

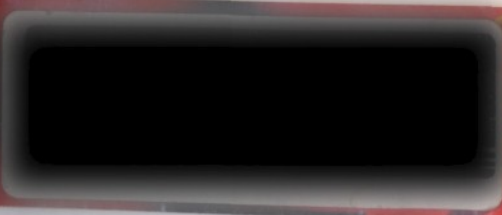
Meir Schneider

UNIVERSITY LIBRARY
3 0115 0000

YOGA *for Your* EYES



*Natural Vision
Improvement
Exercises*



**MANUAL
YOGA PARA SUS OJOS
VISIÓN NATURAL EJERCICIOS DE IMPROVENT**

MEIR SCHNEIDER

COMO USAR ESTE MANUAL

Este manual y el Yoga/o Su vídeo de Ojos cada uno independiente. El manual es diseñado para darle un entendimiento a fondo de sus propios problemas de visión y una descripción de las técnicas que usted puede usar para mejorarlos. El vídeo es una ayuda visual que puede dirigirle a través de los ejercicios del modo correcto. Idealmente, usted debería leer el manual primero. Entonces, cuando usted mira el vídeo, usted tendrá una fundación buena para el siguiente junto con los ejercicios que usted decide hacer.

ÍNDICE DE MATERIAS

MEJOR VISTA, OJOS MÁS SANOS	
¿Cuál Es Visión?	4
Causas de Visión Pobre	4
EL DOCTOR GUILLERMO H.BATES UN VISIONARIO-OPHTHALMOLOGIC	6
LA CONEXIÓN CUERPO MEN TE	7
Sus Ojos y Su Cerebro	8
Sus Ojos y Sus Emociones	9
LOS FUNDAMENTOS DE YOGA PARA SUS OJOS	10
Unión con Sus Ojos	10
Los Principios básicos de Yoga para Sus Ojos	11
Relajación	11
El ajuste para la luz	12
El equilibrio de Sus Ojos	12
PRECAUCIONES: POR FAVOR LEA ESTO ANTES DE INICIAR SUS EJERCICIOS	13
La relajación de Su Cuerpo	14
Automasaje	15
Pautas	15
Masaje facial	15
La relajación de Su Cuello, Cabeza, y Hombros	17
EJERCICIOS OCULARES	18
El equilibrio de los Músculos alrededor de Sus Ojos	18
Palmeo	18
Efectos emocionales de palmeo	20
¿Con Qué frecuencia debería yo palmeo?	20

Parpadeo	20
Las pruebas de Su Visión	22
La estimulación de la Visión Periférica	22
La Oscilación Larga	23
Cambiando de foco (Shifting)	24
¿Con Qué frecuencia debería yo shift?	25
Ejercicios Shifting	25
Shifting con una Carta ocular	26
Lectura	27
La protección de Sus Ojos cuando Usted Lee	27
La lectura y shifting	28
La lectura Al revés	28
Shifting con Letras variando el tamaño	28
El shifting/waving con Letras variando el tamaño	28
El shifting/waving con una Carta de Ojo	29
LA LECTURA Y VISIÓN PERIFÉRICA	29
La creación de Flexibilidad entre Visión de Cerca y Visión Distante	30
Sunning	30
¿Cuánto Debería yo solear?	31
Variación de Sunning	31
Skying	32
Ganar tiempo para sus ojos	32
Conclusión	33
APENDIX A (Meditación de palmeo guiada para 3 días)	34
APENDIX B	35
GLOSARIO	35

MEJOR VISTA, OJOS MÁS SANOS

Mientras la mayor parte de nosotros sabemos que podemos mejorar nuestra salud y vivir más tiempo comiendo mejor, haciendo ejercicio regular, reduciendo la tensión, y aprendiendo la relajación, cuando esto viene a nuestros ojos tenemos una clase de impotencia culta. Muy pocos de nosotros creemos que hay algo que podemos hacer para hacer nuestros ojos más sanos y mejorar nuestra vista. El hecho es, sin embargo, que las cosas que hacemos para mejorar nuestra salud corporal también están bien para nuestros ojos.

El ojo no es simplemente un instrumento mecánico. Como cada otra parte de su cuerpo, es profundamente afectado por su estado de ánimo. Por ninguna buena razón, la creencia popular hoy consiste en que la visión sólo puede deteriorarse y no puede mejorar. Las estadísticas muestran que la mayor parte de personas que mal nunca ven no ven mucho después de salas; su visión sólo empeora y peor. Pero estas estadísticas podrían parecer muy diferentes si nos enseñaran como tener cuidado de nuestros ojos y, hasta lo que es más importante si entendiéramos que tenemos el poder de mejorar nuestra vista.

¿QUÉ ES VISIÓN?

La visión es el total de sumación, percepción, y concepción. Mecánicamente hablando, nuestra retina tiene aproximadamente 126 millones de células sensibles a la luz que producen algunos mil millones de imágenes cada minuto. El cerebro no puede asimilar posiblemente todas aquellas imágenes para crear un cuadro, entonces selecciona — básicamente determina cuánta de un cuadro usted verá y cuanta no verá. Que claro o que pobre su visión será es en gran parte una función de su cerebro.

La medicina occidental tiende a no hacer caso de las interacciones complejas entre ojo y cerebro. La formación médica pone el mayor énfasis en el trato de los síntomas. Si usted tiene cataratas, los doctores quitarán la lente. Si usted tiene la alta presión en el ojo, ellos lo aliviarán. Si usted ve mal, ellos le darán gafas. Ellos no tienden a ir profundamente en las causas de estas condiciones.

Aún la miopía, por ejemplo, es claramente el resultado de la tensión mental y el hecho que su cerebro concibe el mundo como un lugar rizado. La mayor parte de niños que se hacen miopes hacen se así en el aproximadamente tercer grado, cuando el entusiasmo inicial del aprendizaje se ha hundido y ellos comienzan a vislumbrar el modelo incambiable de años escolares delante de ellos. Aquellos que no consiguen gafas en el tercer grado generalmente los consiguen en el colegio, cuando el futuro no es claro y aparentemente estudios interminables están delante.

La visión de futuro, por otra parte, tiende a desarrollarse en nuestros años cuarenta y años cincuenta, cuando la mayoría de los divorcios pasan y cuando la gente se pregunta, “¿Podría yo vivir mi vida diferentemente?” No hay ninguna duda en mi mente, después de casi treinta años de trabajar con todas las clases de problemas de visión, que su vista es realmente una parte de su estado mental. La ayuda de su vista no es simplemente una cuestión de deshacerse de sus gafas, sino de transacciones con su total ser: su estado mental, emocional, y físico en su totalidad.

Causas de Visión Pobre

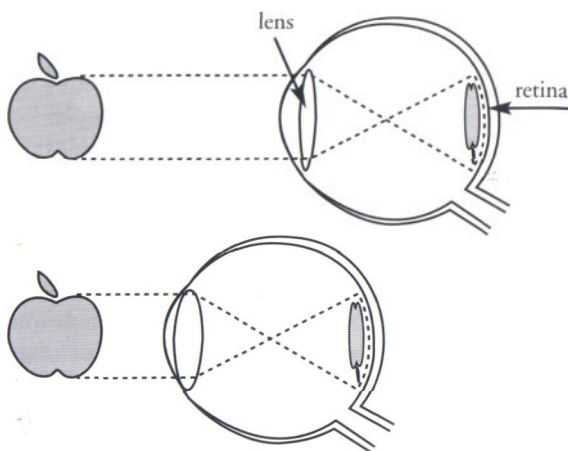
Los problemas de visión por lo general se manifiestan como carencia de claridad en la vision de cerca o en la visión distante. El el acto físico de ver cosas cerca es diferente de aquella de la vista de cosas en la distancia. Considere, por ejemplo, como una cámara trabaja. Cuando los rayos de luz del objeto que usted fotografía alcanzan la lente de la cámara, ellos tienen que convergir de modo que se concentren en ellos la película detrás de la lente. Para concentrarse, usted cambia la distancia entre la lente y la película hasta que sea correcto; de otro modo el objeto no enfocará exactamente en la película y la foto será un aspecto borroso.

Del mismo modo, su ojo tiene que convergir rayos de luz del objeto que usted mira y los enfoca detrás de la lente. En vez de la película, usted tiene una retina: una red de neuronas que traduce los rayos de luz en información de los nervios. Estos datos son enviados por el nervio óptico al cerebro. Donde una cámara cambia la distancia entre lente y película, el ojo cambia la forma de la lente en cambio.

Cuando los músculos ciliares que sostienen la lente en el lugar son relajados, la lente es relativamente llana y tiene la visión distante en cuenta. Cuando el objeto que usted mira es más cercano que veinte pies de distancia, aquellos músculos se contraen, y la lente asume una forma más esférica. Este proceso es llamado acomodación (ver fig. a).

Otro factor pensado para determinar como una persona ve es la forma del globo ocular. Los globos oculares con la forma irregular se consideran la causa de los dos problemas de visión más comunes: miopía y hyperopia. La miopía significa la inhabilidad de ver objetos distantes claramente, causado por un globo ocular que es demasiado largo de adelante hacia atrás.

Esta forma lo hace imposible para la lente de enfocar los rayos de luz de objetos distantes en la retina (ver fig. b), aunque esto pueda enfocar los rayos de objetos cercanos. Hyperopia, o hypermetropia (visión distante), se refiere a la inhabilidad de ver objetos cercanos claramente. Aquí, el globo ocular es demasiado corto de adelante hacia atrás. Los rayos de luz de una distancia se concentran correctamente, pero la lente es incapaz de juntar los rayos antes de que ellos alcancen la retina. Si ellos fueran capaces del paso por ello, los rayos se concentrarían probablemente detrás de la retina (ver fig. c).



Estas descripciones explican las condiciones mecánicas que son la base de la visión pobre. ¿Pero qué hace que estos cambios físicos ocurran? En una palabra, la respuesta

es la tensión. Los ojos son tan susceptibles para stress como lo es cualquier otra parte del cuerpo, y son sujetados a al menos tan la mayor parte de ello.

Dos componentes de la tensión visual cerca enfoque prolongado, no aliviado y tareas con la demanda cognoscitiva de alto nivel a menudo coinciden en escuela y trabajo de oficina. El advenimiento de ordenadores ha compuesto el problema, creando un visual / post-Ural condición de tensión reiterativa llamada el síndrome de visión de ordenador (CVS).

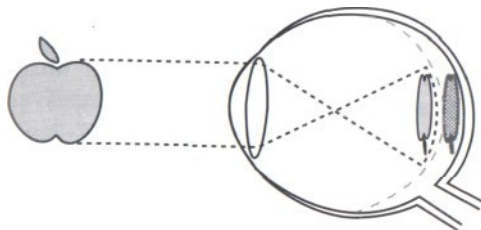
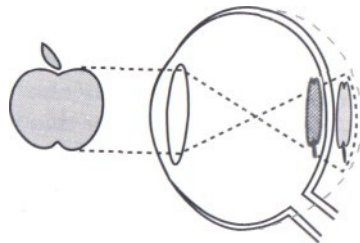


Fig. b. La miopía es causada por un globo ocular que es demasiado largo de adelante hacia atrás. La lente no puede enfocar objetos distantes en la retina, creando una imagen borrosa.



La fig. c. Flyperopiaes causado por un globo ocular que es demasiado corto de adelante hacia atrás. La lente enfoca cerca objetos más allá de la retina, creando una imagen borrosa.

Los síntomas incluyen vista fatigada, fatiga general, cuello y dolor de hombro, ojos secos, y dificultades en el enfoque. La pantalla del ordenador es stressor visual. Ya que el ojo nunca puede determinar la longitud focal de pixeles de ordenador, es sumergido en una expectativa visual en la cual el músculo ciliary continuamente tiembla por el esfuerzo inútil. La tensión visual de CVS tiende a provocar la miopía o hacerla peor.

Muchas de nuestras acciones y reacciones — así como la mayor parte de nuestra memoria — son dirigidas por cuadros mentales, incluso imágenes conscientes y subconscientes de acontecimientos que formaron nuestro maquillaje emocional. Nuestros ojos son estresados aun cuando percibimos éstos sólo “en la imaginación.” Todos estos acontecimientos ocurren en el cerebro, del cual el ojo es una parte integrante. A causa de todo esto, y también porque los usamos para aproximadamente todo que hacemos, nuestros ojos responden fuertemente a nuestros pensamientos y emociones. Como ellos trabajan tan constantemente y tan con fuerza, ellos también son muy sensibles a dolor físico y fatiga.

La visión pobre proviene de una interacción compleja en el cuerpo mente. Esto es por qué, cuando comenzamos a trabajar para mejorar nuestros ojos, tenemos que acercarnos a este trabajo de cada ángulo posible. También es por qué, en el proceso de hacerlo, descubrimos cosas de nuestra identidad que nunca podemos haber sospechado.

EL DOCTOR GUILLERMO H. REBAJA - VISIONARIO DE OPHTHALMOLOGIC

Usted puede haber oído del Método Bates: una serie de ejercicios diseñados para reforzar vista sin el uso de gafas. Su creador es el doctor ‘Guillermo H. Bates, que nació en 1860 y se graduó del Colegio de la universidad de Cornell de Médicos y Cirujanos a la edad de 35 años. Tres años más tarde, él servía su puesto de interno en el Hospital de Colombia en Nueva York como un oído, nariz, garganta, y oftalmólogo (en aquel tiempo, estas especialidades fueron combinadas). El doctor Bates trabajaba como un ayudante docente, pero fue despedido después de repetidamente animar a doctores del mismo tipo a ir sin las gafas prescritas para ellos por el oftalmólogo principal en la clínica de ojo de hospital.

El doctor Bates usó un instrumento llamado el retinoscope, con el cual él podría observar cambios de minuto de la curvatura superficial de los ojos, y así determinar la naturaleza y nivel de los problemas de visión de un paciente. Durante muchos años, él observó los ojos de cientos de pacientes en cada clase de actividad, estado emocional, y estado físico. Él notó como sus ojos cambiaron cuando ellos hacían el trabajo que ellos disfrutaban, y cuando ellos hacían el trabajo que les disgustaban; cuando ellos estaban cansados, deseosos, o confundidos; cuando ellos estaban enfocados, excitados, estimulados, o relajados.

Entre los descubrimientos el doctor Bates hizo era como la claridad visual cambia — de la misma persona del bueno al malo y atrás otra vez, según reconocimiento médico de aquella persona y estado emocional. Él concluyó que la visión no es una condición estática, pero uno que cambia constantemente. En su propia experiencia, usted ha notado probablemente que su visión es mejor en algunas veces que en otros. El doctor Bates era el primer oftalmólogo para hacer una investigación científica de este fenómeno. Sus espectáculos de investigación como los defectos de visión pueden ser creados y/o empeorados por la tensión de cada día situaciones. Él también demostró que estos problemas pueden ser corregidos por el comportamiento visual consciente y correcto.

El doctor Bates murió en 1931, habiendo gastado su investigación de vida y desarrollo de un método de aliviar el sufrimiento innecesario de la gente aquejada con desórdenes de ojo. Su compasión y preocupación por sus pacientes eran legendarias. Para ver a un niño correspondió con gafas diminutas, el doctor Bates comentó, “es bastante hacer a los ángeles llorar.”

Los ejercicios en el Yoga para Sus Ojos están basados en el Reba el Método, con refinamientos y adiciones desarrolladas durante mis casi tres décadas de invertir mi propia ceguera y ayudar a otros a trabajar con sus problemas visuales. Estos métodos han sido probados eficaces para la relevación de todas las condiciones refractivas (cualquier problema estructural que afecta la trayectoria de luz dentro del ojo), corrigiendo bizquera y ojos perezosos, y problemas similares. Ellos no necesariamente se dirigen a enfermedades de ojo; pero ellos realmente le ayudan a nutrir ojos más sanos que son más resistentes a la enfermedad y mejor capaz de curarse de cualquier condición reversible.

LA CONEXIÓN BODYMIND

El escritor británico Aldous Huxley era un admirador estudiantil y entusiástico afortunado del método del doctor Bates. Después de usar sus ejercicios para reponerse de una condición de cerca ceguera, Huxley escribió un libro llamado *El Arte de Vista*, en la cual él describió la vista como un proceso de tres pasos que implica los ojos, el cerebro, y la mente.

Él explicó que la vista consiste en:

Sintiendo — las células sensibles a la luz de los ojos reciben la información sobre su ambiente vía rayos de luz — aproximadamente mil millones de trozos de datos visuales durante cualquier segundo dado.

Seleccionando — la mente no puede tratar con todos los datos visuales comunicados a los ojos, entonces esto dirige los ojos para prestar la atención sólo a ciertos datos.

Percibiendo — los datos visuales seleccionados son reconocidos e interpretados por la mente.

La mejora visual requiere que reconozcamos la visión como una interacción compleja entre los ojos y la mente. También tenemos que aprender como hacer la mente trabajar para nosotros, más bien que contra nosotros. Uno de los obstáculos más grandes que tenemos que vencer es la creencia que los ojos nunca pueden mejorar. Esta creencia puede impedirnos reconocer o aceptar la mejora cuando esto realmente ocurre, o nos convence de que en ciertas situaciones simplemente no seremos capaces de ver y por lo tanto no deberíamos intentar.

A veces nuestra visión puede empeorarse cuando lo esperamos a, en situaciones donde sentimos nuestros ojos están siendo desafiados. El doctor Bates describió una situación en la cual él tenía dos de sus pacientes, un con la visión excelente y otro con la visión pobre, miran un impreso pared. Durante este experimento, él supervisó cambios de la curvatura superficial de sus ojos con su retinoscope. Mientras ambos pacientes miraron la pared en blanco, sus ojos permanecieron el mismo. Tan pronto como él colocó una carta de ojo en la pared, los ojos de la persona con la visión pobre cambiaron radicalmente, con todos los músculos circundantes que se contraen bruscamente. Los ojos de la persona con la visión buena mostraron sólo un cambio apenas evidente, leve. El primer había traído inmediatamente e inconscientemente sus hábitos del estiramiento en su esfuerzo de ver la carta.

Para mejorar la visión, usted tiene que cambiar el modo que usted piensa en la vista, así como el modo que usted va sobre la vista. Esto es una tarea grande. Los hábitos visuales y los modelos del uso están entre el más difícil para cambiar; somos más atados al modo que vemos que a casi algo más que hagamos. Quizás esto es porque nuestra memoria consiste tanto de la información visual. Una vez que hemos visto algo de un cierto modo, lo recordamos así y seguimos viéndolo como lo recordamos. Nuestra dependencia en la vista es enorme, sobre todo en la gente que ve bien. Cuando esta gente pierde su visión buena, puede ser realmente traumático, cambiando su

autoconcepto entero. En realidad tal gente tiene grandes recursos de ayudarles a restaurar su visión: a saber, sus memorias de imágenes visuales claras, agudas.

La memoria y la imaginación son los instrumentos más valiosos de la mente para mejorar la visión, y usted los encontrará usados en muchos de los ejercicios en el Yoga para Sus Ojos.

Algo que hayamos visto alguna vez claramente puede ser usado para estimular la visión más clara. Sabemos que es más fácil ver cosas que son conocidas y familiares. Por ejemplo, una palabra desconocida, aunque sea arreglado de las mismas cartas, será al principio más difícil de descifrar que uno familiar. Usamos ejercicios de visualización para aprovechar la tendencia de la mente de asociar la visión clara con lo que es conocido y familiar. También usamos la visualización o la imaginación de crear condiciones óptimas. La imaginación de la oscuridad total, por ejemplo, puede hacer que el nervio óptico reaccione como si esto viera, de hecho, la oscuridad total — es decir para dejar de trabajar y resto.

La mente, como cualquier otra fuerza potente de la naturaleza, puede ayudar u o dañar. Esto puede impedirnos creer que nuestra visión puede mejorar, o esto puede proveernos de todo que tenemos que mejorarlo.

SUS OJOS Y SU CEREBRO

El órgano visual más importante es el cerebro. Los ojos y el cerebro hasta comparten las mismas clases del tejido. Nuestros ojos sensibles responden a los cambios químicos mínimos del cerebro — incluso los causados por estados emocionales y acontecimientos mentales.

Teorías que la estructura de ojo de culpa como el origen de nuestros problemas visuales es muy limitada, en esto ellos no reconocen las dinámicas bodymind profundas que causan los cambios estructurales en primer lugar. La oftalmología convencional cree que la estructura crea la función; esto es por qué la visión pobre es típicamente tratada con instrumentos o cirugías diseñadas para cambiar la estructura del ojo. Pero la verdad es que toda la visión comienza con el pensamiento. Sus pensamientos dictan como sus ojos funcionan, y el modo que su función de ojos cambia su estructura. Si usted aprende a funcionar diferentemente con su mente, usted también puede cambiar la estructura de su ojo.

El grado del control de su cerebro de la función visual es evidente en el modo que esto entiende impresiones que sus ojos solos no pueden hacer de intérprete. Por ejemplo: la física enseña que, aunque usted perciba objetos como la derecha, su lente y retina los ven al revés. Sus ojos no tienen ninguna función mecánica que traduzca el al revés imágenes con la perspectiva que usted normalmente ve. Es su cerebro que tiene que poner todo derecha, para crear el pedido en el mundo. Un experimento alarmante ilumina este punto completamente vivamente.

Dieron un grupo de pilotos gafas que hicieron alguna vez' la cosa aparecer al revés. Dentro de un par de días. sus sesos corrigieron su visión y ellos vieron alguna vez la cosa derecha otra vez, hasta por sus gafas. Dos semanas más tarde, las gafas fueron llevadas. Todo lo puesto de arriba abajo. Algunos pilotos realmente sufrieron colapsos nerviosos; pero con el tiempo, todos ellos vieron cosas derecha otra vez sin las gafas.

El grado enorme al cual la visión es un estado mental es el territorio al cual la medicina Occidental no se dirige. Soluciones sintomáticas — la cirugía, las gafas,

etcétera — realmente le ayudan a ver mejor a corto plazo; pero por último, ellos hacen sus ojos más débiles. Mientras tanto, estos remedios perpetúan el mito de impotencia que le impide reforzar su visión por el cuidado de sí mismo — un enfoque que sólo no ha sido eficaz para muchos miles de personas, pero es términos lejos preferibles tanto de función visual como de autoobtención de poder.

SUS OJOS Y SUS EMOCIONES

La visión es también muchísimo un estado emocional. Casi alguna vez el cliente con el cual he trabajado ha experimentado emociones fuertes y perspicacias emocionales a veces potentes — trabajando para mejorar su visión. A la inversa, las emociones negativas fuertes casi siempre empeoran la visión temporalmente. Esto es verdad hasta para la gente con la vista buena. Si la tensión emocional sigue, el daño a los ojos puede hacerse permanente.

Mucho empeoramiento visual es debido a una desgana de observar el mundo estrechamente. Nuestros ojos pierden su capacidad de "cambiar" de un detalle al otro, causando un congelado mira fijamente lo que acentúa nuestros ojos tremendamente. Aún cuando estamos bajo la tensión emocional, la última cosa que queremos hacer es mirar los detalles de nuestra situación. Es menos doloroso, a veces como esto, para "cegarnos" parcialmente a la realidad de nuestra experiencia. Nuestra visión se hace rizada en una tentativa de protegernos emocionalmente. Lamentablemente, nuestra reacción típica a esta situación es obligar nuestros ojos a funcionar como de costumbre. Adquirimos gafas, o conseguimos una prescripción más fuerte.

Si usted estirara su espalda usándolo para levantar objetos pesados, usted no pensaría sólo conseguir una abrazadera trasera y seguir usando su espina del mismo modo. Aún esto - es exactamente como tratamos nuestros ojos. Sería mucho mejor para su salud visual a largo plazo si usted simplemente reconociera su necesidad de ver menos claramente un rato. Esto es un tiempo para descansar y apoyar sus ojos, su cuerpo, y su mente. En un mundo dedicado a la funcionalidad, esto podría ser difícil de hacer — aún no para hacer caso de señales de socorro físicas y emocionales debe arriesgar el daño permanente a su capacidad de funcionar. Si usted nutre su vista durante los tiempos duros, volverá a su capacidad anterior cuando las cosas comienzan (literalmente) alzando la vista otra vez.

LOS FUNDAMENTOS DE YOGA OJOS DE FORYOUR

Nuestros antepasados primitivos usaron todos sus sentidos — incluso su visión — totalmente. Ellos examinaron la distancia; ellos notaron el movimiento más leve en la periferia lejana de su visión. Sus ojos cambiaron constantemente del detalle al detalle, del final hasta lejos. Ellos Ould encuentran su camino tanto en la oscuridad como en la luz del día llena.

Tristemente, nuestra realidad hoy no es casi tan el fluido. La vida endurece nuestros cuerpos. Cuando trabajamos mucho, nosotros tenso nuestra postura y contrato. Cuando leemos o trabajamos en el ordenador, el resto del cuarto no es de ningún interés para nosotros. Gastamos la mayor parte de nuestros días contemplando el trabajo sólo unas pulgadas de nuestras narices. La luz del día nos ciega cuando andamos al aire libre después de trabajar dentro todo el día; nos encontramos esforzándonos por ver en la oscuridad.

Estos hábitos visuales malos llevan a una mirada "congelada": una mirada fija que básicamente rebaja la mayor parte del campo visual. No usamos la parte más grande de la capacidad visual y agudeza naturalmente disponible para nosotros — y a tiempo, el cerebro refuerza este comportamiento y fija el ojo alrededor de ello. De esta manera, esto crea una realidad previsible en la cual esperamos ver sólo ciertas cosas y sólo de ciertos modos. Esto impone su memoria visual para recrear nuestras experiencias visuales en el momento.

En el Yoga para Sus Ojos, usted aprenderá como desarrollar lo que llamo “ojos suaves”: los ojos que están realmente abiertos para lo que allí debe ver. El concepto de ojos suaves fue desarrollado por practicantes de artes marciales para describir la clase de visión necesaria a fin de ser consciente de tres opositores que vienen a usted de direcciones diferentes. Con una mirada fija congelada, usted sólo sería capaz de concentrarse uno por uno, que conduciría muy rápidamente a su fracaso.

Por ojos de contraste, suaves tienen la gran presencia. Ellos toman en el cuarto entero, el paisaje entero, sin tirar para cualquier impresión visual particular. El aspecto con ojos suaves es similar a la toma de un paseo para el placer puro de mover su cuerpo, sin tramar sobre las calorías que usted quema o los músculos que usted entona. Los ojos suaves absorben el mundo, más bien que tratar de capturarlo; sus ojos descansan mientras usted mira, en vez de esfuerzos. Con ojos suaves, el proceso de aspecto es tan importante como el contenido de lo que es visto. Obviamente, esto es mucho más enfoque relajado a la vida que el que al cual la mayor parte de nosotros están acostumbrados.

UNIÓN CON SUS OJOS

"El yoga" es una palabra Sánscrita que literalmente significa "el yugo": el dispositivo que enjaeza un buey a un carro. Fue al principio usado en la tradición hindú para describir enjaezar de mí con el divino. En el uso contemporáneo, traducimos "el yoga" como "la unión" — en otras palabras, una actitud de conexión con nuestra experiencia, más bien que tratar de separarnos de ello. A menudo, tratamos de distanciarnos de nuestro mundo entumeciéndonos, apartando nuestros sentimientos, o tratando de congelar el tiempo de modo que no tengamos que tratar con la posibilidad de apenar cambios. “El yoga para sus ojos” significa unirse con sus ojos que están presente con ellos, exactamente el modo que ellos son.

Cuando nos unimos con nuestros ojos, ponemos nuestras preconcepciones aparte y nos hacemos curiosos de su experiencia verdadera. Comenzamos a prestar la atención a ellos, notando cuando ellos son cansados o irritados. Cuando íbamos con cualquier buen amigo, nos ocupamos de sus necesidades: el descanso de ellos cuando ellos han estado trabajando mucho y suavemente ejerciéndolos cuando ellos se hacen débiles o dañados.

Todos los ejercicios en el Yoga para Sus Ojos están basados en estos principios. Entonces son las pautas siguientes, con las cuales usted debería trabajar siempre que usted se entrene y a lo largo del día. Practique estas suposiciones, y usted encontrará que sus ojos son sorprendentemente sensibles a su atención que nutre. Nunca, en cualquier circunstancia, esfuércese por ver algo. Es imposible forzar la mejor visión — de hecho, tratando de hacer así invertirá toda la ventaja que usted saca de estos ejercicios.

En cambio, note lo que usted realmente ve y usa aquella información para realzar sus ejercicios

- Deje a su visión ser cual es. Si es enturbiado, no trate de dejar claro. Simplemente el trabajo con lo que usted tiene y nota lo que los estados emocionales y mentales, físicos contribuyen a cambios de su vista. (Usted no tiene que cambiar estas condiciones, a propósito; sólo ser consciente de ellos comenzará un proceso natural del cambio.)
- No se obligue a hacer cualquier ejercicio que se sienta incómodo a usted. Hable de cualquier náusea que usted pueda tener con su oftalmólogo, y usar su propio juicio e intuición para personalizar el programa para sus necesidades únicas.
- Los objetivos son un sistema para desilusión y frustración. Imponer un horario en su mejora visual es contraproducente. Descubra su propio paso y respételo; esto es realmente la manera más rápida de mejorar su vista.
- Recuerde que sus ojos no son aislados del resto de su cuerpo. Si su espalda duele, o su cuello es tenso, o usted no come bien, sus ojos responderán a estas tensiones perdiendo la función.

Haga el Yoga para Su parte de Ojos de un programa total para nutrir su cuerpo, mente, y espíritu.

LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE YOGA PARA SUS OJOS

Hay muchos modos que usted puede trabajar en sus ojos. Algunas técnicas se concentran expresamente en un aspecto particular de la función visual; otros en la salud de sus ojos; y todavía otros en su bienestar total. Idealmente, su prueba diaria mencionará

todos estos elementos — pero a fin de entender el programa más claramente, podemos agrupar todos los ejercicios en tres categorías básicas:

- relajación
- el ajuste a intensidades variadas de luz
- equilibrio de sus ojos

Relajación

El ojo es uno de los órganos trabajadores del modo más difícil en el cuerpo, y la gente que usa sus ojos mucho se hace fatigada más rápidamente que otros. Esto parcialmente explica por qué un mecanógrafo puede ser tan agotado como un leñador al final de día laborable. Usamos nuestros ojos cada minuto estamos despiertos — típicamente, aproximadamente diecisiete horas diariamente.

Imagine como sus músculos sentirían si usted usó ellos sin parar, cada momento despierto. Si usted trabaja, tan muchos de nosotros hacen, en un trabajo que requiere el uso constante y vigoroso de sus ojos, considere como su cuerpo sentiría si usted lo obligó a andar todo el día, cada día, bajo el peso de una carga pesada. Esto es la clase de presión ponemos nuestros ojos.

Usted podría sentir que relaja sus ojos durante muchas horas cada día, mientras usted duerme. El hecho es que durante la mayor parte de nuestro tiempo de sueño, nuestros ojos no descansan bastante. Durante sueños, el nervio óptico es estimulado y los ojos están en el movimiento bajo nuestros párpados cerrados. Ha sido claramente establecido que toda la gente gasta varias horas una noche en este estado. Además, muchas personas no se relajan durante el sueño, pero mantienen sus relaciones tensas — en particular en la parte superior del cuerpo y cara.

Idealmente, usted debería ser capaz de mejorar su visión tanto a través de uso como a través de resto. Todo que usted hace con sus ojos debería estar bien para ellos.

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer para ellos es contrariar simplemente el abuso al cual ellos son típicamente sujetos. La manera más eficaz de llevar a cabo esto es por la relajación.

Sus ojos son una parte integrante de su cuerpo. Es poco realista creer que usted puede relajarlos cuando el resto de su cuerpo es tenso. Esto es por qué el Yoga para Sus Ojos comienza con el automasaje y otras técnicas de relajación.

Ajuste para Encenderse

La luz es el vehículo que trae toda la información visual a sus ojos. La gente que pasa la mayor parte de su tiempo trabajando al aire libre bajo la luz natural, brillante tiende a tener la mejor vista que aquellos de nosotros que vivimos generalmente dentro, porque sus ojos son acostumbrados a — y cómodos con — luz fuerte. Ellos pueden aceptar y usar la luz totalmente. Más tiempo que gastamos bajo la iluminación débil, inadecuada, artificial, menos nuestros ojos son equipados para tratar con la luz. La luz del sol normal puede sentir que un foco brilló en su cara.

Esto es en parte porque pasar la mayor parte de su tiempo dentro obliga a sus alumnos a dilatarse crónicamente, abriéndose tan amplio como sea posible a fin de tomar en toda la luz disponible. Los músculos alrededor de sus ojos tenderán a apretarse, bizqueando para cerrar la luz deslumbrante dolorosa. Muchas personas andan actualmente alrededor con lentes de sol o con una bizquera perpetua, inconsciente que protege sus ojos de la luz "excedente".

Hasta cierto punto, la bizquera trabaja temporalmente. Sus efectos a largo plazo, sin embargo, son muy perjudiciales para la visión. Esto hace que músculos alrededor de los ojos se contraigan constantemente, que cambia la forma del globo ocular. Esto también recorta una parte grande del campo visual periférico, obligando los ojos a mirar fijamente fijamente, con el esfuerzo, en una muy pequeña área. Los lentes de sol son sobre tan provechoso, en esta situación, como una silla de ruedas a una persona con músculos de pierna débiles: ellos proporcionan el alivio temporal, pero por último sólo sirven para debilitar adelante la capacidad de los ojos de enfrentarse con la luz.

Por supuesto, no sugiero que usted se deshaga de sus lentes de sol para siempre. Usted todavía puede necesitarlos si usted resulta conducir el Oeste debido a la puesta del sol. Pero si usted con regularidad practica el Yoga para Sus Ojos, usted los necesitará menos y menos. Sus ojos aceptarán mucho más ligero, mucho más cómodamente. Sus alumnos se harán más flexibles, capaces de dilatarse y contraerse fácilmente y rápidamente, haciendo la transición del oscuro para encenderse menos doloroso. Su cara perderá su bizquera, y su campo visual se ampliará. Usted ya no será cegado por la luz del día.

Equilibrio de Sus Ojos

La gente con la visión pobre comúnmente hace dos cosas que llevan al uso desequilibrado de los ojos: ellos permiten que un ojo se domine, y ellos usan sólo su visión central descuidando su visión periférica. Este comportamiento es, por supuesto, completamente inconsciente — pero puede ser cambiado por el reciclaje consciente.

La mayor parte de nosotros tienden a tener un ojo más fuerte. La gente con la miopía sabe sobre este fenómeno, porque su prescripción es típicamente más fuerte para

un ojo que para el otro. Cuando un ojo tiende a dominarse, el resultado es exactamente el mismo como cuando usamos sólo unos músculos para hacer el trabajo del cuerpo entero. El ojo más débil es infrautilizado, y por consiguiente se debilita adelante, mientras el ojo más fuerte trabaja sin cesar hasta él, también, comienza a perder su fuerza.

La estimulación de la visión periférica está íntimamente relacionada con el equilibrio de sus ojos más fuertes y más débiles. Cuando parecemos honrados con ambos ojos, es fácil dejar inconscientemente a un ojo hacer todo el trabajo. Cuando trabajamos con nuestra periferia, sin embargo, creamos un campo visual separado para cada ojo, y tan mucho más tienen tendencia a notar si un ojo no trabaja.

El entrenamiento de la periferia también ayuda a romper las malas costumbres que usted puede haber establecido en abusar su visión central. Uno más razón excelente de estimular la visión periférica consiste en que tiende a mejorar la visión nocturna — las mismas células de la retina están implicadas.

Optometry contemporáneo acepta sólo el setenta por ciento de la visión periférica como normal — en otras palabras, la mayor parte de nosotros pierden el treinta por ciento de nuestro uso disponible. Los romanos antiguos fueron entretenidos en anfiteatros, donde su atención fue llamada a objetos a muchos puntos en un amplio campo visual. Hoy nuestro entretenimiento generalmente requiere que nosotros miremos todo derecho: en televisión, una pantalla de película, o una etapa.

El uso excesivo de nuestra visión central causa la hipertensión ocular: el fluido entra en el ojo más rápido que esto puede drenar, despacio aumentando la presión en el nervio óptico. Otro nombre para esta condición es el glaucoma.

PRECAUCIONES: POR FAVOR LEA ESTO ANTES DE COMENZAR SUS EJERCICIOS

Si usted sigue el programa Yoga for Your Eyes como dispuesto en este vídeo y folleto, no hay ninguna desventaja. Estas prácticas no producen ningunos efectos secundarios o tensión añadida a otras partes de su bodymind. Hay, sin embargo, algunas precauciones que usted debe observar a fin de proteger sus ojos entrenándose. Si usted no hace caso de las Precauciones puestas en una lista abajo, usted perderá las ventajas llenas del programa. En algunos casos, usted realmente podría causar el verdadero daño. Por favor tome un momento para leer esta sección cada vez que usted comienza su rutina de ejercicio, al menos durante los pocos primeros días. Como sus ojos comienzan a sentirse cómodos con estas nuevas actividades, su conciencia le impedirá naturalmente emplear prácticas productivas y peligrosas contrarias.

- Por favor quite sus gafas, lentes de sol, o lentes de contacto haciendo cualquier de los ejercicios en este programa.
- Si usted lleva gafas o lentes de contacto, no espere tirarlos en los pocos días siguientes. A tiempo, usted puede encontrar bien que necesita una prescripción más débil, o posiblemente ya no necesita sus lentillas prescritas en absoluto; de todos modos, la utilización de ellos es preferible para bizquera y estiramiento a fin de trabajar o leer. Si su permiso de conducir requiere que usted lleve gafas, siga haciendo así hasta que usted pueda pasar la prueba de visión en el DMV. Por otra parte, experimento con usand no usando sus gafas o lentillas ya que usted sigue con el programa. Deje a su principio director ser cuánto usted es

capaz de guardar sus ojos relajados en varias situaciones. Más usted aprende a ver suficientemente con ojos relajados, menos usted tendrá que usar lentillas "correctivas".

- Los “sunning” se entrenan usted aprenderá en *el Yoga para sus Ojos* requiere que usted gire su cara hacia el sol. Siempre guarde sus ojos suavemente cerrados practicando este ejercicio. No hasta los ojos más sanos son equipados para tolerar la luz que brillante. El objetivo de sunning es entrenar a sus alumnos adaptarse fácilmente a extremos naturales de ligero y oscuro. Siga haciendo girar su parte superior del cuerpo o principal continuamente por unos 180 grados enteros mientras sunning para prevenir el daño retinal.
- Nunca sol por cristal — lentillas o una ventana. Cualquier tipo del cristal intensifica los rayos del sol, que pueden dañar sus ojos.
- Si, mientras sunning, usted comenzó a sentir headachy, repugnado, y/o mareado, párese inmediatamente y salga del sol — puede ser demasiado brillante para usted, o usted puede ser deshidratante.
- Si usted sufre del glaucoma, restringe el ejercicio "que escamotea" a cuatro o cinco minutos o usted puede aumentar la presión en sus ojos. Usted puede escamotear, sin embargo, brevemente numerosos tiempos a lo largo del día.
- Por favor entienda que las técnicas que usted aprende no son ejercicios mecánicos para ser entablados en mientras sus pensamientos están en otra parte. Esto es el trabajo de mente de cuerpo que creará cambios profundos de sus hábitos visuales — como usted mira su mundo totalmente. Preste la atención a como sus ojos sienten ya que usted practica. Es importante hacer los ejercicios conscientemente, de modo que usted pueda desarrollar despacio un sentido de lo que sus ojos necesitan en cualquier momento dado.

RELAJACIÓN DE SU CUERPO

Es imposible relajar una parte de su cuerpo — sus ojos, por ejemplo — si otras partes de su cuerpo son tensas. Por lo tanto, es esencial comenzar cada Yoga para Su sesión de Ojos con algunos ejercicios de relajación elementales.

Durante todos los ejercicios descritos en este programa, usted debería respirar despacio y profundamente, por su nariz. Esta acción ayuda a relajar a ustedes ambos físicamente y mentalmente, enriqueciendo también su sangre por el oxígeno sus ojos tienen que funcionar en su mejor.

En primer lugar, entrelace sus dedos, palmas hacia usted. Ahora mueva sus brazos a un círculo grande, alcanzando por lo que usted puede sin el estiramiento. Haga un reloj de círculos sabio y el otro pocos en contrario.

El soporte que está enfrente de una pared y amplía sus brazos de modo que sus codos sean cerrados con llave en una posición directa y las palmas de sus manos son llanas contra la pared. Apoyándose contra la pared de esta manera, mueva su pecho diez a quince veces atrasadas y avanzadas. Sus codos deberían permanecer directos. Está seguro que su pecho — no su abdomen, hombros, o cuello — conduce el movimiento.

Durante el ejercicio, su pecho alternará entre tres posiciones distintas: convexo (hinchado); neutro; y cóncavo (se derrumbó).

Lleve tiempo para sentir tres posiciones, moviendo su cabeza despacio de un lado al otro en cada posición.

Ahora tome sus manos de la pared y entierre el cordón sus dedos otra vez, esta vez con sus palmas que se vuelven externo. Repita los movimientos que dan vueltas que usted hizo antes.

AUTOMASAJE

El masaje debería ser una parte de su cuidado de sí mismo diario para los ojos. Es sobre todo provechoso sobre a mitad del camino por su sesión de ejercicio de ojo — usted encontrará que se hace mucho mejor causa la segunda mitad de la sesión, después del masaje. El masaje crea un sentido de facilidad sobre la vista y aumenta la circulación a sus ojos.

Éstos que las instrucciones son para el automasaje, pero complementarlo con la terapia de masaje profesional son aún mejores. Muestre a éstos instrucciones a su terapeuta de masaje.

Haga tantos de los ejercicios siguientes como usted puede preparándose para una sesión de ejercicios de visión. El trabajo en su visión exige un alto nivel de conciencia, y será enormemente provechoso para usted si usted comienza su trabajo en un estado de attunement con su cuerpo.

Pautas

- Quite gafas y lentes de contacto.
- En todas partes del masaje, respire profundamente y despacio, en y, por su nariz.
- Use ambas manos.
- Comience frotando sus manos juntos para calentar los dedos.
- Asegúrese que sus muñecas permanecen sueltas.
- Durante el masaje, su toque debería ser ligero, pero visualizar esto sus dedos penetran profundamente.

Masaje facial

Idealmente, usted debería masajear su cara sola durante al menos treinta minutos.

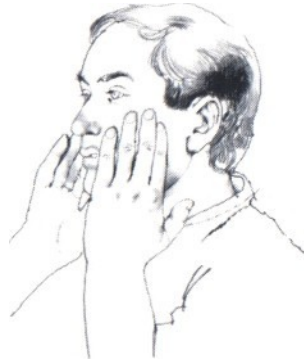
Masajear su cara entera influye en la circulación alrededor de sus ojos.

Frote sus manos juntos hasta que ellos sean calientes, y luego masajeen su cara con sus yemas del dedo — suavemente al principio, y luego más firmemente ya que sus músculos también comienzan a calentar. Al principio, la presión debería ser bastante firme sólo para dejarle sentir si un punto es tenso o doloroso, pero no tan con fuerza que esto hace el dolor peor. Gaste al menos un par de minutos para cada área separada, notando como su toque siente y que efecto esto tiene. Usted puede experimentar una tensión profunda o dolor, una estrechez superficial, un sentido agradable de la liberación, o entumecimiento (que también es una sensación).

Comience con su mandíbula. Masajee el área entera del punto de la barbilla externa a lo largo del maxilar, delante de y detrás de los oídos. Usted puede abrir y cerrar sus mandíbulas haciendo esto, para ayudar a estirar y relajar los músculos de mandíbula fuertes. Esto puede hacerle tener ganas de bostezar, tan siga adelante y

bostece; esto muy se relaja para su cara. Masajee su cara entera, usando una mano a ambos lados y haciendo golpes grandes del externo midline.

Ahora trabaje del puente de su nariz externa a lo largo de los pómulos, hacia los templos. Golpe en todo a lo largo de sus pómulos, de nariz a oídos. Sienta los músculos en el área que se suelta bajo sus dedos. Encuentre puntos doloridos sintiendo para los surcos. Masajee los puntos doloridos, haciendo movimientos circulares con sus yemas del dedo y aplicando un poco más presión.



Del puente de la nariz, calcule a lo largo de sus cejas: masajear encima, abajo, y directamente en la ceja. Como usted acaricia, estira la piel y músculo subyacente muy ligeramente. Ya que usted vuelve a esto que acaricia de vez en cuando en todas partes de su masaje facial, gradualmente aumenta la cantidad de extensión. Realice al menos veinte golpes encima de las cejas y veinte en ellos. Evite acariciar debajo del canto de ceja.

Otra vez, sensación para surcos en sus cejas masajeando. La tensión muscular parecerá difícil, fibroso; o puntos fibrosos bajo sus dedos. Masajee estos puntos, haciendo pequeños círculos con sus yemas del dedo. Los puntos doloridos a menudo son encontrados en el área de ceja cuando hay vista fatigada relacionada con miopía, glaucoma, o problemas retinales. Ellos pueden ocurrir encima del puente de la nariz cuando un ojo es dominante.

Gaste una pequeña prórroga para el punto entre sus cejas; este área junta mucha tensión del acto de la vista. Entonces masaje en golpes largos, firmes



a través de su frente y, muy suavemente, con pequeños movimientos circulares, en el templo
área (procurar no apretar con fuerza aquí). Acaricie ligeramente de los templos en su cuero cabelludo, suponiendo que usted aparta de la tensión de sus ojos.

Finalmente, masajee su cuero cabelludo entero, haciendo movimientos circulares grandes de su mano entera y luego de sus yemas del dedo. Pellizque un pliegue de piel en el cuero cabelludo, comenzando donde se siente lo más suelto, y trate de hacerlo rodar a lo largo. Usted puede ser vigoroso con este masaje. Trate de sentir que usted separa el cuero cabelludo del cráneo. Agarre su pelo y tírelo suavemente. Exponga su pelo en abanico y déjele caerse de sus manos.

LA RELAJACIÓN DE SU CUELLO, CABEZA, Y HOMBROS

Es preferible si usted puede acostarse para hacer estos siguientes ejercicios — su cuerpo se relaja mucho más cuando esto no se opone al tirón de gravedad. Por otra parte, usted puede hacerlos sesión o posición.

Cierre sus ojos y deje a su cara ir floja — sobre todo alrededor de la mandíbula, que tiende al tenso automáticamente con la concentración profunda. Vuelva su cabeza al lado y sienta suavemente con sus yemas del dedo a lo largo del lado de su cuello. El músculo sternocleidomastoid corre de abajo su oído abajo a lo largo del lado del cuello y en el esternón y clavícula. Este músculo lleva la mayor parte de la carga para apoyar a la cabeza; la relajación de su tensión es esencial para la salud de sus ojos. El sternocleidomastoid puede hacerse más apretado que aproximadamente cualquier otro músculo en el cuerpo (algunas personas lo han confundido para un hueso tocándolo), tan déle mucha atención especial.

Masaje desde el principio de la longitud de este músculo, tratando de seguir el camino de tensión. Palpate, canilla, y golpe esto — suavemente al principio, y luego más firmemente ya que esto comienza a ablandarse. Usted encontrará probablemente varios puntos muy doloridos o apretados. No cave en ellos, porque ellos son tan probablemente doloridos que ellos sólo resistirán al masaje profundo. En cambio, trabaje suavemente en ellos y más firmemente alrededor de ellos. Ahora vuelva su cabeza de un lado al otro y ver si usted nota una diferencia entre los dos lados. Note esta diferencia y luego masajee el otro lado.

Suponga que alguien sostiene a su cabeza y lo mueve para usted, de modo que esto ruede muy despacio y suavemente de un lado al otro. Déjele rodar bastante lejos a cada lado que usted siente la extensión en los músculos de cuello de lado, mandíbula, y hombros. Después de hacer esto hasta que su cuello comience a relajarse, comenzar despacio a abrir su boca. Déjele estirarse por lo que esto puede sin la tensión, y luego dejarle caerse cerrado mientras que usted sigue haciendo rodar a su cabeza de un lado al otro. Preste la atención a la cual los músculos son movidos por este ejercicio: ¿dónde, además de la mandíbula, puede usted sentir la extensión?

Mientras que usted sigue haciendo rodar a su cabeza y abrir y cerrar su boca, añada un parpadeo estable, rítmico. Esto también es un gran ejercicio de coordinación, porque usted tendrá su cabeza, mandíbula, y párpados todo el movimiento al mismo tiempo, pero con velocidades ligeramente diferentes. Si usted encuentra esto difícil, se concentra no en la dificultad, pero en las sensaciones diferentes que cada parte experimenta ya que esto se mueve. Haga esto durante varios minutos y ver si usted experimenta una sensación de alivio de tensión de ojo y tratamiento facial. Si no, ver si usted al menos experimenta la tensión sí mismo. Muchas personas llevan esta tensión todo el tiempo y nunca realmente lo sienten. Sin embargo, esto puede causar finalmente la vista deteriorada.

Cuando usted ha soltado un poco de la tensión en sus músculos de cuello, usted está listo para hacer algunas rotaciones principales. Es importante relajar el cuello primero, ya que mover su cabeza de esta manera con un cuello apretado puede hacerle mareado o repugnado. Alterne a su cabeza despacio, haciendo relativamente pequeños círculos. Si usted hace este movimiento acostarse, usted no tiene que levantar a su cabeza para hacer una rotación llena. Suponga que usted dibuja un círculo con su barbilla o nariz; esto producirá el movimiento correcto.

Usted puede ser tentado comenzar con círculos enormes, arrolladores, tratando de sacudir la tensión que usted siente en su cuello y hombros. El problema con esto

consiste en que su cuerpo, cuando siente que tensión, interpreta el movimiento como la tensión y resiste a ello; entonces comience con pequeños círculos.

Toque la vértebra más alta que usted puede alcanzar, donde su cráneo y cuello son loined, e imaginen esto como el centro del círculo su cabeza hace. Este movimiento suave no sólo relaja sus músculos de cuello sino también suelta la tensión en sus uniones espinales, haciendo el movimiento del cuello más fácil y fluido. Haga al menos un cien de estas rotaciones lentas, pequeñas, y no olvide de cambiar la dirección de en el sentido de las agujas del reloj a en contrario después de cada diez o quince círculos. Termine su sesión de relajación con algunas rotaciones de hombro. Éstos son maravillosos para soltar la tensión de espalda superior y hombro, ya que ellos trabajan directamente en los músculos de hombro.

Si usted ha hecho masajear alguna vez estos músculos, usted sabe como apretado ellos pueden ponerse. Haga girar sus hombros de adelante hacia atrás, y luego de hacia atrás.

Después de diez minutos y tanto del masaje, su cara brillará y zumbará del flujo sanguíneo aumentado. Ahora usted puede comenzar a trabajar con los ojos ellos mismos.

EJERCICIOS DE OJO

EL EQUILIBRIO DE LOS MÚSCULOS ALREDEDOR DE SUS OJOS

La primera técnica es diseñada para aumentar la flexibilidad y la fuerza de los músculos alrededor de sus ojos, y enseñarlos moverse con la facilidad igual en todas las direcciones. Comience moviendo ambos ojos simultáneamente a pequeños círculos. Si usted encuentra esto difícil de hacer, usted puede sostener un dedo delante de sus ojos y moverlo a un círculo, permitiendo el ojo seguirlo; es preferible, sin embargo, hacer girar sus ojos sin esta ayuda. También mueva sus ojos de un lado al otro y de arriba abajo. Si usted encuentra cualquier posición sobre todo difícil, trabaja suavemente con ella moviendo sus ojos de un lado al otro (o de arriba abajo) de aquella posición.

Toque su frente encima de los ojos con sus yemas del dedo. ¿Puede usted sentir que los músculos se mueven? Ellos no necesitan a. Trate de relajarlos, y practicar este ejercicio hasta que usted pueda hacerlo sin trabajar los músculos de frente, Usted tendría que simplemente hacer sus círculos más pequeños; de hecho, ver como pequeño usted puede hacerlos.

Ahora cierre sus ojos y visualícelos moviéndose a círculos, libremente, sin el esfuerzo. Esto puede ayudar a imaginar un balanceo de rueda, o un registro en un plato giratorio. Abra sus ojos y hágalos girar otra vez, esta vez suponiendo que sólo los alumnos giran.

Después, cierre sus ojos y muévalos por turnos bajo las tapas cerradas. Esto puede ser más difícil, ya que el movimiento es tanto más limitado. Toque sus párpados ligeramente ya que usted hace esto, sintiendo el movimiento bajo ellos. Note si usted tensa el resto de su cara durante este movimiento; de ser así, intente no a. Usted encontrará mucho más fácil hacer este ejercicio con sus ojos abiertos después de esto.

ESCAMOTEAR

Este ejercicio sumamente importante crea la relajación que amplifica los efectos de todos los otros ejercicios. Esto va

- descansa el nervio óptico
- relaje su sistema nervioso
- traiga más circulación a sus ojos.

El resto pasivo su experiencia de ojos mientras usted duerme no es bastante para relajarlos a fondo. Sus ojos necesitan la relajación consciente, activa que viene con escamotear. Es imposible escamotear demasiadas veces o para el demasiado largo — a menos que usted tenga el glaucoma o la presión elevada en los ojos (ver “Precauciones,” la página 13). Por otra parte, palma durante al menos quince a treinta minutos, varias veces por día.

Quite relojes y joyería de sus manos y muñecas. Oscurezca el cuarto y siéntese a una mesa con un cojín en él. Si usted prefiere, usted puede sentarse en el suelo con su espalda contra una pared y sus codos que se apoyan en sus rodillas. También es aceptable acostarse en



su lado, con su cabeza y más abajo transmite una almohada. Apoye el otro codo con otra almohada. El punto debe ser capaz de sostener sus manos a sus ojos sin estirar cualquier parte de su cuerpo y sin hacer presión sobre sus ojos y cara.

Caliente sus manos frotándolos juntos, o en su pecho, abdomen, o muslos. Deje caer sus hombros y relájelos meneándolos durante un momento. Cierre sus ojos. Ligeramente descansa los talones de sus manos en sus pómulos y cubra sus ojos de las palmas de sus manos. Sus manos realmente no deberían tocar sus ojos.

Ahora comience a imaginar una oscuridad que se hace más profundo alguna vez. Realmente, usted será capaz de visualizar la oscuridad sólo si el nervio óptico es relajado. Mientras que usted progresa con escamotear, usted se hará más cercano a este objetivo. Tenga la intención de ver que la oscuridad, y montañoso acepta lo que usted consigue. Por favor no intente con fuerza. Es contraproducente poner la tensión y el esfuerzo en escamotear.

Visualice esto todo se hace despacio negro. Si usted desea, usted puede comenzar con usted. (Si, por cualquier motivo, usted es incómodo con el negro en color, la sustituye en el ejercicio siguiente con “la oscuridad,” “oscuridad”, o “medianoche azul.”) Se relajan en la meditación, disfrutan de dar la rienda suelta a su imaginación, y notan como usted siente. Usted puede decidir suponer que sus ojos son negros; que su cabeza sea negra. Entonces es su cuello; su pecho; su abdomen; sus muslos; sus rodillas; sus terneros; sus pies. Todos los objetos en el cuarto se hacen negros. El cuarto es negro. La oscuridad se amplía más allá de su cuarto, en su edificio, además, más lejos y más lejana externo. El mundo se hace negro. No dude en crear sus propias imágenes de la oscuridad. Diviértase con ello.

Al mismo tiempo, sienta su respiración. Respire profundamente, despacio, y regularmente por su nariz. Más despacio usted respira, mejor. Permitiendo todo ser negro, sienta su abdomen y atrás ampliése como usted inhala y se encoge como usted exhala. Su espiración debería ser más lenta que su inhalación. Visualice que sus ojos se sienten relajados. Sienta su pecho, mediados atrás, y las costillas se amplían y se encogen como usted respira. Entonces sienta que su cuello se amplía y se encoge con su respiración. (Hay un área gris entre la sensación y visualización — sólo se relajan en ello y no se preocupan si su cuello "realmente" se amplía y se encoge.)

Visualice/sienta a aquella su cabeza se amplía despacio y se encoge. Hay un movimiento lento, rítmico de los huesos de su cráneo ya que ellos se mueven con su respiración. Siga respirando profundamente, suavemente, agradablemente. Visualice aquella su pelvis se amplía y se encoge con su respiración; entonces sus muslos; entonces sus rodillas. Pronto lo que usted imagina y lo que usted siente se hará mismo. Visualice esto sus dedos y dedos del pie se amplían y se encogen con su respiración. Note como relajado todas estas áreas en las cuales usted ha respirado sienten ahora.

Ahora, siguiendo sintiendo su aliento en todas partes de su cuerpo, despacio comience a llevarse la oscuridad del exterior mundial, de su cuarto, de sus pies en por su cuerpo. Todo su cuerpo todavía se amplía y se encoge con su respiración. Quite sus manos de sus ojos y principio para parpadear suavemente. Si sus ojos riegan, que es un signo bueno. La vista fatigada tiende a producir la sequedad.

Escamoteando, usted puede experimentar un poco de la vista fatigada dolorosa, crónica que usted ha estado cerrando. Si usted hace, se queda con ello hasta que esto pase.

Los resultados de escamotear se diferencian extensamente del individuo al individuo. Por más que o poca tensión usted haya sido capaz de soltar, usted ha hecho un principio muy prometedor a una vida de ojos más sanos.

Efectos emocionales de Escamotear

Usted puede experimentar una resistencia emocional fuerte a escamotear, en particular si usted escamotea y medita al mismo tiempo. Esto es la parte de una resistencia total a la relajación que la ansiedad crea en muchas personas. Es como si creamos que, si defraudamos nuestra guardia durante un momento, el desastre golpeará de algún cuarto inesperado — y entonces siempre permanecemos en el borde: con miedo de la oscuridad, quizás, o agitado con ser nosotros mismos. El sentimiento puede ser tan profundamente inculcado que usted no siempre puede vencerlo sólo por pensamientos calmantes o afirmaciones.

Si usted se encuentra dominado por la emoción negativa, la mejor cosa de hacer es un ejercicio de respiración meditativo. Esto consiste en diez suspiros profundos, dibujados (como siempre) por su nariz y profundamente en su abdomen. Mientras usted hace esto, se da el permiso de ser exactamente como usted es. Para estos diez alientos, dígame que debe estar bien preocupado, enojado, o impaciente; esto debe tener bien la visión borrosa. Dígame que todo lo que usted piense está equivocado con usted no es incorrecto; sólo es. Y luego continúe a escamotear. Otra solución muy eficaz es tener alguien que se preocupa por usted le masajean mientras usted escamotea, sobre todo cuando usted comienza a practicar la meditación dirigida de tres días que escamotea (ver el Apéndice A, la página 34).

¿Con Qué frecuencia debería yo Escamotear?

Las sesiones de cinco minutos que escamotean son finas para descansar sus ojos descansando un rato de su trabajo o lectura. Por otra parte, usted debería escamotear para mínimo de veinte minutos a la vez — y, de ser posible, para tres - cuartos de una hora a una hora por día, en una sesión o dividido entre unos cuantos. Por lo general se necesitan aproximadamente quince minutos para descansar los ojos totalmente, y usted debería tener al menos unos minutos — más, naturalmente, es mejor — quedarse en aquel estado relajado y disfrutar de ello. Si usted siente que su problema de visión es más serio, pase más tiempo escamoteando.

No programe una sesión larga que escamotea justo antes de que usted está a punto de irse corriendo en un millón de diligencias, porque las posibilidades consisten en que usted no se dejará relajarse totalmente; tampoco es sabio a la palma cuando usted es muy cansado, a menos que su objetivo fuera dormirse inmediatamente. Trate de encontrar un "entre el tiempo," cuando usted es ni agotado, ni deseoso de encontrar la siguiente cosa. Ponga un tiempo especial aparte para escamotear, y congratúlese si usted va durante el tiempo asignado — es una medida de cuánto usted ha sido capaz de relajarse.

PARPADEO

Este ejercicio simple pero potente

- baños y masajes sus ojos
- los descansa del trabajo de enfoque para cerca de la visión
- alivia la tensión alrededor de sus ojos
- desmonta el hábito dañino de mirar fijamente

La mayor parte de personas con la vista mala han perdido la capacidad de parpadear fácilmente y a menudo. Cuando usted ve a alguien llevar gafas gruesas, usted notará que ellos tienden a mirar fijamente sin el parpadeo. Ellos probablemente también fruncen el ceño y bizquean con el esfuerzo. El doctor Bates dijo que usted puede bizquear u o ver bien, pero usted no puede hacer a ambos. Este ejercicio que parpadea ayudará a relajar su bizquera y liberar su mirada fija para moverse fluidamente de un objeto al otro sin la congelación.



Respire profundamente. Comience despacio, suavemente abriéndose y cerrando sus ojos. Sienta su frente para asegurarse que no frunce el ceño. Si su frente no se mueve, esto significa que su parpadeo es relajado. Consulte un espejo para asegurarse que usted abre y cierra sus ojos totalmente con cada parpadeo — o concuerda con un compañero que hace los ejercicios de ojo con usted.

Cierre su ojo derecho y cúbralo de su mano derecha. Sus dedos deberían tocar suavemente el párpado cerrado. Comience despacio a parpadear su ojo izquierdo.

Suponga que las pestañas mueven el párpado de arriba abajo, con el párpado simplemente un pasajero ocioso; o el cuadro alguien suavemente levantando el párpado para usted con un dedo sostenido bajo las pestañas, luego soltándolo de modo que la gravedad pueda tirarlo gradualmente abajo otra vez. Cepille las pestañas de su ojo izquierdo con los dedos de su mano izquierda para reforzar el sentido que ellos, y no su frente, hacen el trabajo.

Masajee su frente sobre el ojo izquierdo con los dedos de su mano izquierda. Comience con sus yemas del dedo que tocan su pulgar y luego ábralos, allanamiento su frente con pulgar y yemas del dedo ya que ellos alejan el uno del otro. Trate de parpadear tan suavemente que los dedos de su mano derecha no sienten ningún movimiento en el párpado correcto. Esto puede llevar tiempo para llevar a cabo; pero más usted practica con esta intención, más ambos ojos se relajarán.

Ahora repita el ejercicio, cubriendo su ojo izquierdo y parpadeando con su ojo derecho.

Como con todos los otros ejercicios en el Yoga para Sus Ojos, el parpadeo debería ser hecho con la conciencia y sin la tensión. Además del siguiente el ejercicio estructurado encima de varias veces diariamente, usted también debería parpadear con frecuencia a lo largo de sus horas despiertas. Trate de dejar a su parpadeo ser sin esfuerzo alguno, frecuente, pero no demasiado rápido, completo, pero no forzado.

Trate de parpadear en vez de bizquear cuando sus ojos se sienten abrumados por la luz brillante, desde la bizquera no sólo aprieta los músculos alrededor de la luz de focos sino también ojos en los ojos de un modo doloroso y dañino. Acuérdesse sobre todo de parpadear con frecuencia cuando usted hace mucho aspecto, como yendo en coche o trabajando en un ordenador.

PRUEBAS DE SU VISIÓN

Su progreso con el Yoga para Sus Ojos depende completamente de sus propios esfuerzos y observaciones. No hay ningún "experto" exterior autorizado para medir su progreso y pronunciarse si su condición mejora, y por cuanto. Depende de usted para marcar su punto de partida — mucho ya que un padre podría marcar la altura de un niño en una jamba de la puerta — y luego volver de vez en cuando para medir su mejora contra aquella primera señal.

La manera tradicional de probar la visión es con una carta de ojo, como la Carta de Ojo Snellen incluida con el Yoga para Sus Ojos. Para aquellos de nosotros que hemos gastado más que nuestra parte justa del tiempo en las oficinas de los oftalmólogos, sin embargo, la misma vista de una carta de ojo regular puede ser bastante estresante para congelar nuestros ojos en el pánico.

Si esto parece familiar, cree su propia carta. Use dibujos, los cuadros cortan de revistas, flores secadas, o símbolos que tienen el sentido especial para usted. El único requisito es que, como en una carta de ojo tradicional, usted hace todos los artículos en la fila superior la misma talla; entonces cree una segunda fila de artículos más pequeños — otra vez, toda la misma talla; etcétera, cada fila que se pone cada vez más más pequeño hasta que usted tenga seis líneas.

Cuelgue su carta de varios pies de distancia de usted, a una distancia donde usted puede leer unlas a tres líneas fácilmente y tener la dificultad con el resto. La carta debería ser vertical (p.ej, en una pared, más bien que sesgado en una silla o base), a una altura de los ojos cómoda para usted, posición o sesión. Comience "a leer" su carta en la línea superior. Haga una nota de la última línea que usted puede ver claramente.

Esto es el criterio contra el cual usted medirá su progreso mientras que usted sigue practicando el Yoga para Sus Ojos. Después de cada ejercicio — o al menos después de cada sesión — vuelven a su carta, poniendo la misma distancia lejos de ello, para comprobar cambios.

ESTIMULACIÓN DE VISIÓN PERIFÉRICA

La mayor parte de nosotros abusan de nuestra visión central. Esto lleva al debilitamiento del macula: el área cerca del centro de su retina donde la visión detallada está disponible. El uso intenso de su visión central puede crear la tensión profunda en músculos faciales, sobre todo aquellos de la frente y mandíbula. El trabajo periférico puede aliviar esta tensión.

Los ejercicios siguientes implican bloquear su campo visual central y estimular la periferia de cada ojo, simultáneamente o consecutivamente. Para hacer esto, usted necesitará los pequeños rectángulos negros incluidos con este paquete de vídeo. Si usted debería perderlos, simplemente haga su propio recortando tres chiringos de cartulina negra, todas dos pulgadas en la altura. Habría que ser pulgadas y media de ancho; tres pulgadas; y el más grande, cinco pulgadas de ancho. Use una pieza de la cinta adhesiva doble apoyada, o la cinta adhesiva regular se dobló, para pegar el rectángulo al muy superior del puente de su nariz.

Grabe el rectángulo más pequeño entre sus ojos. Siéntese y vuelva su cabeza despacio de un lado al otro. Todo derecho mire el papel agitando sus manos o meneando sus dedos a ambos lados de su cabeza, cerca de sus oídos. Este movimiento estimula sus células periféricas.

Ahora cierre sus ojos y visualice su agitación de manos y el cuarto que se gira despacio de un lado al otro, como pareció hacer hace un momento. Trate de suponer que en efecto es el cuarto, más bien que su cabeza, que movimientos.

Abra sus ojos y repita la primera parte del ejercicio. Varíe el movimiento de sus manos, moviéndolos a círculos, de arriba abajo, y a los lados. Siga suponiendo que su campo periférico se amplía.



Para asegurarse usted usa ambos ojos igualmente, siempre se acuerda de prestar la atención consciente a lo que cada ojo ve. De vez en cuando cierre sus ojos y visualice esto ambos ven totalmente y claramente en la periferia. Quitar el rectángulo desde en medio sus ojos, cubren su ojo derecho de su mano derecha, y, ya que usted mira adelante, estimula la periferia de su ojo izquierdo meneando sus dedos todos alrededor de su campo visual. (La periferia de su ojo izquierdo no está sólo a su izquierda, sino también encima y debajo de su cara y a su derecha.) Repetición con el otro ojo.

Grabe el rectángulo más pequeño entre sus ojos otra vez. Ahora mueva su cabeza despacio de arriba abajo, imaginando como usted hace de modo que el cuarto, no su cabeza, se mueva, y que esto se mueve enfrente de su propio movimiento. Así, ya que su cabeza baja la sala, imagine, que el cuarto se mueve hacia arriba; y ya que su cabeza sube otra vez, suponga que el cuarto baja. Haga el mismo doblando su parte superior del cuerpo entera de arriba abajo.

Repita estos ejercicios con el rectángulo mediano; entonces con el rectángulo más grande; entonces con el rectángulo mediano otra vez. Finalmente, repita los ejercicios usando el rectángulo más pequeño. Usted encontrará probablemente, después de esta secuencia, que su periferia se ha ampliado — y así el rectángulo más pequeño parece más pequeño que cuando usted primero lo usó.

Mientras usted no es el conductor, usted puede convertir un paseo de coches en un ejercicio de visión grabando un rectángulo de papel negro sobre el puente de su nariz. Todo derecho mírelo; su cerebro se cansará rápidamente del papel negro, y comenzará a prestar más atención al paisaje móvil a ambos lados. Si usted está en un tren, trate de sentarse de modo que usted afronte la parte de enfrente dirección al que al cual el tren se mueve. Esto le hará hasta más consciente del movimiento.

La Oscilación Larga

El objetivo de este ejercicio es aumentar el sentido de movimiento mientras usted es involucrado en el acto del aspecto. Practicado con regularidad, la oscilación larga va

- rompa el hábito del esforzar por ver
- estimule la visión periférica
- integre el campo visual (sobre todo provechoso para la gente con la capacidad visual baja)

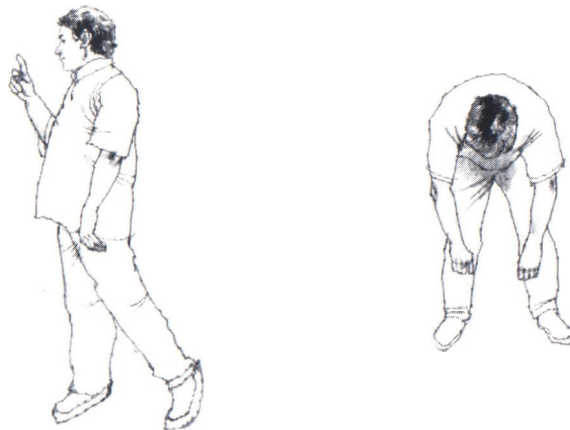
Esté de pie con sus piernas más amplias que la anchura de cadera, aproximadamente dos pies aparte. Sostenga un dedo aproximadamente diez pulgadas delante de su nariz y

mírela. Siga mirando su dedo moviéndolo tan lejos a cada lado como usted puede, volviendo su cabeza de modo que su dedo siempre esté delante de su nariz. Como usted mira su dedo móvil, note que parece que todo se mueve en dirección contraria, como si usted miraba fuera de un tren móvil. De vez en cuando, pare el ejercicio activo, cierre sus ojos, y visualice lo que usted sólo vio: su dedo que se mueve en una dirección y todo lo demás que se mueve en dirección contraria. Entonces reanude el ejercicio activo.

Ahora mueva su torso entero junto con su cabeza, influyendo en su tronco bastante lejos en cada dirección que el talón del pie de enfrente levanta la tierra.

Sostenga su dedo horizontalmente, más bien que verticalmente y muévelo de arriba abajo, después de él con sus ojos y su cabeza, como usted hizo en la dirección vertical. Como usted sube su cara, parece que todo baja, etc. Siga moviéndose de arriba abajo, respirando profundamente y despacio, y parpadeo.

Ahora combíñese las oscilaciones largas horizontales y verticales en un U-shaped mucho tiempo se balancean (¡es un trabajo agradable!). Sostenga su dedo verticalmente otra vez. Siempre mirar el dedo y el cuidado de él delante de su nariz, extensión alta como que usted gira a la izquierda, se abaten

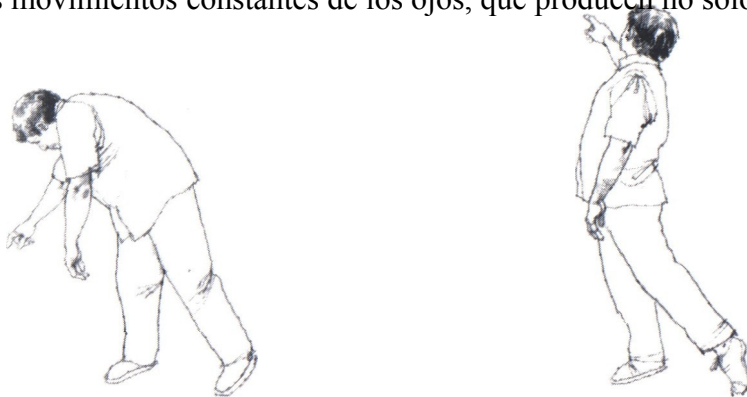


en una curva avanzada en medio de su arco, y luego se estiran alto otra vez ya que usted gira a la derecha. (A algunas personas les gusta cambiar los dedos en el punto mediano. El intento ambos caminos, y uso independientemente del método trabaja mejor para usted.) Usted puede querer hasta echar a su cabeza hacia atrás y arquear su espalda un poco en el derecho e izquierdo.

Ahora vuelva al paso un, la oscilación larga horizontal. Usted puede encontrar más fácil ver cosas de moverse en dirección contraria a su propio movimiento. Final escamoteando durante un momento.

CAMBIO

El ojo normal hace muchos movimientos diminutos por segundo. Éstos son conocidos como saccadic movimientos, de saccade, los franceses para "el tirón". Usted puede haber notado que los ojos de personas con la visión excepcionalmente buena a menudo tienen una calidad brillante o penetrante. Este aspecto es causado por estos pequeños movimientos constantes de los ojos, que producen no sólo a



resplandor especial sino también claridad y agudeza de visión. Si el cambio es automático o deliberado, el movimiento es invisible para el observador. Sus ojos parecerán simplemente conscientes y animados.

El objetivo de movimientos saccadic es entablar el macula — la parte del ojo únicamente responsable de la visión aguda, detallada. (El punto que ve con la mayor claridad, el fovea, está en el centro del macula.)

Cuando vemos con cualquier parte del ojo además del macula, perdemos la mayor parte de nuestra capacidad para la visión detallada. Como es tan pequeño, el macula puede ver sólo pequeñas partes del campo visual en cualquier momento, aunque esto los vea en el muy detalle. Por esta razón, el ojo normal hace movimientos constantes, pequeños, rápidos como los movimientos de macula del punto al punto, recibiendo una corriente constante de la información visual.

Cuando la visión comienza a deteriorarse, los movimientos saccadic se hacen más lentos, más grandes, y menos frecuentes. Los aspectos borrosos de visión como detalles pierden su definición o son perdidos totalmente. Esta congelación de la visión puede provenir de causas físicas y/o emocionales.

Los ejercicios que cambian son diseñados para restaurar la libre circulación natural del macula. Como el nombre implica, estos ejercicios todos implican cambiar su punto del foco de un lugar a otro, en la imitación del movimiento saccadic normal. Aunque este movimiento debiera ser conscientemente practicado al principio, con el tiempo se hace un proceso automático y sin esfuerzo alguno, como es para el ojo sano.

Cuando usted practica el cambio, la llave al éxito debe mirar con un ojo suave, por el cual supongo que usted permite que usted vea todo lo que usted pueda ver, sin estirar u obligarse a ver algo en particular. No exija a usted que usted vea cualquier detalle específico con la claridad en Cambio, permita que sus ojos y su mente tomen en cada detalles disponibles, sin tirar después de aquellos que todavía no son el provecho capaz. Si usted realmente fija en el punto usted trata de ver, su visión se congelará y el cambio se parará.

Para cualquiera que lleve gafas, no importa como fuerte o débil la prescripción, una mirada fija suave es sobre todo importante. Usted ha sido acostumbrado a la utilización de sus gafas para traerle independientemente del detalle que usted quiere ver. Ahora usted debe querer dejar esto — al menos temporalmente. Usted debe dejar la necesidad de ver antes de que usted pueda mejorar su visión.

Sus ojos pueden ponerse cansados durante el cambio — no porque el cambio sí mismo es vigoroso, pero porque usted trae en ello sus viejos hábitos del esforzar por ver. Cuando esto pasa, descanse un rato de cambiar durante un momento o dos. La palma, el sol, o cerca sus ojos y visualizan modelos arbitrarios y hermosos del movimiento, como la llegada de ondas, gaviotas girar, o nubes que soplan a través del cielo. Deje a su imaginación moverse con estas imágenes durante un minuto o dos, y luego tratar de seguir un flujo elegante, fácil del movimiento cuando usted abre sus ojos y mirada otra vez.

¿Con Qué frecuencia debería yo Cambiar?

Cuando usted comienza a trabajar en sus ojos, usted debería poner al menos veinte minutos aparte por día expresamente para cambiar ejercicios. Su objetivo es hacer por último el cambio de una función automática.

Cambio de Ejercicios

Siempre que usted recuerde a, mueva sus ojos del punto al punto en lo que es usted miran.

En vez de mirar un árbol, mire las partes individuales que arreglan el árbol visualmente, y luego se mueven del más grande a detalles más pequeños de aquellas partes. Acuérdesse de parpadear y tan a menudo respirar como sea posible; ambos de estas acciones ayudarán a sus ojos a moverse más libremente y fácilmente. Usted puede estar sorprendido por la cantidad de detalle que usted puede ver. Sin ganar necesariamente cualquier cambio mensurable de su visión, usted verá mejor simplemente porque usted ve conscientemente.

Refine este proceso tomando la nota de aquellos detalles que usted no puede ver claramente. Por ejemplo, usted puede ser capaz de distinguir claramente un árbol, una rama en el árbol, y una hoja individual en la rama; pero usted no puede ser capaz de ver las venas y marcas en la hoja. Deje a sus ojos vagar libremente sobre la hoja, notando todo lo que usted pueda de su forma, color, etcétera — algo que esté disponible para su visión. No se preocupe de la formación de un cuadro exacto de la hoja. Sólo mire y mire, como un invitado del espacio exterior que ve las cosas de Tierra por primera vez. No se obligue a ver; sólo permita que usted mire. Entonces cierre sus ojos, recuerde cualquiera detalles usted puede, e imaginarlos como estando en el contraste fuerte con su fondo. Ver la hoja como brillante donde el fondo es oscuro; en color donde el fondo es blanco; viniendo hacia usted ya que el fondo retrocede; o independientemente de lo que distinguirá el más bruscamente el objeto de sus alrededores.

Traígale detalles más cerca, haciéndolos más accesible. Tome un cuadro que le gusta y cree que esto se cierra bastante para ver cada detalle claramente sin el estiramiento; entonces cambio de punto a punto. Si usted mira una cara, piedra de afilar en en un ojo y mira cada pestaña separada, cada punto separado del color en el lirio. Divida la frente en cuartos, luego en eighths, etcétera, hasta que usted mire la unidad más pequeña posible del detalle. Cierre sus ojos y recuerde aquellos detalles usted los ha visto, luego abre otra vez y busca nuevos detalles.

Al ratito, usted puede notar las distinciones entre detalles separados que se ponen más agudo. Para algunas personas, este cambio puede pasar casi al instante, mientras para otros se necesitan meses. El factor de tiempo no es importante. La enseñanza a ver detalles es.

El cambio con una Carta de Ojo

Para usar la carta de ojo encerrada con este manual en su cambio de ejercicios, átelo a un árbol, cerca, o correo. Si usted lleva gafas o lentes de contacto, los quita. Aleje de la carta hasta que usted pueda leer fácilmente las tres o cuatro primeras líneas de letra grande, pero estar de pie bastante lejos lejos que los puntos fundamentales todavía son borrosos. Lea la línea más pequeña del tipo que usted puede ver claramente. Relájese, respire profundamente, y parpadeo.

"Dibuje" con sus ojos: es decir siga los contornos de cada carta. Al mismo tiempo, de vez en cuando levante ambas manos a sus oídos y menea sus dedos para estimular su visión periférica y tomar un poco de tensión de su visión central. Después de leer cada carta, cierre sus ojos y visualícelo: la carta es muy negra y fácil a ver, los bordes son crujientes y limpios, y el fondo es muy blanco. Remonte los contornos de la

carta en su imaginación. Las mismas células cerebrales trabajan para visualizar en cuanto a la vista, y usted recicla su cerebro para mandar la mejor visión.

Reduzca su vista fatigada durante este ejercicio con pequeño sunning (ver la página 30 para direcciones sunning completas). Con ojos cerrados, afronte el sol y mueva su cabeza de un lado al otro cien veces, parándose a la palma brevemente después de cada treinta vueltas principales. Abra sus ojos y ver si las cartas están más claras.

Ahora mire tres líneas debajo de la línea que usted ha estado usando. No trate de leer las cartas. Deje a sus ojos hacerse curiosos y explorarlos — la oscuridad de las cartas, los espacios entre ellos. Otra vez, reduzca la vista fatigada con respiración, parpadeo, y dedo - meneándose al lado de sus oídos. Conde de las cartas de aquella línea en voz alta: carta, espacio, carta, espacio, etc. Cierre sus ojos y brevemente visualice lo que usted sólo vio, pero más claro. Mire la línea otra vez, y luego en la primera línea usted lee. ¿Están ellos un poco más claros? De ser así, mire la siguiente línea abajo. ¿Puede usted verlo mejor ahora? Trabajo su camino abajo la carta, línea por línea.

Cuando usted termina una línea, descansa sus ojos volviendo a la línea original y notando como fácil esto debe ver. Acepte los aspectos borrosos y disfrute de los detalles — usted encontrará que puede dividirse y triunfar, como hice. Siga tratando las cartas como objetos extraños del espacio exterior, investigando oscuridad, formas, y los espacios entre. Respire, parpadee, y menee sus dedos de vez en cuando. Sus ojos se sentirán más relajados y vivos.

En el mal tiempo, haga este ejercicio dentro. Usted puede substituir escamotear por sunning para reducir su vista fatigada.

LECTURA

La primera indicación de algunos problemas de ojo llegará típicamente notando la distancia a la cual usted tiene que sostener un libro a fin de leer cómodamente. Para determinar su agudeza visual, el oftalmólogo le pedirá leer filas de cartas impresas de cartas de ojo.

La lectura es una de las temas más delicadas para una persona miope. La persona miope típica (y hay tal cosa) ama leer y lo haría hasta que los ojos dieran la avena completamente si el tiempo y la vida permitieran. Lo que pocos de nosotros que los bibliófilos recuerdan son que la lectura es una actividad física vigorosa que implica a un par delicadamente equilibrado de órganos. Nos hacemos absorbidos por el flujo de información de la página a nuestras mentes, y olvidamos como con fuerza nuestros ojos trabajan para crear aquel flujo.

La lectura puede ser potencialmente muy dañina para los ojos, que son biológicamente diseñados para adaptarse de cerca del foco distante continuamente. La lectura no tiene que ser perjudicial, sin embargo; de hecho, usted realmente puede usar la lectura para mejorar su visión total. Los ejercicios de lectura estimulan el hábito del cambio, haciéndolos sobre todo provechoso para miopía, astigmatismo, y hyperopia.

La protección de Sus Ojos cuando Usted Leído

El más a menudo, no es el acto de la lectura sí mismo, pero nuestros hábitos de lectura pobres que son responsables de la lectura de daño puede hacer. Aquí están algunas reglas generales que ayudarán a hacer hasta la lectura prolongada más fácil para sus ojos:

- Nunca lea en la luz incómoda, o demasiado brillante o demasiado débil. La luz incorrecta cansará sus ojos más rápido que algo más. Sus ojos le dirán si la luz es incorrecta; todo que usted tiene que hacer es prestar la atención a ellos. Leyendo sensaciones difíciles, la luz es la primera cosa de comprobar.
- Como usted tomaría naturalmente rupturas del trabajo físico difícil, usted tiene que dar sus rupturas de ojos de los trabajos forzados de lectura. Al menos cada veinte minutos más o menos, párese y palma durante aproximadamente cinco minutos.
- Parpadee constantemente para impedir a sus ojos mirar fijamente o desecarse. Si sus ojos se queman durante o después de la lectura, puede ser porque usted se hace tan implicado con lo que usted lee que usted olvida de parpadear. Recuerde que usted tan a menudo parpadee como usted puede.
- Tanto como posible, trate de evitar algo que sea imprimido en un difícil para leer el tipo de letra. Muchas publicaciones son imprimidas en el tipo tan desmátese, tan pequeño, tan confuso, tan denso, o tan explíquese que él daría a cualquiera la vista fatigada. Aléjese de tal letra. Si usted tiene la dificultad con tareas de lectura necesarias, como documentos legales o guías telefónicas, no estire sus ojos; léalos cuando sus ojos son descansados, y en una luz cómoda.
- Respirar. Aunque su mente pueda estar en otro mundo, su cuerpo todavía está en éste, y sus ojos necesitan el oxígeno más que alguna vez. Hay una tendencia de sostener el aliento de alguien leyendo, como en muchas actividades concentradas; entonces recuerde que usted tan a menudo respire como usted recuerda que usted parpadee.

Lectura y Cambio

La lectura rápida, si usted lo hace con frecuencia, puede causar finalmente pérdidas de visión. En la lectura rápida, usted trata de tomar en oraciones enteras — o hasta párrafos enteros — simultáneamente. Este comportamiento inconscientemente imita el modelo de la vista miope: fabricación de saltos grandes, infrecuentes y tentativa de tomar en un campo visual grande. Recuerde que el macula puede ver sólo pequeñas áreas a la vez, y que ve moviéndose del punto al punto. Obligar sus ojos a tragar una oración entera de un trago lo hace imposible para el macula de participar totalmente — y por supuesto, menos su macula trabaja, más velado su vista será. (El cambio entre varias tallas de letra, como en el Apéndice B, puede ayudarle a ver detalles mejor y afilar su vista. Véase abajo para instrucciones completas.)

Lectura Al revés

Tome esta página, póngala de arriba abajo, y lea una carta a la vez, dejando a sus ojos moverse del punto al punto como ellos despacio y con cuidado remonte la forma de cada carta. Parpadee constantemente como usted. haga así. Esta práctica le entrenará ser más consciente de ters dejado, enfocándole en el acto físico de la vista, más bien que en el sentido de las palabras. Esto también le hará más consciente de lo que sus ojos hacen cuando usted lee — una conciencia por lo general perdemos en nuestra absorción con los contenido de un libro. Si usted encuentra esto difícil, es una pista que esto es un ejercicio sobre todo eficaz para usted.

El cambio con Tallas de Letra Variadas

El cambio con varia letra de talla enseña habilidades de enfoque relajadas, fuertes. Use los párrafos de tallas de letra variadas en el Apéndice B (la página 34). Asegúrese que usted ha quitado sus lentes de contacto o gafas. La llave debe quedarse

relajada — sus ojos trabajan mucho mejor cuando usted reduce en el esfuerzo inútil. En vez de esforzarse por ver, mantenga un estado de ánimo neutro, y permita lo que usted mira para aparecer a usted.

Encuentre un punto tranquilo, preferentemente un lugar donde la luz del sol puede caerse en la página. Si usted es miope, sostiene la página bastante lejos lejos que usted puede leer el bloque más grande de la letra casi claramente. Si esto es más lejano que la longitud del brazo, grabe la página a la pared, o a una cerca soleada si usted es callejero. Si usted es clarividente, cree que la página un poco demasiado cerca es completamente cómoda.

Comience a mirar el bloque de la letra grande, una carta a la vez. Deje a sus ojos tomar un paseo sobre cada carta, sintiendo su forma y los espacios alrededor de ello. Su cerebro consigue sus señales de enfoque de bordes, fronteras, y espacios intermedios — usted le da un codazo suplementario.

Brevemente cerca sus ojos y cuadro la carta — pero con contornos más crujientes, tinta más negra, y un fondo más limpio. Abra sus ojos y ver si la imagen es más aguda. Probablemente será. Después de que usted ha leído unas líneas, movimiento a un párrafo que es una talla o dos más pequeño, donde usted no puede distinguir completamente las cartas. Guarde la página donde es. No se preocupe de si usted puede leerlo. Examine cada objeto extraño, borroso, uno por uno. Mirada a contornos, bordes, y espacios. Disfrute de su extrañeza.

Trate de poner la página de arriba abajo, y mirar la misma línea. Esto hace más fácil usar las cartas para programar de nuevo sus hábitos visuales más bien que mirarlos de su modo habitual. Otra vez, cierre sus ojos y cuadro que la página es muy blanca y las cartas muy negras. Diga en voz alta, “La página es blanca y las cartas son negras.”. Ahora abra sus ojos y ver si las cartas son menos rizadas. Vuelva al texto más grande y ver si las cartas parecen más grandes y más claras. Ellos probablemente van.

Pare el ejercicio y compruebe si sus ojos se sienten cansados. Ellos necesitan mucha relajación cuando usted programa de nuevo hábitos visuales. Tome unos suspiros profundos, lentos, que se relajan en el-aliento. Ahora parpadee por su parte o dos minutos, ligeramente masajeando sus templos. Si sus ojos todavía se sienten cansados, haga el ejercicio que escamotea brevemente y luego mire lejos en la distancia, explorando los detalles más pequeños que usted puede ver — la visión de distancia descansa sus ojos.

Continúe a la siguiente talla más pequeña del texto; dirija sus ojos otra vez sobre cada carta borrosa para formas, bordes, y espacios, imagínela más claro, y luego compruebe si es más fácil leer. Ahora vuelva a la letra más grande. Usted lo encontrará probablemente mucho más claro, y aparentemente más grande, que cuando usted comenzó el ejercicio. Mire la letra más pequeña otra vez antes de volver a su lectura o pantalla del ordenador. Como usted mira la página o pantalla, presta la atención a áreas más pequeñas que estos sus ojos tienden a concentrarse. De un modo suave, sin esforzarse por ver, mirada de punto a punto.

El cambio y la Agitación con una Carta de Ojo

Este ejercicio y el que que sigue la ayuda integran el ojo más débil en el proceso de vista, así equilibrando el uso de ambos ojos. Estos ejercicios también equilibran la visión central y periférica.

Saque el rectángulo más pequeño que usted usó en la visión periférica lo ejercen y atan entre sus ojos. Ponga la carta de ojo sobre la pared. Vuelva su cabeza ligeramente a un lado, de modo que usted mire la carta de ojo con su ojo más débil. (Para comprobar si usted es colocado correctamente, cierre su ojo más débil durante un momento. Su ojo

más fuerte debería ver el pequeño papel, pero no debería ser capaz de ver la carta de ojo.)

Agite su mano o un pedazo de papel rápidamente delante del ojo más fuerte. Con el ojo más débil, repita la carta de ojo que cambia el ejercicio que usted hizo antes: mirar cartas unas líneas debajo de la línea que usted puede ver fácilmente, apreciando la oscuridad y contornos de las cartas y la blancura del fondo, cerrando sus ojos y visualizando que las cartas son más distintas; entonces abriéndolos y comprobando si la imagen es un poco más aguda.

El cambio y la Agitación con Tallas de Letra Variadas

Haga el mismo ejercicio que el precedente salvo que con el ojo más débil, mire el Apéndice B, más bien que la carta de ojo. Si usted es incapaz de leer la letra de talla normal, use una página o el libro de la letra grande. Lea durante aproximadamente cinco minutos. Comience y termine el ejercicio con escamotear o mirando fuera de una ventana y explorando pequeños detalles en la distancia.

La lectura y Visión Periférica

Cuando usted lee, escriba, o haga cualquier clase del trabajo que podría cobrar los impuestos su visión central, es muy provechoso estimular la periferia agitando o meneando sus manos a los lados de sus ojos. Este movimiento de verdad toma la tensión de la lectura.

Tenemos muchas oportunidades de abusar la visión central y descuidar la periferia: calles de ciudad atestadas, veredas de autopista sin peaje estrechas, ordenadores, documentos cubiertos de letra diminuta y datos incomprensibles — todos éstos parecen diseñados para promover la visión de túnel y estrechar nuestros horizontes. Los ejercicios periféricos son una manera de contrariar este problema.

La creación de Flexibilidad entre Cerca y Visión Distante

Encuéntrese un lugar agradable del cual usted puede ver bien en la distancia. La cumbre de una colina o cualquier otro lugar alto está sobre todo bien. Mire en todo al horizonte más apartado, y deje a sus ojos moverse del punto al punto, como si usted dibujase los contornos de lo que usted ve. Usted puede ser capaz de distinguir formas sólo generales, colores, y niveles del resplandor a esta distancia. Deje a sus ojos disfrutar de jugar con éstos, ya que ellos podrían disfrutar de mirar una pintura abstracta.

Entonces enfoque su atención ligeramente más cerca, e impida a sus ojos que cambian punto para señalar. Quizás los detalles que usted ve pueden ser un poco más distintos, pero acordarse de no hacerse fijados ellos o tratar demasiado con fuerza de verlos. Sólo disfrute de ellos, guardando sus ojos suaves y receptivos. Repita este proceso que trae su avión del foco un poco más cerca a usted cada vez, hasta que sus ojos cambien en el área inmediatamente delante de usted: en el alféizar, un montón de hojas por la tierra, o sus pies. A este punto, busque los detalles más diminutos que usted puede distinguir posiblemente. Siempre acuérdesse de parpadear, respirar, y guardar sus ojos suaves ya que usted hace esto y todos los ejercicios de ojo.

Ahora repita el ejercicio al revés, eligiendo objetivos visuales gradualmente más distantes. Repita el ejercicio entero varias veces.

SUNNING

Sunning es un ejercicio primario para la formación sus ojos para aceptar la luz del día — una capacidad que muchos de nosotros han perdido después de gastar la mayor parte de nuestras vidas dentro. Haga este ejercicio a la hora del día cuando la luz del sol entra en sus ojos en un ángulo diagonal y no es demasiado fuerte. En términos generales, antes de las 10:00 y después de las 16:00 son los tiempos ideales al sol; pero esta pauta puede cambiar de regiones diferentes y temporadas. Use la crema protectora para proteger su piel durante las temporadas más calientes.

Siéntese o esté de pie fuera o en una ventana abierta (recuerde: nunca sol por cristal). CIERRE SUS OJOS. Afrontando el sol, mueva su cabeza de un lado al otro, trayendo su barbilla en todo a su hombro antes de dar vuelta al otro hombro. Suponga que alguien sostiene a su cabeza entre sus manos y muy suavemente lo gira para usted. Respire profundamente y despacio. Su cabeza debería moverse

- constantemente, sin pararse tan despacio como sea posible, como si esto rodara perezosamente de un hombro al otro (barbilla a hombro, no oído al hombro)
- fácilmente, unos 180 grados llenos (la mayor parte de personas tendrán que mover la parte superior del cuerpo entera para completar el movimiento)



Dé vuelta de un lado al otro de esta manera al menos treinta veces, relajando sus ojos como usted hace así. Suponga que el sol baña sus ojos y cabeza. Sienta que esto

penetra en todo por su cuerpo. Sienta el sol que envuelve a su cabeza y cerebro; sienta que esto penetra a la espalda de su cabeza, la espalda de su torso, la espalda de sus piernas.

Blanco todavía volver su cabeza suavemente de un lado al otro, frote sus manos juntos y, todavía frotamiento, vuelva la espalda al sol. Palma para al menos la duración de diez suspiros profundos, lentos. Ahora vuélvase atrás y sol otra vez. Acuérdesse de seguir respirando profundamente y despacio. Si usted es cómodo con ello, siga esta alternación de aproximadamente dos minutos de sunning con un o dos minutos de escamotear durante hasta veinticinco minutos.

Usted notará probablemente un sentido de relajación en sus ojos ya que ellos se acostumbran a la luz brillante. Usted también puede notar que el color que usted ve mientras sunning se hace más brillante mientras el color usted ve mientras escamotear se hace cada vez más más oscuro hasta que usted vea realmente la oscuridad perfecta.

Cuando esto pasa, usted sabrá que los lirios de sus ojos se han hecho más flexibles, haciendo el cambio de la oscuridad a la luz con la mayor facilidad. Su nervio óptico será más relajado, capaz de recibir estímulos más cómodamente y descansar después de recibirlos.

Cuando usted ha practicado sunning durante varias semanas, usted puede comenzar gradualmente al sol durante períodos más largos — quizás cinco o seis minutos — entre escamotear interludios; pero siempre es una idea buena de romper el sunning con escamotear. No sólo esto da a sus ojos un resto, esto también anima la flexibilidad en los lirios.

Sus músculos de ojo pueden resistir a la luz al principio, hasta con sus ojos cerrados. Trate de notar si usted siente la tensión en sus ojos o alrededor de ellos, y permite que los músculos se relajen. También note la fuerza de la llegada de luz aunque sus tapas cerradas, y el color de la luz que penetra sus párpados — esto pueda extenderse del rojo oscuro por naranja y amarillo a un blanco brillante. Si usted ve verde, esto significa que sus ojos tiran. Usted debería discontinuar sunning un rato y procesar unos que escamotean antes de volver a ello.

¿Cuánto Debería yo Sol?

Veinte minutos de sunning por día son mi recomendación media. Usted puede dividir esto abajo en sesiones de cinco a quince minutos, según cuánto sus ojos se han adaptado para aceptar más ligero. No deje a sus ojos hacerse cansados o estirados; si ellos hacen, están seguros para la palma hasta que ellos se sientan bien otra vez. Una compresa de tela cool en sus ojos cerrados también es muy calmante y refrescante.

NOTE: Después de dar clases y practicar sunning con literalmente miles de estudiantes, nunca he sabido que sunning daña ojos de alguien. Algunos doctores, sin embargo, creen que la exposición al sol puede animar la formación de cataratas. Si esto es de la preocupación a usted, por favor hable con su oftalmólogo de sunning. Si su doctor se opone a la práctica, pregúntese de estudios que demuestran la conexión entre el daño de ojo y el sol. Lleve tiempo para leerlos usted mismo, y si usted todavía se siente incómodo sobre sunning, por favor no lo haga.

Variación de Sunning

Después sunning durante aproximadamente diez minutos, intente la variación siguiente. Aquí, usted masajeará sus cejas para aumentar la cantidad de luz que entra en

sus ojos. Cierre sus ojos y coloque su índice correcto y dedos medios en su ceja derecha, con su portátil alto bastante de modo que esto no bloquee la luz de entrar en su ojo derecho. Ahora vuelva su cabeza despacio a la izquierda, apretando suavemente, pero firmemente hacia arriba con sus yemas del dedo como usted hace así. El movimiento de su cabeza causa sus dedos, que son inmóviles, para acariciar su ceja. Sus yemas del dedo deberían ejercer un tirón suave en la ceja, estirándolo. Su ojo debería permanecer cerrado.

Mueva su cabeza en todo a la izquierda, entonces a la derecha, y alterne varias veces. Entonces las manos de interruptor, colocando el índice izquierdo y dedos medios en la ceja izquierda como su cabeza dan vuelta a la derecha. Esto puede tomar un poco de práctica para hacer suavemente. Acuértese de respirar profundamente, moverse despacio, y relajarse. Repita este movimiento varias veces, palma, y vuelva a sunning original.

SKYING

El objetivo de skying es similar a aquel de sunning: enseñar los ojos y cerebro aceptar enciéndose cómodamente, sin un sentido de tensión. Es una alternativa buena a sunning durante días nublados.

Apártese de donde el sol debería ser, por si él salga otra vez, y afronte el cielo con ojos abiertos. Parpadeo continuamente. Coloque una mano al dorso de su cuello y otro en su frente, asegurándose que la mano en su frente no bloquea la luz entrando en sus ojos. La mano en su cuello debería ser agarrada y otro estirado, con las prominencias huesudas en la base de sus dedos que aprietan con fuerza en su frente.

Ahora mueva su cabeza de un lado al otro, guardando sus manos en su posición original. Sólo su cabeza se mueve; no sus manos. Como usted vuelve su cabeza, esto debería moverse contra sus manos, creando el efecto de un masaje firme a su cuello y frente. Hacer esto durante varios minutos aumentará la circulación y la relajación en su cara, cuello, y ojos.

Palma durante un minuto y vuelta al ejercicio de sunning básico.

GANAR TIEMPO PARA SUS OJOS

A menudo preguntaban al doctor Bates, “¿Por qué toman los ejercicios de ojo tan mucho tiempo para hacer?” Su respuesta era que trabajamos en nuestros ojos, de una u otra forma, todo el tiempo. Trabajamos en ellos en un camino que los congela, o trabajamos en ellos en un camino que los hace más vivos. Su suposición debía tomar la oportunidad de hacer nuestros ojos más vivos.

En cada situación, hay una mejor manera de usar sus ojos. Hay muchas oportunidades cada día para practicar nuevos hábitos visuales. La espera de un autobús; la posición en línea en el banco; parado en el tráfico — usted puede aprovechar todas estas situaciones para trabajar en sus ojos.

Idealmente, usted debería dedicar al menos una hora cada día al programa de ejercicios estructurado en el Yoga para Sus Ojos. Sin embargo, creo que usted encontrará que hasta los gastos de unos minutos diariamente con algunos de estos ejercicios cederán resultados mensurables, en la forma de vista cansada disminuida, visión más clara, y una mayor capacidad de cambiar su foco sin la pérdida de la claridad.

Ha sido mi experiencia que, cuando la gente hace estos la mejora de visión ejerce correctamente — y dedique a ellos el tiempo que ellos merecen — los problemas de visión suaves mejoran rápidamente y la visión pobre mejora perceptiblemente durante un período más largo. Es común ver mejoras de hasta la primera sesión, pero esto toma más largo para estabilizar estas ganancias. Los breves destellos de la mejor visión son un sello del cambio inminente.

CONCLUSIÓN

El paso más importante que usted puede tomar, psicológicamente, debe decidir que el trabajo en usted es importante. Nuestra vida moderna continuamente asalta nuestros ojos; así la señal de una psique sana consiste en que usted es naturalmente movido para tener cuidado de ellos. Más acercamiento común de simplemente hacer todo lo que esto tome para hacer sus ojos funcionar puntos a un problema más profundo: una entrega a logro a toda costa.

Aún la felicidad que usted busca a través de logros es más disponible en el acto a usted cuando usted deja van de encontrar expectativas exteriores y comienzan a prestar la atención a lo que su mente, cuerpo, y espíritu realmente necesitan. Paradójicamente, usted probablemente descubrirá que los logros más importantes de su vida vienen relativamente fácilmente cuando usted tiene cuidado realmente de su mí.

Como ellos están entre los órganos trabajados del modo más difícil y nutridos lo menos en su cuerpo, sus ojos son un lugar excelente para comenzar su programa del cuidado de sí mismo. Declare su intención de tener cuidado de sus ojos todo el día, y aprender cuánto mejor usted puede sentir — no sólo físicamente, pero de cada modo. Deje a sus ojos enseñarle como cambiar gradualmente el modo que usted mira - literalmente - de modo que su bienestar se haga más importante para usted que todos los trofeos que este mundo puede darle.

Por supuesto, siéntese delante del ordenador, realice su trabajo; sino también tome rupturas para mirar fuera de la ventana. Lea, sino también palma. Usted no tiene que revisar su estilo de vida, sólo añadir a ello. Probablemente nada tiene que cambiar de su mundo exterior; todo que tiene que cambiar es la relación que usted basa con sus ojos y su cerebro. Si usted rastrilla este rotite, garantizo que su vida va a ser muy diferente.

APÉNDICE A

Una Meditación Dirigida De tres días que Escamotea

Esta meditación progresiva, de tres partes puede ayudar a apoyar y proporcionar un foco a su yoga de ojo diario. Lea las meditaciones siguientes muy despacio en una cinta, o tenga un amigo de un profundo, soorhing voz los lee en una cinta que usted puede escuchar ya que usted escamotea. La grabación de la música calmante en la tierra trasera puede realzar su experiencia todavía más. La lectura debería él muy lento. Guarde la música que va durante pausas en el texto. Las instrucciones al lector parecen entre paréntesis [] - y no deben ser registradas.

Primer día

Relaje su más abajo atrás y suponga que es ligero. Relaje su pecho y suponga que él es ligero. Visualice esto sus manos calientan sus vísperas. Ahora respire profundamente, contando a seis como usted inhala y a nueve como usted exhala. Inhale... un, dos, tres, cuatro, cinco, seis. Exhale un, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve. Inhale otra vez y sienta como su abdomen se amplía, y exhale sintiendo como su abdomen se encoge seis, siete, ocho, nueve. [Pausa 30 segundos]

Inhale e imagine su más abajo atrás ampliación con su aliento. Exhale y siéntalo el encogimiento gradualmente seis, siete, ocho, nueve. Inhale e imagine su jiest, costillas, y ampliación trasera superior, y exhale dejándoles encogerse... cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve. los thhale otra vez e imaginan su cuerpo entero que se amplía como usted inhala, encogiéndose como usted exhala. Entonces los alientos ya que usted visualiza esta extensión y ontactlori. [Pausa 60 segundos]

Segundo día

Repita la meditación para el primer día y siga con esto:]

Como usted sigue respirando despacio, suponer que la cabeza ácida se amplía ya que usted inhala... y encogiéndose ya que el arrullo exhala.... Suponga que su cuello se amplía hijo inhalan... y encogiéndose ya que usted exhala....

Suponga que sus hombros se amplían ya que usted inhala... y encogiéndose como usted exhala.... Suponga que sus armas superiores se amplían ya que usted inhala... y encogiéndose como usted exhala.... Suponga que sus codos que se amplían ya que usted inhala... y encogiéndose como usted exhala... Suponga que sus antebrazos se amplían ya que los von inhalan... y encogiéndose como usted exhala.... Suponga que sus manos y dedos se amplían ya que usted inhala... y encogiéndose ya que usted exhala....

Piense en sus ojos como suaves, grandes, y acuosos. Suponga que nuestros ojos se amplían como usted inhala y encogiéndose como usted exhala

Suponga que su espalda se amplía ya que usted inhala... y encogiéndose ya que ‘n exhalan Suponga que su pecho se amplía ya que usted inhala... y encogiéndose como usted exhala.... Suponga que su abdomen se amplía ya que usted inhala... y encogiéndose como usted exhala

Suponga que su pelvis se amplía ya que usted inhala y el encogimiento como usted exhala.... Suponga que sus nalgas se amplían ya que en inhalan... y encogiéndose como usted exhala.... Suponga que sus muslos se amplían ya que usted inhala... y encogiéndose como usted exhala.... Suponga que sus terneros se amplían ya que usted inhala... y encogiéndose como usted exhala.... Suponga que sus pies se

amplían ya que usted inhala... y encogiéndose como usted exhala.... Ahora suponga que su cuerpo entero se amplía como usted inhala y encogiéndose ya que usted exhala.... [Repita esta meditación tres veces durante el segundo día 1

Tercer día

[Durante el tercer día, repita los dos primeros segmentos y siga con lo siguiente:] Visualice esto usted ve negro, pero no trata de forzarlo. Imagine una noche sin estrellas.... Imagine el movimiento en aquella oscuridad... un tren que corre en una montaña... un velero blanco en un Mar Negro... una corriente del río negra.... Si la imagen desaparece, está bien no tratan de hacerlo retroceder.... Suponga que su cuarto entero es negro. Piense en cada objeto en su cuarto y píntelo negro.... [Pausa durante 30 segundos]

Relaje su mandíbula, inhale por su nariz, exhale por su nariz, y exhale adelante por su boca con un suspiro. Siéntase completamente relajado. [Pausa durante 60 segundos]

Cuando usted está listo, despacio deje a la oscuridad de su cuarto disolverse... gradualmente quitan sus palmas de sus órbitas de ojo... y suavemente abren sus ojos.

APÉNDICE B

Letra de Tallas Variadas

Un retinoscope mide la agudeza visual.

El doctor Bates, el padre fundador de la mejora de visión, usó un retinoscope para comprobar cientos de miles de ojos — humano y animal, joven y viejo.

Un retinoscope mide la agudeza visual. El doctor Bates, el padre fundador de la mejora de visión, usó un retinoscope para comprobar cientos de miles de ojos — humano y animal, joven y viejo. Probablemente nadie más tiene alguna vez

Un retinoscope mide la agudeza visual. El doctor Bates, el padre fundador de la mejora de visión, usó un retinoscope para comprobar cientos de miles de ojos — humano y animal, joven y viejo. Probablemente nadie más ha usado alguna vez un retinoscope tan extensivamente.

Un retinoscope mide la agudeza visual. El doctor Bates, el padre fundador de la mejora de visión, usó un retinoscope para comprobar cientos de miles de ojos — humano y animal, joven y viejo. Probablemente nadie más ha usado alguna vez un retinoscope tan extensivamente.

Mientras Un retinoscope mide la agudeza visual. El doctor Bates, el padre fundador de la mejora de visión, usó un retinoscope para comprobar cientos de miles de ojos — humano y animal, joven y viejo.

Probablemente nadie más ha usado alguna vez un retinoscope tan extensivamente. Mientras sus sujetos dormidos, comieron, se mareó, se sometió

GLOSARIO

alojamiento: el proceso inconsciente por el cual el ojo se adapta para concentrarse cerca de objetos. El alojamiento es el trabajo de músculos autonómicos dentro del ojo llamado los músculos ciliary, que se contraen, permitiendo la lente hacerse rounder. En reposo, el ojo es enfocado para la visión distante, y la lente es relativamente llana.

astigmatismo: curvatura irregular de la córnea o lente del ojo, causando enturbiamiento de visión en algunos ángulos.

parpadeo: un comportamiento inconsciente que masajes y baños el ojo, alivia la tensión alrededor de ello, y rompe el hábito de mirar fijamente. La mayor parte de personas con la vista pobre han perdido la capacidad de parpadear fácilmente ani con frecuencia; así, es un ejercicio de mejora de visión importante.

músculos de ciliary: los músculos dentro del ojo, gobernado por el sistema nervioso autonómico, aquella liberación la lente del cabestrillo de tendinous que lo sostiene en una forma oblonga. Esto permite que la lente asuma una forma de rounder, que enfoca el ojo para cerca de la visión.

fovea centralis: el área de la mayor agudeza visual dentro del ojo. El fovea es un área diminuta, en forma de hoyo de la retina, en el centro del macula, que sólo contiene células de cono. Las neuronas que recubren las varas y conos en cada otra parte de la retina son tiradas aparte en este área.

glaucoma: una condición de la presión fluida excesiva dentro del ojo que causa daño (como destrucción de fibra de nervio y compresión de vasos sanguíneos), llevando a la visión declinante o la ceguera.

hyperopia: un error refractivo, farsighteaness a menudo llamado, en el cual la longitud focal del ojo es demasiado corta. Las imágenes son enfocadas detrás de la retina, más bien que en ello, dando cerca de la visión inadecuada.

hypermetropia: hyperopia

macula: nombre completo macula lutea; el área en el centro de la retina donde la visión detallada es posible. La visión es la más aguda en el centro del macula, llamado el fovea.

miopía: un error refractivo, también llamado la miopía, en la cual la longitud focal del ojo es demasiado larga. Las imágenes son enfocadas delante de la retina, más bien que en ello, dando la visión distante inadecuada.

escamotear: un ejercicio de mejora de visión creído por profesores de mejora de visión descansar el nervio óptico y músculos dentro de y alrededor del ojo, relaje el sistema nervioso, y amplifique el efecto de otros ejercicios de ojo. Escamotear es por lo general hecho en un cuarto oscurecido de las manos que ligeramente cubren los ojos mientras la oscuridad o la oscuridad están previstas.

retinoscope: un instrumento para medir la dirección y grado de errores refractivos.

movimientos de saccadic: los movimientos pequeños, espasmódicos normales del ojo ya que esto mueve la obsesión de un pequeño punto al otro. Los movimientos de Saccadic son demasiado rápidos para ser visibles.

cambio: un ejercicio usado por profesores de mejora de visión para crear la fluidez y la flexibilidad en la mirada fija imitando el uso anatómicamente apropiado de los ojos, a los cuales ellos se mueven fácilmente de un pequeño detalle al otro.

skying: una variante de la mejora de visión sunning se entrena durante días nublados, nublados. Skying es hecho con ojos abiertos, mirando lejos del sol, con una rotación más pequeña de la cabeza que en sunning.

ojos suaves: la parte de enfrente del "congelado mira fijamente" que es el sello de la vista mala, y la característica de vista buena y ojos sanos. Una mirada fija suave mueve fácilmente de un pequeño detalle al otro, aceptando lo que esto ve.

sternocleidomastoids: un par de músculos de cuello, que provienen del esternón y clavícula e insertan en el mastoid (una proyección pequeña, huesuda debajo del oído). Estos músculos trabajan juntos para doblar a la cabeza adelante. De ellos, solo, alterna a la cabeza al lado opuesto o lo dobla hacia el hombro del mismo lado.

sunning: un ejercicio de mejora de visión diseñado para enseñar los ojos adaptarse a una amplia gama de intensidades de apretado. Sunning es hecho en el forro suave del sol, con los ojos ligeramente cerrados, a menudo con el automasaje alrededor de los ojos, y con la parte superior del cuerpo o principal que continuamente gira por 180 grados.