondario di facilitare la messa a fuoco di
oggetti a
> varie distanze contemporaneamente.
> Quando c'è molta luce o indossiamo i rasterbrille abbiamo quella che in
gergo
> fotografico è definita come profondità di campo ovvero la messa a fuoco di
> oggetti vicini e lontani simultaneamente.
>
> Non so se ho risposto alla tua domanda o se ho divagato comunque in
passato
> sono stato appassionato di fotografia e di astronomia quindi ne so
qualcosa di come
> funzionano le ottiche di macchine fotografiche e telescopi.
> Ciao,
>
> --
>
> Bruno Badiali
> ppgbad@...
> bbadiali@...
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente
indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>
>

Group: Visus **Message:** 309 **From:** Cesano **Date:** lun dic 11, 2000 6.55
Subject: The program + lenti plus?

Ciao a tutti! Oggi vi ho postato un'altra paginetta su come si fa un

programma di miglioramento per la vista, secondo me è una cosa buona, almeno per migliorare l'autodisciplina e la determinazione. Leggetelo e poi decidete che fare (è vietato insultarmi, si intende!! :)). Mi è piaciuto il manualino postato da Skyrunner sulle plus-lens, lo sto traducendo pian pianino per capirci qualcosa e mi sembra interessante, tra l'altro ha molte idee simili alle mie! :)
Vorrei chiedere su questo argomento a tutti quelli che hanno provato o provano le lenti positive... funziona? Si vede qualche abbozzo di miglioramento? Quanto costa comprare un paio di questi occhiali in farmacia? Su che principio si basano? E se ad un presbite fai portare delgi occhiali da miope è la stessa cosa? Su su, lo so che ci siete, non nascondetevi e datemi qualche risposta... Silvia, tu le hai vero, le lenti positive?
Raccontate gente, raccontate (esperienze, pensieri, idee e sensazioni, anche barzellette, se sono in tema!! :), beh forse le barzellette no, altrimenti qualcuno si può arrabbiare...)

Hasta la vista!!
Guido

PS. Riguardo al primo foglio che avevo mandato spero che abbiate capito che portare gli occhiali fa male, eh? Toglietevi subito quegli occhiali che avete sulla faccia, che se no mi arrabbio io! Portare gli occhiali limita il potere di recupero, perché se fai gli esercizi e porti gli occhiali, i miglioramenti non si stabilizzano o lo fanno molto lentamente (almeno secondo il mio illuminante parere)

Group: Visus **Message:** 310 **From:** Cesano **Date:** lun dic 11, 2000 7.07
Subject: (Nessun oggetto)

Scusate la pirlaggine, ma ho dimenticato di inviare il programmino....

Hasta la vista!!
Guido

Group: Visus **Message:** 311 **From:** erikke@... **Date:** mar dic 12, 2000 12.25
Subject: lenti plus

Eccomi!
Ciao a tutti, sono Silvia.
Allora, in merito a ciò che ha scritto Guido: si, io ho un paio di occhiali plus (per presbiti), da + 1,50; li ho comprati in un grande magazzino (Metro) a Cesano Boscone (MI) e li ho pagati 18.000 lire, in farmacia partono da 45.000 (circa).
Ho voluto provarli dopo aver letto delle cose interessanti su un sito americano, un link che ho trovato su Buena Vista. Praticamente diceva che l'effetto delle lenti plus è opposto a quello delle lenti minus (per miopi), quindi portandoli per esempio per leggere, si dovrebbe prevenire l'insorgere della miopia, o comunque annullare i danni causati dalla visione ravvicinata. Però non sono a conoscenza di esercizi specifici da fare con queste lenti, a parte quelli riportati da skyrunner, che non ho ancora sperimentato perchè nonostante il mio

inglese sia buono non ho ancora ben capito cosa si debba fare...proverò a rileggerlo + attentamente.
Posso dire che da quasi 2 mesi li uso sempre per leggere ed ho notato che quando me li tolgo la visione è più nitida rispetto a quando leggevo ad occhi nudi, però non so se l'effetto dura nel tempo o è solo momentaneo, in ogni caso male non fanno (credo).
Per quanto riguarda gli esercizi, mi sono molto impigrita, però da quando non porto + le lenti a contatto (anche alla scuola materna) mi sembra di avere comunque un lentissimo continuo miglioramento...speriamo di arrivare al fatidico - 0,00. Anzi, come ha detto Guido, io voglio vedere 15 decimi! (forse in una prossima vita? :)

A presto,

Silvia

Group: Visus **Message:** 312 **From:** maraboshi@... **Date:** mar dic 12, 2000 2.52
Subject: Un paio di domande...

Ciao a tutti! E' da poco che sono venuto a conoscenza del metodo Bates, voglio iniziare ad applicarlo...ma ho bisogno di un paio di informazioni...e purtroppo non ho ancora tutto il tempo necessario per sfogliare i vecchi post!

Sono miope da quando avevo solo 2 anni, ora ne ho 27, da qualche anno -forse 5 o 6- porto le lenti a contatto praticamente tutto il giorno.

Per ora sono stabile a 6.5 diottrie dx / 5.75 sx.

Immagino mi convenga togliere del tutto le lenti a contatto quando lavoro durante la giornata per rimetterle al max quando esco la sera (estetica).

Il dubbio è questo: conviene che cerchi di mettere gli occhiali il meno possibile -quasi nulla- oppure metterne un paio sottograduati? E di quanto?
Devo prima fare esercizi per un certo periodo...o posso sottograduare (o togliere) da subito?

Ovviamente, essendo la miopia ancora abbastanza forte, non pretendo di buttare subito gli occhiali! Faccio l'informatico e mentre lavoro non ho bisogno di guardare "lontano", perciò non utilizzare gli occhiali per niente non mi sarebbe di alcun peso, nessuna fatica, credo.

Li avrei sempre appresso ma li metterei solo quando serve veramente (per strada, mentre guido, durante...boh...una riunione...).

Cosa ne pensate?

Grazie e ri-ciao!

Group: Visus **Message:** 313 **From:** mnpaola@... **Date:** mar dic 12, 2000 4.14
Subject: Ri: Un paio di domande...

> Ciao a tutti! E' da poco che sono venuto a conoscenza del metodo
> Bates, voglio iniziare ad applicarlo...ma ho bisogno di un paio di
> informazioni...e purtroppo non ho ancora tutto il tempo necessario
> per sfogliare i vecchi post!

EBenvenuto tra i seguaci del metodo Bates!!!
L'importante è conoscerlo ovvero conoscere TUTTI i mezzi a disposizione per la salute dei nostri occhi, poi ovviamente la scelta va al diretto interessato che conoscendo può scegliere se portare le lenti e fare finta di niente, oppure se iniziare questo lungo cammino....

Complimenti per avere l'intenzione di iniziare!!!
Sappi che occorre MOLTO tempo e MOLTA pazienza...
Tante volte verrebbe voglia di buttare tutto all'aria...
Ma ti assicuro che BATES FUNZIONA!
Allora coraggio e pian pianino leggi le note che sono state scritte in lista, ci vorrà un sacco di tempo, ma credimi, ne vale la pena!
Infatti TUTTE queste informazioni le trovi del tutto gratuite e ti assicuro ceh sono assai preziose per i tuoi occhi e sono datte con passione e sincerità...
Allora, coraggio! Pian pianino leggi tutte le e mail! Ne vale la pena, credimi!
STiamo costruendo materiale prezioso!
>
> Sono miope da quando avevo solo 2 anni, ora ne ho 27, da qualche
> anno -forse 5 o 6- porto le lenti a contatto praticamente tutto il
> giorno.
>
> Per ora sono stabile a 6.5 diottrie dx / 5.75 sx.
>
> Immagino mi convenga togliere del tutto le lenti a contatto quando
> lavoro durante la giornata per rimetterle al max quando esco la sera
> (estetica).
Qualcuno in lista (non ricordo chi) disse che fino alle 6 diottrie si può benissimo ribunciare a ogni sorta di lente sia lenti a contatto, sia occhiali...
Quindi...
tohli tutto e usali SOLO per guidare!
O magari se sei alla stazione per leggere gli orari dei treni... E STOP!
Ossia usali soltanto epr quell'attimo in cui ti è necessario vedere perfettamente bene, se no col tempo ti rendi conto che puoi farne perfettamente a meno delle lenti!
>
> Il dubbio è questo: conviene che cerchi di mettere gli occhiali il
> meno possibile -quasi nulla- oppure metterne un paio sottograduati?
> E di quanto?

Beh Bates ha detto di TOGIERE lenti ma se proprio ;proprio lo desideri puoi usare lenti sottograduate di 1,5 o anceh 2 diottrie!
E ti assicuro che non è affatto terribile girare con 2 diottie in meno!

> Devo prima fare esercizi per un certo periodo...o posso sottograduare
> (o togliere) da subito?

questa è una scelta MOLTO soggettiva, dipende infatti da te, dal lavoro che svogli, dall'ambiente in cui vivi...
Insomma se non ti costa fatica toglili proprio lenti e occhiali!
e dato che dici che sei informatico, ricordati di sbattere spesso le palpebre e di staccare di tanto in tanto anche solo per pochi attimi lgi occhi dal comuter!!!
Potresti usare i RASTEERBRILLE ossia occhiali con fori stenopeici per iniziare, come ho fatto io...
>
> Ovviamente, essendo la miopia ancora abbastanza forte, non pretendo
> di buttare subito gli occhiali! Faccio l'informatico e mentre lavoro
> non ho bisogno di guardare "lontano", perciò non utilizzare gli
> occhiali per niente non mi sarebbe di alcun peso, nessuna fatica,
> credo.
Speriamo che non ti costi fatica davvero iniziare a buttare le lenti!
di solito non è molto facile anceh per una questione psicologica!
Tu come tutti noi vecchi e incalliti portatori di lenti del passato fatichiamo a sbarazzarci di una abitudine (inforcare lenti e occhaili) solo perché senza ci si sente NUDI!
Ma guarda un po' Come se le lenti fossero il nostro cibo!
Cmq ottimo se ti liberi di questa abitudine in pochissimo tempooo!
Anzi magnifico!
>
> Li avrei sempre appresso ma li metterei solo quando serve veramente
> (per strada, mentre guido, durante...boh...una riunione...).

Si insomma valuta tu quando mettere lenti ma ricordat sempre il meno possibile...

Però potresti iniziare PER GIOCO ossia prendendo questa nuova attenzione verso i tuoi occhi come un gioco e non subito e troppo sul serio!
>
> Cosa ne pensate?

Bravissimo che inizi e legi bene le informazioni che trovi sul sito.

Personalmente trovo molto interessante quello che ha scritto CESANO del perché NON porta gli occhaili, potresti, dopo un po' di tempo, fare anceh tu un elenco e capire tutti gli svantaggi che derivano dal portare le lenti!

Ricorda che
Lenti da miope rimpiccioliscono e lenti da presbite ingrandiscono, quindi tu e io abbiamo sempre visto le cose un po' più piccole di quanto fossero in realta!

Ti abbraccio forete e buon lavoro cosi per Natale potresti regalarti lenti sottograduuate e vedere, col tempo, le soddisfazioni!!!

Paola

>
> Grazie e ri-ciao!

Non ho scoperto nulla di nuovo ma a mano a mano che passa il tempo e fai gli esercizi ti rendii conto di come questi esercizi sono il cibo per i tuoi occhi!

Group: Visus **Message:** 314 **From:** ideamatic@... **Date:** mer dic 13, 2000 10.29
Subject: Re: Un paio di domande...

--- In Visus@egroups.com, maraboshi@t... wrote:
> Ciao a tutti! E' da poco che sono venuto a conoscenza del metodo
> Bates, voglio iniziare ad applicarlo...ma ho bisogno di un paio di
> informazioni...e purtroppo non ho ancora tutto il tempo necessario
> per sfogliare i vecchi post!

Ciao!
Aggiungo qualcosina a le belle cose che ha detto Paola.
Infatti, dalla lettura dei vecchi post trovi già molte risposte a
queste domande.

> Sono miope da quando avevo solo 2 anni, ora ne ho 27, da qualche
> anno -forse 5 o 6- porto le lenti a contatto praticamente tutto il
> giorno.
> Per ora sono stabile a 6.5 diottrie dx / 5.75 sx.

La mia situazione è quasi come la tua, ma mezza diottria in più.
>
> Il dubbio è questo: conviene che cerchi di mettere gli occhiali il
> meno possibile -quasi nulla- oppure metterne un paio sottograduati?
> E di quanto?
> Devo prima fare esercizi per un certo periodo...o posso
sottograduare
> (o togliere) da subito?

Secondo me avere un paio sottograduato è importantissimo. Non
dovrebbero farti storie per averlo. L'ideale è 1,5 diottrie in meno,
senza astigmatismo. Lascia perdere antiriflesso, super sottili, ecc.
Tanto tra poco dovrai cambiarle di nuovo (hai visto che
incoraggiamento? :-))
A mio parere qualsiasi esercizio tu faccia,i benefici verranno
annullati se metti le lenti non sottograduate. La nostra vista per
migliorare ha bisogno di un "feedback" che con la massima correzione
non puoi avere mai.

> Ovviamente, essendo la miopia ancora abbastanza forte, non pretendo
> di buttare subito gli occhiali! Faccio l'informatico e mentre
lavoro
> non ho bisogno di guardare "lontano", perciò non utilizzare gli
> occhiali per niente non mi sarebbe di alcun peso, nessuna fatica,

> credo.

Fantastico! Forse hai già superato il panico iniziale del "non vedo niente" senza gli occhiali. In realtà, vedi si, solo sfuocato.

Auguri e continua a chiedere...

Paola de S.

Group: Visus **Message:** 315 **From:** ideamatic@... **Date:** mer dic 13, 2000 10.54
Subject: Re: The program + lenti plus?

--- In Visus@egroups.com, "Cesano" <cesano@c...> wrote:

> Vorrei chiedere su questo argomento a tutti quelli che hanno provato o
> provano le lenti positive... funziona? Si vede qualche abbozzo di
> miglioramento? Quanto costa comprare un paio di questi occhiali in farmacia?
> Su che principio si basano? E se ad un presbite fai portare delgi occhiali
> da miope è la stessa cosa? Su su, lo so che ci siete, non nascondetevi e
> datemi qualche risposta... Silvia, tu le hai vero, le lenti positive?

Guido.
Grazie per tutti i capitoli che ci stai scrivendo.
Oltre a quello che ha detto Silvia sulle lenti positive, posso aggiungere la mia esperienza:
Ho preso in prestito dalla suocera un paio di +1,5 e le ho usate per leggere in ufficio sopra le lenti a contatto sottocorrette. A casa leggo ad occhio nudo e li sicuramente non ho bisogno di aggiungere alle molte diottrie già in essere... :-(
Forse il grande miglioramento iniziale che ho avuto è anche grazie a loro, ma non saprei, perche nei mesi scorsi potevo fare anche sunning ed ora no, chi sono state vacanze di mezzo, ecc. Riprenderò ad usarle e poi ti dirò, anche se faccio un pò fatica, adesso che ho riabassato le lenti.

> Raccontate gente, raccontate (esperienze, pensieri, idee e sensazioni, anche
> barzellette, se sono in tema!! :), beh forse le barzellette no, altrimenti
> qualcuno si può arrabbiare...)
>
> Hasta la vista!!
> Guido

Mio marito è pieno di barzellette in tema, ogni girono ne ha qualcuna

e l'ultima è che oggi devo offrir da bere perchè è la mia festa. Io
non mi arrabbio, perchè l'autoironia è fondamentale nella vita e nel
NVI, quindi gente, ecco da bere nel giorno di Santa Lucia!
\
Paola de S. \ O /
___/
|
|

Group: Visus **Message:** 316 **From:** mnpaola@... **Date:** mer dic 13, 2000 11.38
Subject: Un paio di notizie...

> --- In Visus@egroups.com, "Cesano" <cesano@c...> wrote:
>
> > Vorrei chiedere su questo argomento a tutti quelli che hanno
> provato o
> > provano le lenti positive... funziona? Si vede qualche abbozzo di
> > miglioramento? Quanto costa comprare un paio di questi occhiali in
> farmacia?
> > Su che principio si basano? E se ad un presbite fai portare delgi
> occhiali
> > da miope * la stessa cosa? Su su, lo so che ci siete, non
> nascondetevi e
> > datemi qualche risposta... Silvia, tu le hai vero, le lenti
> positive?
>
> Guido.
> Grazie per tutti i capitoli che ci stai scrivendo.
> Oltre a quello che ha detto Silvia sulle lenti positive, posso
> aggiungere la mia esperienza:
> Ho preso in prestito dalla suocera un paio di +1,5 e le ho usate per
> leggere in ufficio sopra le lenti a contatto sottocorrette. A casa
> leggo ad occhio nudo e li sicuramente non ho bisogno di aggiungere
> alle molte diottrie giˆ in essere... :-(
E su questo sono pienamente d'accordo, però Paola io ho provato a mettermi davanti alla TV, ma talmente vicino da dire quasi dentro la TV con le lenti positive (da presbite) e devo dire che oltre a vedere le immagini ingigantite (si fa per dire) vedevo non male ma in modo pessimo al proimo impatto era un vero disastro, ma mi sono abituata...
Però dopo aver tolto gli occhiali positivi non scherzo ma ho notato un lieve miglioramento però MOLTO temporaneo... Ossia il beneficio se ne è volatilizzato subito...
Mi sorge un dubbio...
Scusate la mia ignoranzaaa!
Allora il nostro grande BATES ha detto TOGLIETE gli occhiali (e ogni sorta di enti) ok. Noi abbiamo sperimentatio in prima persona che gli occhili (parlo dei miopi) ci hanno aiutato a PEGGIORARE nel corso degli anni...
Bene abbiamo fatto come dice Bates, ma abiniamo cercato e cerchiamo di continuare il cmamino di Bates integrando con altri ausili, ma il dubbio è non è che mettendo lenti positive a chi non è presbite poi possano, in futuro, insorgere problemi in tal senso?
Insomma le lenti positive ingirgantiscono e leggere con qulle lenti non va molto bene anche perché Bates

consiglia di leggere caratteri piccolissimi per esercizio...
Chissà forse se qualcuno di noi si azardasse ad andare da un ottico potrebbe chiedere effettivamente come funzionano dette lenti positive, magari otterremmo spiegazioni più tecniche, o no?
Posso provare io ad andare tanto non mi faccio mica problemi anche se non compero niente... Nion mi manderà mica a quel paese se chiedo info...
:-)
Sperooo!
> Forse il grande miglioramento iniziale che ho avuto * anche grazie a
> loro, ma non saprei, perche nei mesi scorsi potevo fare anche sunning
> ed ora no, chi sono state vacanze di mezzo, ecc. Riprender˜ ad usarle
> e poi ti dir˜, anche se faccio un p˜ fatica, adesso che ho riabassato
> le lenti.
>
> > Raccontate gente, raccontate (esperienze, pensieri, idee e
> sensazioni, anche
> > barzellette, se sono in tema!! :), beh forse le barzellette no,
> altrimenti
> > qualcuno si pu˜ arrabbiare...)
> >
> > Hasta la vista!!
> > Guido
>
> Mio marito * pieno di barzellette in tema, ogni girono ne ha qualcuna
> e l'ultima * che oggi devo offrir da bere perch* * la mia festa. Io
> non mi arrabbio, perch* l'autoironia * fondamentale nella vita e nel
> NVI, quindi gente, ecco da bere nel giorno di Santa Lucia!
> \
> Paola de S. \ O /
> ___/
> |
> |
> ---
>
>
Tanti auguri a TUTTI per oggi!
A Santa Lucia si scambiano i doni in molte località...
Ho gradito il beveraggio ma contraccambio pnell'offrire pasticcini virtualii!!
Sono dietetici!!!

:-)))
0 calorie!

NON SO DISEEGNARE I PASTICCINI!AIUTOOOO!!!

La mia novità è che tra poco devo ri-cambiare le mie lenti!
sono contenta ma anche perplessa, insomma aspetterò un altro po" di giorni per capire effettivamente se fare il grande saltooo!
Che bellooooooooo!!!

Scusate se blatero poco qui in lista ultimamente, ma...
Sono presa dai preparativi per il mio matrimionio e sono emozionata!
Che buffo!
Pensate che mi sposerò a maggio mica domani, ma son già emozionataaaa!!!!
Terribileeee!!! Chissà se il grande giorno arriverò all'altare colle mie gambe o mi ci dovranno portare sul carrello da spesa!
Pensate che il mio desiderio era arrivare in chiesa e vedere tutto coi muiei occhi, mi sa che non ce la faccio proprio!
Pazienza perché quel giorno DEVO vedere tutto bene....

Vi abbraccioooo!
Paola

Group: Visus **Message:** 317 **From:** maurizio cagnoli **Date:** mer dic 13, 2000 10.58
Subject: Re: OOOPS!!! Dimenticavo...

Skyrunner wrote:
>
> OOOPS!!! Dimenticavo:
>
> Dal libro di Margaret Corbett, assistente di Bates vi giro il seguente
> articolo.
> Scusate ma è in inglese.
> Qualcuno ha il libro in edizione italiana?
>
Si, io ce l'ho.
Sono in partenza per la Germania . Se qualcuno me lo ricorda dopo il 10 Gennaio, prometto di spedirlo.
Ciao
--
Maurizio Cagnoli
via Palica Tiburzi 32 02040 S. Polo Sabino (Ri) Italy
tel 0039 0765 608283
cagnoli@...
Home page “Buena Vista”
http://www.geocities.com/buena-vista/ind-ital.htm

Group: Visus **Message:** 318 **From:** Skyrunner **Date:** gio dic 14, 2000 2.53
Subject: Tecniche di lettura: Ristabilire i corretti abiti visivi.

Recentemente ho menzionato un articolo di Bates, riportato nell'edizione del libro di Margaret Corbett che ho.
Può essere che non tutte le edizioni lo riportino.
Parlava di una tecnica di lettura consistente nel leggere facendo scorrere lo sguardo nello spazio bianco tra due righe, invece che sulla riga che si sta leggendo.
Quando avrò un pò più di tempo riporterò in lista la traduzione del mio messaggio precedente.

Penso che l'articolo in questione sia stato preso da una delle riviste di Bates "Better Eyesight Magazine".

Una delle cause della miopia sembra essere la tensione nel lavoro da vicino. O meglio il modo con il quale la persona usa il suo sistema visivo durante il lavoro da vicino, e, soprattutto, durante la lettura.
Ho notato che Bates ha elaborato due differenti tecniche idonee a ristabilire i corretti abiti visivi durante la lettura.

1) Lettura caratteri molto piccoli. È riportata come tecnica in diverse parti di libro “Miglior vista senza occhiali” ma solo poche persone sembrano notare questa tecnica e concederle la giusta considerazione. Ho scoperto che molti miopi con elevata gradazione trovano questo tipo di tecnica molto utile e rilassante (non è possibile leggere i caratteri piccolissimi a meno che non si stia centralizzato e il sistema visivo non sia rilassato, quindi per poterli leggere si è costretti ad usare il sistema modo corretto).

2) Percezione di un bagliore bianco intorno ai caratteri e tra le righe. Ripresa da diversi autori successivamente, tra cui J.Goodrich. Questa tecnica consiste nel leggere le pagine non guardando direttamente i caratteri ma facendo scorrere lo sguardo lungo lo spazio bianco tra le righe. Questo sembra incoraggiare la percezione del bagliore bianco. Per verificare ho chiesto ad un mio amico che ha una vista perfetta nonostante legga moltissimo, se avessimo mai notato il bagliore bianco durante la lettura. La risposta sembrò essere abbastanza logica per lui: “Si cento, ma scompare quando sono molto stanco. E quando questo succede io smetto di leggere".

Un'altra cosa che io ho notato durante la lettura fatta utilizzando lo spazio bianco tra le righe, è che i miei occhi cominciano a muoversi molto più rapidamente durante la lettura di ogni singola riga.

Nel particolare:
Se leggo la riga nel modo in cui sono abituato a leggere, i miei occhi si muovono solamente due o tre volte per ogni riga.
Se leggo una riga usando la tecnica della lettura tra le righe, i miei occhi si muovono circa 10-15 volte ogni per ogni riga (questo valore è una media stimata, in quanto non è facile contare, ma il movimento, più rapido e frequente, è facilmente notabile).
Ho guardato anche gli occhi di questo amico mentre lui leggeva, ed i suoi occhi si stavano muovendo i circa 10-15 volte per ogni riga.
Questo è abbastanza semplice da provare, e se avete una videocamera, potete anche provare da soli, attaccando un pezzo di carta scritto proprio sotto l'obiettivo della videocamera e provare a leggere in entrambi i modi durante la registrazione.

Provate a leggere con questa tecnica.

Ciao a tutti!

"... still, the vision habits identified by Dr. Bates are absolutely

correct and it is not possible to see naturally clearly without them. They were not created by Dr. Bates --- they were created by nature".

Mauro Teodori
e-mail: skyrunner@...
skyrunner@...

Group: Visus **Message:** 319 **From:** ideamatic@... **Date:** gio dic 14, 2000 11.59
Subject: Re: Tecniche di lettura: Ristabilire i corretti abiti visivi.

--- In Visus@egroups.com, "Skyrunner" <skyrunner@t...> wrote:
> Una delle cause della miopia sembra essere la tensione nel lavoro da vicino.
> O meglio il modo con il quale la persona usa il suo sistema visivo durante
> il lavoro da vicino, e, soprattutto, durante la lettura.

Mauro,
Sono d'accordissimo, non è tanto la quantità di lavoro da vicino come il modo sbagliato di svolgere questo lavoro. Conosco persone che ricamano, cuciono, leggono e fanno per lavoro altri lavori da vicinissimo che non usano occhiali, soltanto qualcuno in vecchiaia ha avuto bisogno di occhiali da presbite.

> Ho notato che Bates ha elaborato due differenti tecniche idonee a
> ristabilire i corretti abiti visivi durante la lettura.
> 1) Lettura caratteri molto piccoli. [...](non è possibile leggere i caratteri piccolissimi a meno
> che non si stia centralizzato e il sistema visivo non sia rilassato, quindi
> per poterli leggere si è costretti ad usare il sistema modo corretto).

Trovo che lo stesso accada, in maniera meno accentuata, quando si legge testo medio/piccolo da 60 cm o comunque alla massima distanza che consenta ancora di leggere.

> 2) Percezione di un bagliore bianco intorno ai caratteri e tra le righe.
> Ripresa da diversi autori successivamente, tra cui J.Goodrich. Questa
> tecnica consiste nel leggere le pagine non guardando direttamente i
> caratteri ma facendo scorrere lo sguardo lungo lo spazio bianco tra le
> righe. Questo sembra incoraggiare la percezione del bagliore bianco. Per
> verificare ho chiesto ad un mio amico che ha una vista perfetta nonostante
> legga moltissimo, se avessimo mai notato il bagliore bianco durante la

> lettura. La risposta sembrò essere abbastanza logica per lui: "Si cento, ma
> scompare quando sono molto stanco. E quando questo succede io smetto di
> leggere".
>
> Un'altra cosa che io ho notato durante la lettura fatta utilizzando lo
> spazio bianco tra le righe, è che i miei occhi cominciano a muoversi molto
> più rapidamente durante la lettura di ogni singola riga.
>
> Nel particolare:
> Se leggo la riga nel modo in cui sono abituato a leggere, i miei occhi si
> muovono solamente due o tre volte per ogni riga.
> Se leggo una riga usando la tecnica della lettura tra le righe, i miei
> occhi si muovono circa 10-15 volte ogni per ogni riga (questo valore è una
> media stimata, in quanto non è facile contare, ma il movimento, più rapido e
> frequente, è facilmente notabile).

Utilizzando questa tecnica, mi sembra di percepire che, anche se il modo migliore di spiegarlo è appunto quello di dire di non guardare le lettere, invece i miei occhi "barano" e vanno a sbirciare le lettere, ma facendo piccoli movimenti velocissimi su e giù tra lo spazio bianco e le lettere soprastanti, per poi tornare alla riga bianca, una specie di zig zag. Questo mi da flash di visione nitida "intermittenti" molto interessanti.
Trovo faticoso leggere così non nel senso che si stancano gli occhi, ma perchè bisogna concentrarsi per non tornare al vecchio, solito e sbagliato modo di leggere (diffusione).
Dimmi se anche te noti queste cose?

Saluti
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 320 **From:** Cesano **Date:** sab dic 16, 2000 5.41
Subject: 4- Visualizzazione

Il potere della visualizzazione sia con voi!!
A parte gli scherzi... vi posso assicurare che a visualizzazione è veramente potente, ti collega all'inconscio e manco lo sai (certo è inconscio!! :)), si può accedere a forze incredibili con l'immaginiazione... persino Albert Einstein diceva che l'immaginaizone è più importante della conoscenza e lui stesso arrivò alle sue teorie con l'aiuto dell'imamginazione. Incredibile vero? Ed ora leggetevi l'articolo e poi se volete ne parliamo.

A proposito di lenti plus: I N C R E D I B I L E !!
Ho provato questa settimana le lenti plus. Io per mestiere devo leggere molto (Che mestiere fai? Studio!! :)) fino anche a 6-7 ore al giorno, soprattutto in questi giorni di studio pre-esame e bisogna leggere in fretta perché ci sono kili di carta e caratteri da "far girare" in poco tempo!!! Quindi, escluso il fatto di leggere poco o lentamente, mi sono piazzato sti occhiali da vecchierello et voilà!! Dopo mezz'ora-un'ora di studio con lenti plus un miglioramento di 2 decimi!! E non è poco!! Certo non è un risultato persistente, ma qualcosa si muove... Bastano pochi minuti e "pluff!!" vedo meglio, e questo è solo l'inizio!! Con un po' di allenamento spero di "spaccare il mondo"!!
Ok, calmiamo gli entusiasmi, ma come tecnica di appoggio ai vari sistemi di rilassamento non mi sembra tanto male... Ditemi la vostra!! Il Power system è simile al metodo di Severson? C'è qualcuno che lo sa?

Hasta la vista!!
Guido

PS. "Sperimentare" è il mio mestiere!!
PS.PS "Beh, almeno non mi sembra di avere una "visione limitata" della vita!!" :)

Group: Visus **Message:** 321 **From:** Cesano **Date:** sab dic 16, 2000 5.50
Subject: e 2!!

Ancoraaaaaaaaa!!!!!!
La prima si perdona, la seconda si condona e la terza si bastona!!!

Hasta la vista!!
Guido

Group: Visus **Message:** 322 **From:** mnpaola@... **Date:** lun dic 18, 2000 1.24
Subject: R: 4- Visualizzazione

--- In Visus@egroups.com, "Cesano" <cesano@c...> ha scritto:
> Il potere della visualizzazione sia con voi!!
> A parte gli scherzi... vi posso assicurare che a visualizzazione è verame=
nte
> potente, ti collega all'inconscio e manco lo sai (certo è inconscio!! :))=
,
> si può accedere a forze incredibili con l'immaginiazione... persino Alber=
t
> Einstein diceva che l'immaginaizone è più importante della conoscenza e l=
ui
> stesso arrivò alle sue teorie con l'aiuto dell'imamginazione. Incredibile=

> vero? Ed ora leggetevi l'articolo e poi se volete ne parliamo.
>
> A proposito di lenti plus: I N C R E D I B I L E !!
> Ho provato questa settimana le lenti plus. Io per mestiere devo leggere
> molto (Che mestiere fai? Studio!! :)) fino anche a 6-7 ore al giorno,

> soprattutto in questi giorni di studio pre-esame e bisogna leggere in fre=
tta
> perché ci sono kili di carta e caratteri da "far girare" in poco tempo!!!=

> Quindi, escluso il fatto di leggere poco o lentamente, mi sono piazzato s=
ti
> occhiali da vecchierello et voilà!! Dopo mezz'ora-un'ora di studio con le=
nti
> plus un miglioramento di 2 decimi!! E non è poco!! Certo non è un risulta=
to
> persistente, ma qualcosa si muove... Bastano pochi minuti e "pluff!!" ve=
do
> meglio, e questo è solo l'inizio!! Con un po' di allenamento spero di
> "spaccare il mondo"!!
> Ok, calmiamo gli entusiasmi, ma come tecnica di appoggio ai vari sistemi =
di
> rilassamento non mi sembra tanto male... Ditemi la vostra!! Il Power
> system è simile al metodo di Severson? C'è qualcuno che lo sa?
>
> Hasta la vista!!
> Guido
>
> PS. "Sperimentare" è il mio mestiere!!
> PS.PS "Beh, almeno non mi sembra di avere una "visione limitata" della
> vita!!" :)

Ciao!
Molto bello leggere persone che sono piene di entusiasmo in merito ai
risultati ottenuttttiiiiii!
Magnificooooo!
Splendidooooo!
Senti invece a me che è successo oggi in mensa e che mi sta succedendo
ultimamenteeee!!!
GLI OCCHIALI LI SOPPORTO SEMPRE MENOOOO!
OOOOH Caero ceh in teoria vedo meglio con gli occhhiali, ma MAI quanto
bene vedo co n i miei occhi...

Lo so che già lo sapevate, ma ecco la novità!
Meglio la mia novità!
OGGI PER LA PRIMA VOLTA HO TOLTO GLI OCCHIALI E VEDO BNENINO!
RICONOSCO LE PERSONE CHE SONO DISTATNI ANCHE 10-20 METRI!
Attenzione riconosco significache appunto le vedo e le posso salutare!
Vedo i lineamenti, certo NON nitidi ma facendo scorrere lo sguardo
sulle fisionomie...
Sono proprio contenta!
TOGLIENDO GLI OCCHIALI MI SON PERSINO TOLTA IL PSO DELLA PAURA DEL
GIUDIZIO DELLE PERSONE SU DI ME!
Ora comincio a sentire questo effetto psicologico!
Mi sento leggera!

Ora riprendo il lavoro ma presto vi darò notizie più dettagliate!
Un abbraccio e grazie uido che ci contagi col tuo entusiasmo!
PAola

Group: Visus **Message:** 323 **From:** ideamatic@... **Date:** mar dic 19, 2000 10.45
Subject: Re: R: 4- Visualizzazione

--- In Visus@egroups.com, mnpaola@i... wrote:
> ...
> Senti invece a me che è successo oggi in mensa e che mi sta succedendo
> ultimamenteeee!!!
> GLI OCCHIALI LI SOPPORTO SEMPRE MENOOOO!
> OOOOH Caero ceh in teoria vedo meglio con gli occhhiali, ma MAI quanto
> bene vedo co n i miei occhi...

Fantastico!!
Pensa, persino dall'alto delle mie molte diottrie mi capita lo stesso, preferisco ciò che vedono i miei occhi: sfuocato, ma con colori, profondità e vita maggiori, che lo stress della lente o dell'occhiale, la sensazione dell'occhio libero non ha prezzo...

> Lo so che già lo sapevate, ma ecco la novità!
> Meglio la mia novità!
> OGGI PER LA PRIMA VOLTA HO TOLTO GLI OCCHIALI E VEDO BNENINO!
> RICONOSCO LE PERSONE CHE SONO DISTATNI ANCHE 10-20 METRI!
> Attenzione riconosco significache appunto le vedo e le posso salutare!
> Vedo i lineamenti, certo NON nitidi ma facendo scorrere lo sguardo
> sulle fisionomie...
> Sono proprio contenta!
> TOGLIENDO GLI OCCHIALI MI SON PERSINO TOLTA IL PSO DELLA PAURA DEL
> GIUDIZIO DELLE PERSONE SU DI ME!
> Ora comincio a sentire questo effetto psicologico!
> Mi sento leggera!
> Ora riprendo il lavoro ma presto vi darò notizie più dettagliate!
> Un abbraccio e grazie uido che ci contagi col tuo entusiasmo!
> PAola

Ho sempre pensato che l'unico vero stress di andare in giro senza occhiali (aparte i casi estremi) è non poter riconoscere i volti oppure non poter leggere i cartelli. Quindi questo tuo è un paso enorme! Faci sapere come va con i cartelli...
Paola de S. 8-(---> :-]

Group: Visus **Message:** 324 **From:** Michele Amato **Date:** mar dic 19, 2000 9.09
Subject: Spalle rigide

Avete qualche consiglio per sciogliere le spalle?

A volte mi sembra che le mie spalle siano di pietra.....

Ci vediamo!

Michele Amato
http://web.tiscalinet.it/camato

Group: Visus **Message:** 325 **From:** mnpaola@... **Date:** mer dic 20, 2000 9.05
Subject: Ri: Spalle rigide

> Avete qualche consiglio per sciogliere le spalle?
>
> A volte mi sembra che le mie spalle siano di pietra.....
>
>
> Ci vediamo!

Beh, tanto per riderci sopra, ti rispondo: ricordati di sciogliere le spalle! Ossia quando ti rendi conto che sei troppo rigido, imponiti di sciioglierle! Un po' come s diceva all'inizio.... ricordiamoci di respirare soprattutto espirare!
Qualcuno fa yoga per essere più sciolto e natutrale, qualcun altro ginnastica normailissima, qualcuno (penso la maggioranza) di tanto in tanto stacca dal lavoro per fare movimenti rotatori tra collo, spalle, capo...
Lo so bene che a volte sembrano di pietra, tutto sta, secondo me, nella consapevolezza che si tratti di uno stato INNATURALE e quindi dire a noi stessi "ma dai sai rilassato che non va bene stare con le spalle tanto ferme e rigide"... più facile a dirsi che a farsi, ma se ne sei consapevole sei a ottimo punto!
Penso che questa nostra erata posizione sia un po' come quando si sta raggomitolati nel letto un po' la voglia di stare in pace con sé stessi, il proprio io e un po' il timore dell'esterno...
EHI! E' solo quello che penso!
Mi raccomandoooo!
Asspetto le vostre opinioniii!!!
Paola

A prestoooo!
>
>
> Michele Amato
> http://web.tiscalinet.it/camato
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com
>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 326 **From:** mnpaola@... **Date:** mer dic 20, 2000 9.28
Subject: Ri: Re: R: 4- Visualizzazione

> --- In Visus@egroups.com, mnpaola@i... wrote:
> > ...
> > Senti invece a me che * successo oggi in mensa e che mi sta
> succedendo
> > ultimamenteeee!!!
> > GLI OCCHIALI LI SOPPORTO SEMPRE MENOOOO!
> > OOOOH Caero ceh in teoria vedo meglio con gli occhhiali, ma MAI
> quanto
> > bene vedo co n i miei occhi...
>
> Fantastico!!
> Pensa, persino dall'alto delle mie molte diottrie mi capita lo
> stesso, preferisco ci˜ che vedono i miei occhi: sfuocato, ma con
> colori, profondit^ e vita maggiori, che lo stress della lente o
> dell'occhiale, la sensazione dell'occhio libero non ha prezzo...
Secondo me non è solo la sensazione dell'occhio libero!
Senti un po' Maurizio Cagnoli mi disse, più o meno, in una e-mail...
Dobbiamo essere contenti di come siamo ora, ricordarci ceh non siamo ciechi e essere contenti anche di vedere sfuocato...
COOOOOOOMMMMMMMMEEEEEEE?
Ho subito pensato! Ma che mi dice! So cercando di milgiorare per vedere meglio, quindi è ovvio che non sono contenta di come vedo!
Ora da quel messaggio è passato un po' di tempo e mi rendo conto che aveva ragione...
Bates ha detto che l'occhio NON va sottopìosto a stress e noi tra occhiali, preoccupazioni, voglia di vedere a tutti i costi abbiamo messo davvero uno stress incredibile ai nostri occhi, che poverini, protestano vivamente! NON vogliono lavorare! Preferiscono stare nella nebbia! Secondo me infatti noi con esercizi e pretese eccessive sui nostri occhi è un po' come se imponessimo loro di lavorare e loro registrano il messaggio che devono faticare per vedere e allora (secondo me mi raccomando) preferiscono non vedere, non faticare... e stare beati nelle nebbie, invece se diamo agli occhi il messaggio fate il vostro lavoro perché io so=no rilassato e desidero vedere per bene tutto quanto mi circonda e non è poi difficile vedere bene allora anceh i nostri occhi provano interesse e la volgia di vedere le cose come sono senza "doppi contorni" o contorni sfumati!
Bates infatti disse quando vedete la tabella di Snellen ricordate che TUTTe le lettere sono nere, nessuna è grigia e lo sfondo è perfettamente bianco. O sbaglio?
>
> > Lo so che gi^ lo sapevate, ma ecco la novit^!
> > Meglio la mia novit^!
> > OGGI PER LA PRIMA VOLTA HO TOLTO GLI OCCHIALI E VEDO BNENINO!
> > RICONOSCO LE PERSONE CHE SONO DISTATNI ANCHE 10-20 METRI!
> > Attenzione riconosco significache appunto le vedo e le posso
> salutare!
> > Vedo i lineamenti, certo NON nitidi ma facendo scorrere lo sguardo
> > sulle fisionomie...
> > Sono proprio contenta!
> > TOGLIENDO GLI OCCHIALI MI SON PERSINO TOLTA IL PSO DELLA PAURA DEL
> > GIUDIZIO DELLE PERSONE SU DI ME!
> > Ora comincio a sentire questo effetto psicologico!

> > Mi sento leggera!
> > Ora riprendo il lavoro ma presto vi dar~ notizie pi* dettagliate!
> > Un abbraccio e grazie uido che ci contagi col tuo entusiasmo!
> > PAola
>
> Ho sempre pensato che l'unico vero stress di andare in giro senza
> occhiali (a parte i casi estremi) * non poter riconoscere i volti
> oppure non poter leggere i cartelli. Quindi questo tuo * un paso
> enorme! Faci sapere come va con i cartelli...
> Paola de S. 8-(---> :-]

Senti io ti dico che sono una perona MOLTo disordinata. Allora quand cerco le cose non le trovo subito... :-)
i primi tempi che applicavo Bates a casa mettevo le lenti per cercare le mie cose!
Pensa però che ero -8! Mi spiego con -8 vedevo male sfuocato, ma vedevo, però nella mente ero convinta sempre di non vedere e che le cose che mi servivano le avrei trovate solo con gli occhiali!
Clamorosa smentita poi!
Non si trattava infatti di inforcare gli occhiali (che tanto le cose non le trovavo subito lo stesso) ma sitrattava di vedere in meszzo alle altre cianfrusaglie con calma, far scoorere gli occhi sopora alle cose finché avrei trovato quello che mi serviva....
(acci al mio disordine)
Lo stesso per le persone, alle volte infatti se sono soporappensiero NON vedo niente e nessuno nemmeno se ho gli occhialiSe invece mi guardo intorno con serenità e tranquillità SENZA impormi di vedere allora vedo le persone i lineamenti su cui faccio scorrere lo sguardo, faccio scorrere gli occhi sulla loro fisionnomia e intanto sorrido (cosi la persona non si sente scrutata, ma solo guardata). Se sono molto lontante allora seguo i contorni del corpo fino a che si avvicinano...
Mi sono convinta che non è con il volere vedere a tutti i costi che ottengo il risultato ma lasciare ceh gli occhi vedano da sé...

Ieri ad esempio qui in ufficio stavo lasciando vagare lo sguardo così senza meta e ti assicuro che ho visto BENE i contrni dei CD Rom (sai che sono molto piatti) impilati uno sull'altro a distanza di circa 5 metri e potevo persino contarli i CD ma appena a livello conscio mi sono resa conto di vedere tanto bene subito è tornata la nebbia.

E poi una domanda a tutti!
Quando sono serena e lascio che le cose mi "vengano dentro agli occhi" vi assicuro che vedo bene! ma in quel momento che dura anceh minuti pare persino di avere dolore in quel momento che vedo Come se i miei occhi si aprissero davvero per lasciare entrare tutto quello che ho davanti!
CHE STRANOOOOOOO!
anche per voi è cosi?

Vi abbraccio!
Paola

PS sto scrivendo due righine per fare un sunto del mio cammino ma non è facile perché ci sono un sacco di fattori che influenzano, e hanno influenzato, la vista e il modo di vedere!
Appena è pronto ve lo mando!
>
>
>
> Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

>
> To unsubscribe from this group, send an email to:
> Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
> Visus-unsubscribe@egroups.com
>
>
>
>

Group: Visus **Message:** 327 **From:** mnpaola@... **Date:** mer dic 20, 2000 2.51
Subject: Ricordate i rasterbrille?

Ciao a tutti!
Volevo dare una piccolissima informazione...
Ora, da non moltissimo tempo, uso i rasterbrille SEMPRE davanti al PC.
Ci ho messo non poco tempo ad abituarmici!
Ma anche a utilizzarli senza che le persone vengano sempre a chiedermi cosa sono e cosa non sono! :-)
Curiosoni! :-)))
Mi raccomando, NON INTENDO FARE PUBBLICITA', ma ora che li sto usando davanti al computer voglio dire che e quanto mi sono utili.
Secondo me sono un vero strumento di "rieducazione alla vista" in quanto obbligano chi li indossa a vedere senza ingordigia e con pazienza.
Infatti (mi sto guardando come una cavia, quindi con molta attenzione) pur impedendo il feedback favoriscono il rapido spostamento degli occhi e i miei occhi si rendono conto subito se non li uso (dico sempre e solo davanti al PC).
Quando infatti non li uso mi rendo conto che cerco di vedere TUTTO il monitor (e pensate che uso monitor di 19 pollici!) in un colpo d'occhio solo sempre per motivi di velocità, fare più presto, sbrigarmi...
Quando li indosso provo un senso di calore negli occhi.
Sicuramente la mia richiesta ai miei occhi di vedere TUTTO subito, non è salutare, allora penso che sono utili i rasterbrille proprio per costringermi, anche davanti al PC, quindi al lavoro (fuori dal lavoro mi è facile ricordarmi di guardare senza ingordigia) di non cercare di vedere TUTTO, ma sempre una cosa alla volta. I rasterbrille infatti mi obbligano a spostare la direzione degli occhi ogni volta che cambio operazione.
Se per esempio ho aperto un file word, poi devo verificare una cosa su netscape, per spostarmi da un programma all'altro sono costretta a cercarlo con gli occhi e a muoverli facendo attenzione a tutto quello che c'è sul monitor fino a hc non ho trovato quanto mi interessa!
Quindi ABBASSO INGORDIGIA DEL VEDERE!
Ciao e a presto

Scusate il disturbo, mami piacerebbe se qualcuno di voi mi dicesse se i rasterbrille gli sono altrettanto utili oppure li trova inutili (di Skyrunner conosco già la sua opinione) che appunto impediscono il feedback, ma questo aspetto della rieducazione alla vista mi pare che sia stato un po' accantonato...

Paola

Group: Visus **Message:** 328 **From:** ANNIF **Date:** gio dic 21, 2000 10.18
Subject: informazioni

Qualcuno mi può scrivere cosa sono gli occhiali plus?Il sunning va fatto con occhi chiusi o aperti?

Ciao a tutti da Franco

Group: Visus **Message:** 329 **From:** ANNIF **Date:** gio dic 21, 2000 10.51

Subject: R: Ricordate i rasterbrille?

Ciao sono franco.anche io ci ho messo un pò ad abituarmi a usare i rasterbrille e addirittura le prime volte mi veniva la nausea.li uso per lavorare al computer, per la tv e anche per divertirmi a osservare le facce delle persone che, guardandomi, rimangono stupite.
È divertente.comunque molto spesso sento bruciore agli occhi e mi accorgo che anche se ho questi occhiali ho ancora la tendenza a vedere tutto quello davanti a me, cercando di guardare contemporaneamente da tutti ifori
-----Messaggio originale-----
Da: mnpaola@... [mailto:mnpaola@...]
Inviato: mercoledì 20 dicembre 2000 14.51
A: Visus@egroups.com
Oggetto: [Visus] Ricordate i rasterbrille?

Ciao a tutti!
Volevo dare una piccolissima informazione...
Ora, da non moltissimo tempo, uso i rasterbrille SEMPRE davanti al PC.
Ci ho messo non poco tempo ad abituarmici!
Ma anche a utilizzarli senza che le persone vengano sempre a chiedermi cosa sono e cosa non sono! :-) Curiosoni! :-)))
Mi raccomando, NON INTENDO FARE PUBBLICITA', ma ora che li sto usando davanti al computer voglio dire che e quanto mi sono utili.
Secondo me sono un vero strumento di "rieducazione alla vista" in quanto obbligano chi li indossa a vedere senza ingordigia e con pazienza.
Infatti (mi sto guardando come una cavia, quindi con molta attenzione) pur impedendo il feedback favoriscono il rapido spostamento degli occhi e i miei occhi si rendono conto subito se non li uso (dico sempre e solo davanti al PC).
Quando infatti non li uso mi rendo conto che cerco di vedere TUTTO il monitor (e pensate che uso monitor di 19 pollici!) in un colpo d'occhio solo sempre per motivi di velocità, fare più presto, sbrigarmi...
Quando li indosso provo un senso di calore negli occhi.
Sicuramente la mia richiesta ai miei occhi di vedere TUTTO subito, non è salutare, allora penso che sono utili i rasterbrille proprio per costringermi, anche davanti al PC, quindi al lavoro (fuori dal lavoro mi è facile ricordarmi di guardare senza ingordigia) di non cercare di vedere TUTTO, ma sempre una cosa alla volta. I rasterbrille infatti mi obbligano a spostare la direzione degli occhi ogni volta che cambio operazione.
Se per esempio ho aperto un file word, poi devo verificare una cosa su netscape, per spostarmi da un programma all'altro sono costretta a cercarlo con gli occhi e a muoverli facendo attenzione a tutto quello che c'è sul monitor fino a hc non ho trovato quanto mi interessa!
Quindi ABBASSO INGORDIGIA DEL VEDERE!
Ciao e a presto

Scusate il disturbo, mami piacerebbe se qualcuno di voi mi dicesse se i rasterbrille gli sono altrettanto utili oppure li trova inutili (di Skyrunner conosco già la sua opinione) che appunto impediscono il feedback, ma questo aspetto della rieducazione alla vista mi pare che sia stato un po'

accantonato...

Paola

Per inviare messaggi in lista: Visus@egroups.com

To unsubscribe from this group, send an email to:
Per cancellarsi da questa Mail List mandare una e-mail vuota al seguente indirizzo:
Visus-unsubscribe@egroups.com

Group: Visus **Message:** 330 **From:** Michele Amato **Date:** ven dic 22, 2000 8.29
Subject: Spalle rigide [2]

Ho trovato un modo per sciogliere le spalle:

fare palming mentre qualcuno ti massaggia le spalle!

Ci vediamo!

Michele Amato
http://web.tiscalinet.it/camato

Group: Visus **Message:** 331 **From:** alexp@... **Date:** ven dic 22, 2000 12.24
Subject: buon natale!!

BUON NATALE E FELICISSIMO ANNO 2001 A TUTTI!!!!

Ale
alexp@mdsnet.it

Group: Visus **Message:** 332 **From:** napoleta@... **Date:** ven dic 22, 2000 1.12
Subject: Re: informazioni

--- In Visus@egroups.com, "ANNIF" <annif@t...> wrote:
> Qualcuno mi può scrivere cosa sono gli occhiali plus?Il sunning va
fatto
> con occhi chiusi o aperti?
> Ciao a tutti da Franco

Gli occhiali plus sono quelli con gradazioni positive
(+1, +2, ecc.) usate dai presbiti o gli ipermetropi.
Il sunning andrebbe fatto a occhi chiusi.
Ciao.

Mino

Group: Visus **Message:** 333 **From:** Cesano **Date:** ven dic 22, 2000 4.38
Subject: R: Ricordate i rasterbrille?

I rasterbrille o pinholes glasses.... Li ho acquistati e subito sono stato un po' deluso perché erano stati propagandati molto bene ed io mi aspettavo di vedere benissimo da lontano con sti cosi ed intanto di allenare la vista!! Ma "tac!" non è che ci vedessi poi benissimo e mi dava fastidio portarli a causa delle immagini doppie (più tardi ho poi letto che per alte miopie c'è questo problema più accentuato dello sdoppiamento). A questo punto li ho messi un po' da parte, li mettevo ogni tanto un po' davanti alla televisione, ma mi dava amcora più stress il fatto di vedere immagini doppie e probabilmente i miei occhi si tendevano ancora di più. Cosa ho fatto allora? Ho smesso di guardare la televisione! Tanto non mi perdo niente a non guardarla... Dopo un po' di tempo ho migliorato la mia vista ed ho riprovato a mettere i rasterbrille ed ho notato una riduzione delle immagini doppie... così ho ricominciato a guardare la televisione!! :) Ci avevate creduto eh? :)
Ora li uso sempre davanti al computer, non so rieduchino la vista, può essere, se lo fanno comunque io non li porto abbastanza per fargli fare un lavoro simile, fatto sta che gli occhiali fanno male ed ogni volta che possono essere evitati è un bene. Per leggere non li porto, preferisco usare le lenti plus e queste sì che danno feedback!! E questa è quindi la mia opinione: vanno bene per sostituire gli occhiali davanti a TV e computer, non sono un toccasana, sono cari... adesso li sto indossando e vi assicuro che assomiglio quasi al tipo che quest'estate cantava "Para no verte mas" , alias la "mosca" :)

Hasta la vista!!
Guido

RACCONTATE I VOSTRI SUCCESSI!!

Group: Visus **Message:** 334 **From:** Cesano **Date:** ven dic 22, 2000 4.38
Subject: R: Spalle rigide

Ciao Michele, spale incriccate eh? :)
Qui ci vuole subito un rimedio!!
Si possono fare molte cose, dipende dalla tua disponibilità di tempo e/o soldi.... Se hai soldi e non hai tempo allora ti consiglio di farti fare un bel massaggio oppure di andare un chiropratico o un osteopata che ti sistemano un po' le ossa....
Se sei un tipo "fisico" allora ci sono vari corsi e/o libri di ginnastica, stretching, yoga.... Oppure più artigianalemnte puoi fare delle rotazioni di spalle e collo, oppure alzare le spalle e rilasciarle, movimenti in avanti e indietro....
Oppure puoi cercare di mettere alla massima tensione le tue spalle e poi di botto rilasciare tutti i muscoli, oppure puoi usare tecniche di visualizzazione ed immaginare ad esempio le tue spalle e la parte alta del dorso che diventa molle, fluida, liquida, senti le tensioni che si sciolgono e si liberano... Oppure puoi sentire le tue spalle calde e pesanti, disteso, ripedti a te stesso che sono calde e pesanti, finchè non lo diventano... (es. Training autogeno) Appena ho un po' di tempo, svilupperò anche il tema del rilassamento fisico

Hasta la vista!!!
Guido

Group: Visus **Message:** 335 **From:** ideamatic@... **Date:** mer dic 27, 2000 11.04
Subject: Ho barato e... sorpresa!

--- In Visus@egroups.com, "Cesano" <cesano@c...> wrote:
> [...] che assomiglio quasi al tipo che quest'estate cantava "Para
no verte mas" ,
> alias la "mosca" :)

Forse la prossima estate potremo cantare tutti "Para verte mas" ;-)

> Hasta la vista!!
> Guido
>
> RACCONTATE I VOSTRI SUCCESSI!!

Ciao,
Beh, se posso chiamarla storia di successo, vi racconto:
L'altra sera c'è stata una festa di natale alla quale ci tenevo molto, festa in grande stile, molta gente, anche VIP, grande spreco di mezzi, ecc. Insomma da non perdere. Quindi mi sono concessa un attimo di debolezza ed ho messo le prime lenti sottograduate che avevo (di 1,5 diottrie sotto ll'RX originale) che ho tenuto per "emergenze" e che non mettevo da settembre (adesso metto 3 diottrie sotto l'Rx originale). E' stato veramente uno shock - positivo- scoprire che vedevo 10/10 con queste, di notte ed in un luogo buio. Quindi, avanti tutta, se possiamo dire che ufficialmente ho guadagnato 1,5 diottrie, posso guadagnarne altre 1,5 e poi altre 1,5 ancora... Nuova linfa per incominciare l'anno e proseguire l' NVI!
Ciao e auguri di buon anno a tutti!
Paola de S.

Group: Visus **Message:** 336 **From:** ANNIF **Date:** sab dic 30, 2000 1.38
Subject: preoccupazione

Gli esercizi non-bates che implicano uno sforzo degli occhi possono dare problemi? Mi sto preoccupando perché vedo sempre delle piccole ombre che prima non vedevo.Sono piccole ombre che si muovono quando muovo gli occhi.Ci potrebbe essere qualcosa di grave? Anche a qualcuno di voi è capitato una cosa del genere?