

# Spis treści

Wstęp.....	7
Rozdział 1.	
Leczmy przyczyny, a nie objawy! .....	11
<b>Część I</b>	
<b>TROCHEŃ TEORII</b> .....	15
Rozdział 2.	
<b>Patrzeć to jeszcze nie znaczy widzieć,</b> <b>czyli czym jest proces widzenia</b> .....	17
Rozdział 3.	
<b>Dlaczego źle widzimy, czyli o przyczynach</b> .....	23
<b>Część II</b>	
<b>TROCHEŃ PRAKTYKI</b> .....	31
Rozdział 4.	
<b>Więcej światła!</b> .....	33
Rozdział 5.	
<b>Focusing, czyli ześrodkowania albo centralna fiksacja</b> ..	38
Rozdział 6.	
<b>Techniki uruchamiające oczy i umysł</b> .....	42

Rozdział 7.	
<b>Odpoczynek dla oczu, czyli podwójny relaks .....</b>	47
Rozdział 8.	
<b>Ruch i jeszcze raz ruch .....</b>	60
Rozdział 9.	
<b>Techniki poprawiające ruchliwość wzroku     poprzez pracę wyobraźni .....</b>	70
Rozdział 10.	
<b>Krótkowzroczność .....</b>	75
Rozdział 11.	
<b>Dalekowzroczność .....</b>	85
Rozdział 12.	
<b>Astygmatyzm .....</b>	91
Rozdział 13.	
<b>Zez .....</b>	97
Rozdział 14.	
<b>Czytanie .....</b>	100
Rozdział 15.	
<b>Nie trać wzroku przy komputerze .....</b>	106
Rozdział 16.	
<b>Leczenie zapalenia spojówek .....</b>	115
Rozdział 17.	
<b>Dodatkowe ćwiczenia wzroku     przydatne podczas pracy przy komputerze .....</b>	121

# Wstęp

Mamy przyjemność oddać w Państwa ręce wyjątkową książkę, która pozwoliła wielu osobom na poprawienie ostrości wzroku, a także, w przeważającej liczbie przypadków, na całkowite wyleczenie oczu, czy też, co jest bardziej właściwym określeniem, przywrócenie stanu normalnego widzenia.

O powodzeniu i skuteczności tej metody może zaświadczyć niezbyt może chlubny przykład przedwojennych Niemiec, gdzie poborowych z wadą wzroku kierowano najpierw do ośrodków reedukacji wzroku stosujących metodę Batesa, a ewentualnie później do optyka w celu doboru odpowiednich szkieł. Innym słynnym przykładem jest przypadek światowej sławy filozofa i pisarza A. Huxleya, który pod kierownictwem uczennicy Batesa, M. Corbett, ze stanu graniczącego ze ślepotą po kilku miesiącach doszedł do możliwości czytania bez okularów.

Metoda reedukacji wzroku dr. Batesa, znana i stosowana w Stanach Zjednoczonych i w zachodniej Europie od blisko stu lat, u nas w Polsce stosowana od niedawna pod nazwą „sztuka świadomego widzenia”, oparta jest na założeniu, że narząd wzroku, podobnie jak inne narządy człowieka (ruchu, krążenia itd.) posiada zdolności adaptacyjne, regeneracyjne i podlega skutecznej rehabilitacji. Wzrok można ćwiczyć, doskonalić, doprowadzać do stanu normalnego widzenia w przypadku jego wad, niektórych chorób i konieczności noszenia okularów, jednakże w przypadkach poważnych wad wzroku, chorób oczu, przed przystąpieniem do ćwiczeń opisanych

w niniejszej książce należy się skonsultować z prowadzącym lekarzem okulistą.

Jednym z podstawowych założeń dr. Batesa było stwierdzenie, że podobnie jak złamana kończyna w wyniku ćwiczeń i zabiegów rehabilitacyjnych może być doprowadzona do stanu pełnej sprawności, tak i narząd wzroku można, w wyniku ćwiczeń i zabiegów rehabilitacyjnych, doprowadzić do stanu pełnej sprawności, czyli ostrości widzenia, bez konieczności używania okularów. Zgodnie z założeniami dr. Batesa, okulary i sztuczne soczewki są tym samym dla oczu, czym kule dla osoby ze zrośniętą po złamaniu nogą. Osoba, która nie odrzuci kuli i nie zacznie normalnie chodzić (często za pomocą zabiegów rehabilitacyjnych i usprawniających), nigdy nie odzyska sprawności w niegdyś złamanej kończynie. Podobnie osoba z wadą wzroku, jeżeli nie odrzuci swoistych kul dla oczu – czyli sztucznych soczewek – okularów i nie podejmie zabiegów rehabilitacyjnych, czyli reedukacji i usprawniania narządu wzroku, poprzez stosowanie systematycznych ćwiczeń opisanych w niniejszej książce, nigdy nie uzyska efektu poprawy wzroku, a wręcz przeciwnie, może liczyć jedynie na pogorszenie jakości widzenia i noszenie coraz to mocniejszych szkieł przepisanych przez okulistę.

Trzeba zatem stwierdzić z całą jasnością tego faktu, że przepisywanie okularów w wypadku wad wzroku jest jedynie łagodzeniem objawów choroby – porównywalnym do podawania środków przeciwbólowych w wypadku złamania ręki, zamiast jej nastawienia i unieruchomienia w opatrunku gipsowym.

Zatem oczy, poprzez zaopatrzenie w parę dodatkowych soczewek, mogą widzieć z pierwotną ostrością, lecz nie jest to w żadnym przypadku oddziaływanie na przyczynę wady wzroku czy schorzenia. Jest to, krótko mówiąc, oszukiwanie receptorów wzrokowych w mózgu za pomocą odpowiednio wygiętego szkiełka. Okuliści i optycy proponujący tego rodzaju pomoc osobom z wadą wzroku dalecy są od maksymy *medictis curat, natura sanat*, czyli: „lekarz leczy, natura uzdrowia”. W tym wypadku trudno mówić o leczeniu

(chyba że protezę uznamy za lekarstwo), a szklanej soczewce w plastikowej obudowie niezmiernie jest daleko do natury, a tym samym do jej uzdrawiającej mocy.

Te *vis medicatrix naturae* to siły naturalne organizmu, które są obecne w każdym i pobudzane są bądź to poprzez ćwiczenia i zabiegi rehabilitacyjne stymulujące naturalne siły obronne organizmu i mechanizmy samoregulacji, bądź poprzez zastosowanie odpowiedniego lekarstwa.

Okulary i odpowiednio dobrane soczewki korygują konkretne odchylenia refrakcji, którą uważa się za przyczynę danej wady. W większości przypadków następuje natychmiastowa poprawa możliwości widzenia. Jednakże czy wskutek tego narząd wzroku ulega poprawie? Czy zostaje wyeliminowana przyczyna wady wzroku? Działanie sztucznych soczewek to działanie objawowe. Oczy wspomagane okularami stają się coraz słabsze i z upływem lat będą potrzebowały coraz silniejszych szkieł do zwalczania symptomów.



## ROZDZIAŁ 1.

# Leczmy przyczyny, a nie objawy!

Jeżeli można mówić o spojrzeniu na wady wzroku, to należy rozpoznać dwie postawy:

Pierwsza – pesymistyczna, która zakłada, że organy wzroku nie są w stanie samoistnie się uzdrowić, brakuje im *vis medicatrix naturae*, a więc wadliwy wzrok jest praktycznie rzecz biorąc nieuleczalny. Można go jedynie wspomóc okularami.

Powyższe stwierdzenie przeczy naszemu doświadczeniu życiowemu, albowiem każdy organ ciała, po spełnieniu odpowiednich warunków, jak podanie odpowiednich lekarstw, zabiegi lecznicze, lepsze odżywianie, właściwa terapia itd., jest uleczalny. Wynikałoby zatem z tego „pesymistycznego” punktu widzenia, że jedynie wzrok jest jakimś dziwadłem i odstaje od reszty naszego ciała w sposób niespodziewanie negatywny.

Drugi sposób widzenia – sformułowany po raz pierwszy przez dr. Batesa – jest optymistyczny i zakłada, że podobnie jak choroby i nabyte wady naszych wszystkich narządów, także narząd wzroku jest uleczalny, możliwe jest więc uleczenie przyczyn wad wzroku dzięki *vis medicatrix naturae*, pobudzonych przez odpowiednie ćwiczenia reedukacji wzroku.

Metoda dr. Batesa zakłada, że człowiek poprzez złe używanie narządu wzroku doprowadza ten delikatny narząd do rozstroju i wad. Dlatego też podstawowym działaniem zmierzającym do po-

prawy jakości widzenia jest ponowna nauka świadomego widzenia, czyli reedukacja. Można zauważyć, że człowieka kulejącego na jedną nogę złapie po kilku tygodniach skurcz mięśni, przez co nie będzie mógł wyprostować nogi i dopiero długotrwałe ćwiczenia i zabiegi rehabilitacyjne pozwolą mu na pełne wyprostowanie przykurczonej kończyny oraz ponowną naukę prawidłowego chodzenia – czyli reedukację.

Dr Bates doszedł do wniosku, że większość wad wzroku spowodowana jest nieprawidłowym używaniem narządu wzroku. Złe nawyki używania oczu są zawsze ściśle powiązane ze stanem ich nadwyrężenia i napięcia. To napięcie oddziałuje w równym stopniu na ciało, jak i na ducha. Organizm człowieka stanowi jedną całość. Napięcie nerwowe spowodowane np. lękiem powoduje napięcie mięśni w rejonie szyi, tak jakbyśmy chcieli ochronić głowę od uderzenia z tyłu (oczywiście w odpowiednio mniejszym stopniu). Sprężenie i powiązanie napięcia nerwowego z napięciem mięśniowym jest tak duże, że terapeuci leczący znerwicowanych pacjentów, o dużym poziomie lęku, zaobserwowali dwie prawidłowości. Pierwsza to bóle mięśniowe w okolicach szyi spowodowane stałym napięciem, czasami przerost mięśni karku i w efekcie lekki garb u góry kręgosłupa, druga zaś prawidłowość to zauważalne zmniejszenie się poziomu lęku, jeżeli w wyniku masażu, relaksu, zabiegów fizykoterapeutycznych udało się doprowadzić do rozluźnienia mięśni karku, szyi i ramion.

Dr Bates odkrył, że poprzez przyswojenie sobie technik edukacyjnych stan napięcia w organie wzroku oraz w całym organizmie ulega zmniejszeniu. Następowало to po przyswojeniu sobie przez jego pacjentów metod relaksowania oczu i umysłu, co bezpośrednio powodowało poprawę wzroku i odchylenia refrakcji.

Aldous Huxley w swojej książce „The art of seeing” pisze:

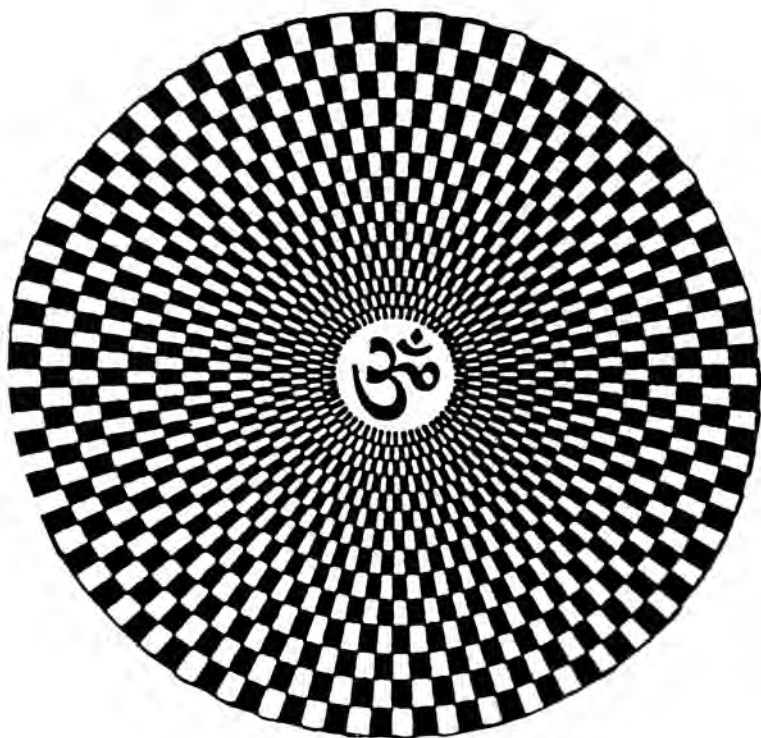
„Praktykowanie technik reedukacji służy wyrobieniu sobie nawyków dobrego widzenia, mających zastąpić niepoprawne przyzwyczajenia odpowiedzialne za wadliwy stan wzroku i w wielu przypadkach powrotowi funkcji doprowadzających do kompletnej i stałej



normalizacji. Jest ogólnie przyjętą zasadą fizjologiczną, że poprawa funkcjonowania idzie w parze z poprawą stanu napięcia tkanek. Oko, jak stwierdza dr Bates, nie stanowi żadnego wyjątku od tej zasady. Każdy pacjent, po nauczaniu się sposobów relaksowania napiętego wzroku i przyswojeniu sobie prawidłowego nawyku widzenia, otwiera przed sobą możliwość sprawdzenia w praktyce *via medicatrix naturae*. W wielu przypadkach wraz z polepszeniem funkcjonowania następuje kompletny powrót sił zdrowotnych i organiczna integracja chorego oka.

Dr Bates zmarł w 1931 roku, do końca pracując nad udoskonaleniem swojej metody. Ponadto jego uczniowie rozsiani po całym świecie opracowali masę nowych zastosowań zasad przez niego sformułowanych. Poprzez przyswojenie sobie tych technik wszelkiego rodzaju cierpienia u wielu kobiet, mężczyzn i dzieci zostały z powodzeniem usunięte lub przynajmniej do zbliżone stanu normalności.

Dla każdego, kto przestudiował selekcję tych przypadków lub osobiście przeszedł przez proces reedukacji wizualnej, niemożliwe jest, aby jeszcze powątpiewał w istnienie metody leczenia wadliwego wzroku, która jest nie tylko symptomatyczna, lecz prawdziwie etiologiczna. Metody, która nie poprzestaje na neutralizowaniu wad, lecz dąży do całkowitego usunięcia psychologicznych i fizycznych przyczyn choroby. Jednakże, pomimo tak długiego czasu, jaki upłynął od poznania technik dr. Batesa, nie są one uznane przez profesjonalnych optometrów i lekarzy.



W starożytnych Indiach już 2000 lat p.n.e. znano i doceniano wzajemne powiązania zmysłu wzroku i umysłu, czego przykładem są jantry i mandale. Wpatrywanie się w centralny punkt tej mandali przez 3–7 minut, powoduje znakomity relaks dla oczu i umysłu.