

MELHORE A SUA VISÃO ATRAVÉS DE MÉTODOS NATURAIS

DR. MEIR SCHNEIDER

Tradução de
Alexandra Cardoso

alma
dos
livros

AVISO MÉDICO E LEGAL: A informação constante neste livro destina-se apenas a fins de informação geral. Os indivíduos devem sempre consultar o seu médico antes de administrar quaisquer sugestões feitas neste livro. Qualquer aplicação do material estabelecido nas páginas a seguir é do critério do leitor e é sua única responsabilidade.

info@almadoslivros.pt
www.almadoslivros.pt
facebook.com/almadoslivrospt
instagram.com/almadoslivros.pt

Copyright © 2012, 2016 por Meir Schneider
© 2018 Direitos desta edição reservados
para Alma dos Livros

Titulo: *Melhore a sua Visão através de Métodos Naturais*

Título original: *Vision For Life*

Autor: Meir Schneider

Tradução: Alexandra Cardoso

Revisão: Silvina de Sousa

Paginação: Maria João Gomes

Capa: Modular Studio/Alma dos Livros

Imagens de capa: Shutterstock

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-99933-9-6

Depósito legal: 436 835/18

1.^a edição: fevereiro de 2018

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada
ou reproduzida em qualquer forma sem permissão
por escrito do proprietário legal, salvo as exceções
devidamente previstas na lei.

Índice

APRESENTAÇÃO	11
PREFÁCIO	13
INTRODUÇÃO	21
LISTA DE MATERIAIS PARA COMEÇAR	23
CAPÍTULO 1: CURANDO-ME DA CEGUEIRA	27
Descobrimo o Método Bates	32
Ver a luz	34
CAPÍTULO 2: DEZ PASSOS PARA UMA VISÃO MELHOR	43
Passo 1: o balanço longo	44
Passo 2: olhar para longe	48
Passo 3: explorar a periferia	53
Passo 4: apanhar sol e céu	57
Passo 5: caminhar à noite	61
Passo 6: fazer palmação	63
Passo 7: deslocar o olhar	73
Passo 8: tapar o olho dominante	88
Passo 9: pestanejar	98
Passo 10: visão e corpo	101
CAPÍTULO 3: UTILIZAÇÃO DO COMPUTADOR E ALÍVIO DA FADIGA ACUMULADA	117
CAPÍTULO 4: MELHORAR E CORRIGIR OS ERROS DE REFRAÇÃO ...	125
Sugestões para usar esta parte do livro	126
Nestes exercícios, onde se encaixam as lentes corretivas? ...	128
Corrigir a miopia e a hipermetropia	130
Corrigir a presbiopia	146
Corrigir o astigmatismo	159

CAPÍTULO 5: ULTRAPASSAR O ESTRABISMO	
E O «OLHO PREGUIÇOSO»	165
Corrigir o estrabismo	165
Óculos vermelhos e verdes	184
Nistagmo	193
CAPÍTULO 6: PROBLEMAS PATOLÓGICOS	197
Corrigir as cataratas	197
Corrigir a diabetes	204
Uma nota sobre os tratamentos a <i>laser</i>	212
Cataratas e diabetes	213
Ceratocône	213
Corrigir o glaucoma	215
Corrigir a nevrite ótica	242
Corrigir os danos do nervo ótico	244
Corrigir o descolamento e os rasgos da retina	249
Corrigir o descolamento do vítreo	254
Corrigir as membranas epirretinianas e os buracos maculares	257
Corrigir a retinite pigmentosa	261
Uma nota final sobre os exercícios de periferia	268
CAPÍTULO 7: TRABALHAR COM CRIANÇAS	271
CAPÍTULO 8: OS PONTOS CEGOS DA SABEDORIA CONVENCIONAL ...	289
O perigo escondido dos óculos de sol	289
Os perigos das lentes corretivas	292
AGRADECIMENTOS	301
SOBRE O AUTOR	303

Prefácio

O mundo pode em breve enfrentar uma epidemia de distúrbios da visão, à medida que as centenas de milhões de seres humanos que foram submetidos a um contacto constante com ecrãs de computador, luzes fluorescentes e cidades demasiado iluminadas entram na velhice. Tragicamente, e embora pareça bem equipada para prever tal catástrofe, a comunidade médica não está preparada para responder de forma correta a esta epidemia. A partir da minha experiência pessoal, acredito que os médicos tendem a sofrer de uma forma própria de miopia, uma atitude tacanha em relação a abordagens holísticas para a reparação e manutenção do corpo.

Nos tempos modernos, em que a cultura influenciou os nossos valores durante a maior parte da nossa vida, compreendemos a importância de um orçamento para reparação e manutenção em qualquer esforço bem-sucedido. Se pretendemos conservar o valor e a beleza de determinado produto ou sistema durante a sua vida útil, e prolongá-la o mais possível, temos de tomar medidas para manter a utilidade de todos os sistemas vitais e corrigir quaisquer defeitos que se desenvolvam ao longo do caminho devido a mau uso,

negligência ou danos acidentais. A esse respeito, os seres humanos necessitam de mais atenção do que as máquinas; nós precisamos de cuidados.

Estou feliz por as pessoas começarem a despertar para esta noção, e, por uma atitude preventiva e protetora, estar-se já a abrir na psique humana. Todos os dias, cada vez mais pessoas prestam maior atenção aos alimentos e bebidas que consomem, ao ambiente em que vivem e ao estabelecimento de hábitos gerais saudáveis, como o exercício físico. Mas ainda não passamos tempo suficiente a abordar a saúde e o bem-estar dos olhos. Esse é o propósito de *Melhore a sua Visão através de Métodos Naturais*: ajudar as pessoas a manter e a reparar a visão como forma de aumentarem a extensão e a qualidade da sua vida.

Parece-me irónico que a comunidade científica possa ser a culpada da condição desoladora em que nos encontramos. O sucesso que as profissões de optometrista e oftalmologista tiveram nas últimas décadas é, em grande parte, o culpado da atitude de *laissez-faire* da nossa cultura em relação à saúde dos olhos. Isso aconteceu devido à correção dos problemas de visão através da prescrição de lentes e da tecnologia cirúrgica sem que fosse oferecida qualquer alternativa.

As pessoas tomam muitas vezes como certo que, se algo correr mal com a visão, a ciência médica virá em seu auxílio. Embora isso possa ser verdade em muitos casos, acredito firmemente que é sempre melhor prevenir uma doença do que esperar que o sistema se avarie na esperança de que a ciência ofereça uma solução. Em primeiro lugar, a medicina preventiva é mais barata! Compare vinte minutos por dia de exercícios aeróbicos, como correr ao longo da praia ou andar de bicicleta no parque, com o custo extremo de um procedimento cirúrgico para corrigir artérias entupidas. Mesmo considerando o preço da mensalidade num ginásio luxuoso e de massagens regulares, a abordagem preventiva é ainda assim menos dispendiosa.

Neste momento, temos de estabelecer um compromisso a fim de criar um regime de saúde para os nossos olhos, porque todo o corpo é afetado pela fadiga ocular. O olho humano foi feito para caçar, varrer o horizonte, olhar para os pássaros, para longe. Foi desenhado para se envolver numa variedade de circunstâncias, olhar para coisas diferentes a diferentes distâncias e sob uma luz diferente. Se apenas olharmos para um ecrã de computador durante um dia inteiro sob a mesma iluminação, perdemos a variação, bem como a acuidade. Perdemos a paixão por olharmos e vermos a diversidade da vida que nos rodeia. E, então, o que é que isso faz aos nossos corpos e aos nossos níveis de energia?

Muitas pessoas afirmam que se sentem exaustas a meio do dia e que precisam de estimulantes para se revitalizarem. Temos de nos lembrar de que tudo o que fazemos com os olhos afeta o corpo todo.

Os hábitos que irá desenvolver se seguir os exercícios de *Melhore a sua Visão através de Métodos Naturais* podem ser a boia de salvação de que precisa. Irá reinventar a sua paixão pela vida, ao mesmo tempo que protege a visão que tem e corrige o problema degenerativo de que sofre. E o melhor de tudo, como em qualquer tipo de regime de exercícios pessoais, estes hábitos irão refletir-se na sua vida, transcendendo os benefícios utilitários da prevenção de doenças.

Como disse o poeta, os olhos são o espelho da alma. Ao conectarmo-nos com a nossa visão, conectamo-nos com a luz e a escuridão, com a natureza, com o ambiente físico, e uns com os outros de forma fundamental, simples e bela. Ir correr não precisa de ser apenas um bom exercício físico, pode também ser um alívio para a mente. É uma maneira de se voltar a conectar com o seu bairro, de sair da rotina e de expandir a sua zona de conforto psicológico. E o mesmo pode dizer-se sobre aprender a pestanejar corretamente, sobre praticar o escrutínio dos pormenores, sobre olhar para longe e fazer caminhadas noturnas.

Os computadores fizeram, sem dúvida, muito para promover a qualidade de vida na nossa cultura. No entanto, todos os anos, à medida que centenas de milhões de pessoas em todo o mundo incorporam os computadores na sua rotina, expõem os seus preciosos olhos a uma tensão artificial constante e à má iluminação. Ao forçarem a visão central para fitarem o ecrã de olhos desfocados, as pessoas esquecem-se de utilizar a visão periférica. Esquecem-se de pestanejar e de respirar corretamente. Arqueiam os ombros e mantêm o pescoço tenso. Franzem os olhos a tentar analisar dados digitais. E em vez de usarem a capacidade humana natural para procurar imagens, sentam-se e esperam passivamente que o fluxo de imagens em constante mudança venha até elas. Temos de ser proativos a cuidar dos nossos olhos diante do computador a fim de evitarmos problemas de visão e mantermos os olhos regularmente descansados.

Fazermos o esforço de nos conectarmos com a natureza e com o nosso potencial humano é uma das nossas responsabilidades. Todos nós devemos assumir o compromisso de reivindicarmos a nossa herança e o nosso direito de nascimento: a saúde, a felicidade e uma vida longa, equilibrada e produtiva. E tudo começa com os olhos!

Os nossos sentidos conectam-nos intimamente uns com os outros, com o nosso ambiente e connosco, mas talvez nenhum o faça tanto como o da visão. Quando uma pessoa perde a visão, não há limite para o que pagará a um médico para corrigir a situação. Infelizmente, muitas das intervenções a que, hoje em dia, os olhos são sujeitos, incluindo a cirurgia LASIK, fazem mais mal do que bem.

Agravando o problema o facto de muitas medições oftalmológicas serem mal feitas no consultório do optometrista, devido ao stresse e ao nervosismo que os pacientes sentem quando fazem um teste aos olhos para comprarem óculos. Muitas vezes, estão compreensivelmente nervosas e esforçam

a visão com medo de esta poder ter piorado. Em média, a sua capacidade visual quando estão descontraídas difere muito de quando têm medo ou estão em stresse, mas já ouviu falar de um optometrista que confrontasse essa realidade? Quando é que algum lhe massajou os ombros e lhe pediu que respirasse profundamente antes de lhe avaliar a visão? Quando é que o oftalmologista lhe pediu que rezasse ou meditasse antes de lhe medir a pressão ocular?

A maioria dos optometristas não faz qualquer esforço para testar a visão dos pacientes em circunstâncias normais e menos enervantes. E a maioria não tem capacidades para testar a própria visão quando está num ambiente mais descontraído. Assim, grande parte das prescrições de óculos está incorretamente orientada para uma visão sob stresse. O resultado é que os olhos, sem alternativa, aprendem a acomodar-se às prescrições incorretas, enfraquecendo e ajustando-se aos poucos na direção errada. Na realidade, a maioria dos optometristas nem sequer acha que o stresse está relacionado com uma má visão. A única forma de nos ajustarmos a uma prescrição mais forte passa por enfraquecer os olhos o suficiente para que aquela se encaixe. E, assim, os olhos tornam-se lentamente piores. *O stresse diminui, de facto, a força da sua visão (acuidade)*. Há quem sinta tonturas quando usa óculos novos porque estes são demasiado fortes para os seus olhos quando fora de um ambiente de stresse, como o consultório do optometrista. A minha experiência de trabalho com dezenas de milhares de estudantes e pacientes contradiz o que esses médicos pensam saber. O stresse e a má visão andam, de facto, de mãos dadas.

Assim, aconselho os meus pacientes e alunos a tirar, às vezes, as lentes enquanto praticam as técnicas que lhes ensino, e aconselho os leitores deste livro a fazer o mesmo. Quando estiver num ambiente seguro, faça os exercícios periodicamente e sempre sem os óculos. Não é diferente de reaprender a andar depois de uma lesão numa perna. Se nunca largar as muletas,

as suas pernas jamais poderão recuperar as forças e melhorar até alcançarem toda a capacidade. Portanto, exercite os olhos como exercita o resto do corpo no ginásio, mas lembre-se de o fazer com grande relaxamento.

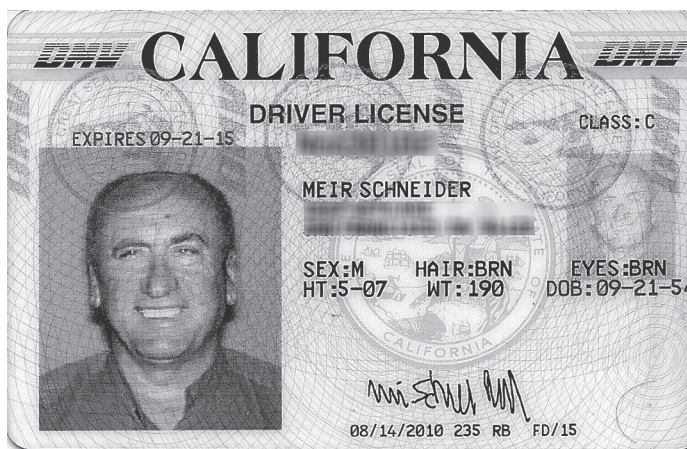
Os exercícios deste livro destinam-se a ajudá-lo a criar uma rotina básica e fundamentalmente saudável, que possa incorporar de imediato na sua vida. Se pessoas suficientes praticarem estes exercícios com diligência e trabalharem para melhorar a visão, podemos evitar a próxima epidemia de cataratas, degeneração macular e outros problemas degenerativos dos olhos, que os cientistas preveem estar a aproximar-se da nossa cultura como um comboio desgovernado.

Pergunte a si mesmo o que serve melhor o interesse da comunidade médica. Será ajudá-lo a curar-se sozinho apenas com investimento de tempo e trabalho de autocura, ou encontrar a solução rápida que qualquer pessoa procura sob a forma de comprimido ou cirurgia? Não estou a tentar ser acusatório ou conspirador. Estou simplesmente a reformular a sabedoria do velho ditado que diz que nunca devemos perguntar a um barbeiro se precisamos de um corte de cabelo. Nunca pergunte a um optometrista se precisa de óculos, porque, na maioria dos casos, se uma pessoa examinar os olhos e a sua visão for inferior a cem por cento, o médico irá prescrever óculos para que veja a cem por cento. Independentemente de ver a noventa e oito ou a cinquenta por cento, o médico irá prescrever-lhe lentes corretivas porque não acredita que possa melhorar a visão. Mas se esse médico o mandasse para casa com exercícios para fortalecer a visão e relaxar os olhos demasiado cansados, você regressaria provavelmente no ano seguinte e descobriria que voltou a ver a cem por cento. A comunidade médica está tão dependente da tecnologia e dos medicamentos que tem poucos incentivos para adotar uma abordagem mais simples, menos onerosa, mais pessoal e holística para a manutenção e reparação da visão.

MELHORE A SUA VISÃO ATRAVÉS DE MÉTODOS NATURAIS

Este livro é a minha resposta a este problema grave, e também a tentativa para dar aos seres humanos uma alternativa a tornarem-se os brinquedos de cientistas de mentes tacanhas e orientados para o lucro, que não exploram toda a verdade. Você é, em primeiro lugar, o seu próprio paciente. Cure-se usando as técnicas deste livro e de outros livros como este. Procure o auxílio dos medicamentos e da cirurgia apenas como último recurso, ou nas situações mais graves.

Para os que têm uma visão perfeita, ou mais do que perfeita, este é o momento de incorporarem hábitos simples na sua vida, garantindo que a visão extraordinária será mantida o máximo de tempo possível. Para esse fim, tentei colocar uma vida inteira de conhecimentos adquiridos num único volume. Faça da visão uma prioridade central e dedique o máximo de tempo possível à aplicação dos princípios deste livro. O meu sonho é todos integrarem o meu trabalho na própria visão pessoal para a vida.



A minha carta de condução da Califórnia sem restrições.

Introdução

A determinada altura, este livro esteve para ser intitulado *Da Cegueira para a Visão*, porque nasci cego, mas, ao longo de anos de esforço e exploração, ensinei-me a ver. Hoje, graças a esse milagre, consigo ler, escrever e conduzir um carro. A ideia por trás do título original baseava-se em que a minha progressão aparentemente milagrosa da cegueira para a visão indicaria aos leitores que este livro continha os recursos para qualquer pessoa melhorar a visão, independentemente da sua situação.

Na realidade, acredito que a maioria dos leitores deste livro não serão os considerados praticamente cegos, como eu era. Em vez disso, serão pessoas de todos os pontos do espectro da visão, incluindo alguns com visão «perfeita», que querem mantê-la ou ampliá-la. Apesar do tom dramático do nosso primeiro título, queríamos garantir que não iriam confundir este livro com um manual apenas para cegos ou alguém com deficiências visuais graves. Desistimos dessa ideia e procurámos outro título.

Seja como for, a minha experiência pessoal na superação da cegueira permanece no cerne deste trabalho. Para quem

duvida que seja possível melhorar a sua visão, a minha história é um verdadeiro testemunho de esperança. Deste modo, era importante descrever, de forma sucinta, como é que essa transformação aconteceu. Uma descrição detalhada da minha vida pode ser encontrada no meu livro anterior, *Movement for Self-Healing*, que aborda cronologicamente os desafios físicos que enfrentei, bem como a longa série de etapas, descobertas e exercícios por que passei para os ultrapassar.

Agora, quero resumir esse processo com ênfase no aspecto psicológico. Esses desafios emocionais e espirituais foram fundamentais para o meu processo de aprender a ver. Os principais obstáculos que você, leitor, enfrentará – quer seja quase cego ou tenha os olhos de águia de um piloto de caças da força aérea – serão semelhantes aos meus, ainda que as circunstâncias das nossas vidas sejam talvez drasticamente diferentes. O desafio central é comprometer-se a investir o tempo necessário para melhorar a sua visão e expandir o seu mundo.

Foi bastante difícil para mim fazê-lo na década de 1970 em Israel, mesmo com a motivação ardente e intrínseca de me livrar da cegueira. Para os leitores mais jovens, pode parecer impossível apresentar este tipo de dedicação em termos de tempo na nossa era agitada e hiperativa. No entanto, o compromisso de o fazer pode compensar de duas formas extraordinárias: você irá melhorar a sua visão ao mesmo tempo que amplia a sua vida.

Liberte-se do controlo de uma rotina cheia de stresse. A quantidade de tempo e dedicação que devotei a melhorar a minha visão foi extrema quando comparada com o que a maioria das pessoas precisa, mas essa é a questão. Dedique o máximo de tempo possível a estes exercícios e lembre-se de que, ainda que a sua vida possa parecer ocupada, fazer da visão uma prioridade é de extrema importância.

Capítulo 2

Dez passos para uma visão melhor

Se cuidar da visão, não só verá melhor, como também se sentirá melhor, afetando positivamente a saúde de todo o corpo. Além dos exercícios destinados a combater distúrbios e problemas específicos, desenvolvi dez exercícios importantes perfeitos para incorporar no dia a dia. Estes exercícios baseiam-se nos meus dez princípios para uma visão saudável:

1. Relaxamento profundo
2. Ajustar-se às frequências da luz
3. Olhar para os pormenores
4. Olhar para longe
5. Expandir a sua periferia
6. Utilização equilibrada dos dois olhos
7. Utilização equilibrada de cada olho
8. Coordenação do corpo e do olho
9. Ter o fluxo sanguíneo adequado para nutrir os olhos
10. Visão e corpo

Estes são os princípios essenciais de uma visão saudável e podem ser alcançados pela prática consistente dos dez exercícios oculares fundamentais neste capítulo.

Passo 1: o balanço longo

Nunca esquecerei o momento em que conheci o Alan. Era um jovem banqueiro franco-canadiano que ao conduzir para casa, depois de uma longa e cansativa reunião no seu banco, adormeceu ao volante e deu por si nos cuidados intensivos, três dias mais tarde. Quando acordou, a sua testa tinha sido substituída por platina. Perdera completamente a visão. O nervo ótico no olho esquerdo fora destruído, além da maior parte do nervo ótico no direito. Mas aquele pequeno pedaço de tecido nervoso permaneceu; portanto, Alan descobriu que ainda tinha alguma sensação visual.

Os médicos acharam que quatro por cento de um nervo potencialmente funcional não era o suficiente para que ele recuperasse um pouco de visão. Alan ouviu falar do meu livro *The Handbook of Self-Healing*, no qual sugiro que as pessoas quase cegas devem começar a trabalhar com luzes a piscar num quarto escuro. Alan experimentou as técnicas do livro e aquele pequeno fragmento de nervo ótico reativou-se. Ele ligou-me para São Francisco e, em breve, veio ter comigo para uma série de sessões de terapia. A namorada segurou-lhe na mão para o ajudar a entrar no gabinete, porque ele não conseguia ver a maioria dos objetos. O seu cérebro ainda não sabia usar aquele pequeno pedaço de tecido nervoso saudável restante no seu olho direito.

Durante a primeira sessão, praticámos um exercício chamado *balanço longo*. Enquanto fazia o exercício, ele disse: «Estou a ver doze objetos na sala nos quais nunca reparei antes.» Em poucos minutos, o seu sentido de orientação aumentou ainda mais. Quando a série de sessões terminou, ele já não precisava de ser conduzido. O balanço longo é aquilo a que se dá o nome de exercício integrador. O que permitiu a Alan ter uma noção do espaço.

O exercício do balanço longo desenvolve uma sensação de fluidez e flexibilidade que lhe permitirá olhar para os detalhes

com maior clareza, adaptar-se mais facilmente à luz e a novos e mais animados hábitos visuais.

Como fazer o balanço longo

Fique de pé com as pernas um pouco mais afastadas do que a largura das ancas e os joelhos ligeiramente dobrados. Coloque o dedo indicador a cerca de trinta centímetros do rosto, a apontar para o teto. Olhe ligeiramente para o seu dedo. Se for quase cego ou tiver uma visão fraca, mesmo com correção, pode olhar para o indicador e dedo médio juntos. Enquanto olha para o dedo, balance o corpo. Ao balançar para a direita, torça o corpo de modo a que o calcanhar esquerdo se erga ligeiramente do chão; ao torcer o corpo para a esquerda, será o calcanhar direito que se ergue um pouco. Se ficar com a mão cansada, pode trocar de mão. Faça isto pelo menos vinte vezes.



Balanço longo, vista frontal (a). Mantenha os olhos fixos no dedo.
Balanço longo, perfil direito (b). Balanço longo, perfil esquerdo (c).

Vai ter a sensação de que tudo o que está em segundo plano parece mover-se na direção oposta à do seu dedo, como a paisagem a passar quando olha pela janela de um comboio. Permita-se sentir o relaxamento que surge quando não precisa de se focar rigidamente em nenhum objeto. Mova-se para a direita e o mundo mover-se-á para a esquerda. Mova-se para a esquerda e o mundo mover-se-á para a direita. Mova-se devagar e o mundo mover-se-á rapidamente.

Agora coloque o dedo horizontalmente diante do rosto. Mova o dedo para cima e para baixo à sua frente, movendo a cabeça verticalmente junto com o dedo. Lembre-se de continuar a manter um olhar suave. Quando se move para cima, tudo em segundo plano parece mover-se para baixo. Quando se move para baixo, tudo parece mover-se para cima.

A seguir, coloque o dedo à sua frente e faça o balanço longo, apontando com o dedo para o teto como na primeira explicação, mas desta vez, ao mover-se para o lado, dobre-se pela cintura e gire o corpo num meio círculo – apenas até ao nível dos joelhos. Não baixe a cabeça mais do que os joelhos, mas continue o balanço até o seu braço estar totalmente esticado e ficar a olhar para cima, para o dedo. Este exercício deve relaxar ainda mais os seus olhos.

O passo seguinte é muito importante. É aqui que visualizamos o balanço longo. Fechamos os olhos e fazemos o movimento com o corpo, visualizando mentalmente o mundo a mover-se para a frente e para trás, passando diante dos nossos olhos. Tudo o que visualiza está a mover-se para o lado contrário. Quando se move para a direita, a vizinhança move-se para a esquerda. Quando se move para a esquerda, a vizinhança move-se para a direita. Lembre-se de como viu os objetos a moverem-se dessa forma, e agora visualize o mundo inteiro a mover-se na direção oposta à do seu balanço. Depois abra os olhos e continue o exercício.

Quando olha desta maneira, não fica paralisado. Torna-se mais fácil olhar para os detalhes e sobretudo pestanejar. Lembre-se de pestanejar, pois isso irá ajudá-lo a relaxar.

Quando comecei a trabalhar na minha visão, os meus olhos tinham um nistagmo constante, um movimento rápido involuntário causado pela tensão contínua de tentar ver o mundo com total falta de sucesso. Pratiquei, então, o balanço longo durante cerca de quarenta minutos por dia, o que aliviou imediatamente o tremor involuntário dos meus olhos. Eu tinha a sensação de que havia mais luz a entrar nos olhos. Os detalhes começaram a aparecer em pano de fundo e, quando comecei a olhar para pormenores como janelas e livros em prateleiras, estes foram gradualmente ficando cada vez mais nítidos. O balanço longo preparou o meu cérebro para novos exercícios.

Ao praticar o resto dos exercícios deste livro seguidos por um balanço longo, vai absorver melhor os exercícios, porque o balanço longo alivia a tensão e a rigidez no cérebro, além de nos preparar para aprendermos e beneficiarmos com as novas técnicas visuais.

Nunca esquecerei o momento em que andava pelas ruas de Telavive com o meu instrutor ocular, Jacob, que na altura tinha apenas dezasseis anos. Jacob disse-me para olhar para um edifício cheio de janelas. No canto das janelas, eu conseguia ver uns quadrados pretos pequenos e desfocados, que mais tarde percebi serem aparelhos de ar condicionado. Seguindo as instruções de Jacob, olhei da janela para o aparelho de ar condicionado, de um para o outro, durante um verão inteiro, sem perceber porque fazia aquilo. Lentamente, ao olhar para as janelas e para os aparelhos de ar condicionado, para padrões de quadrados, desenvolvi um novo hábito: olhar e não paralisar. O balanço longo preparou-me para este exercício e aliviou a rigidez que me impedia de olhar para os detalhes, o que permitiu que o programa resultasse.

O balanço longo é referido como um exercício integrador porque nos retira do stresse a que estamos habituados. Quando as pessoas usam óculos grossos, que têm um ponto focal muito específico, muitas vezes esforçam tanto os olhos que se torna bastante difícil para elas olharem com vitalidade para o mundo. Olham sem ver os pormenores, em parte por fadiga e em parte pelos hábitos que desenvolveram ao esforçarem-se para ver. O balanço longo quebra essa tensão. Com este exercício, você não consegue fixar; portanto, há mais luz a entrar nos seus olhos através do movimento e, conseqüentemente, não precisa de se esforçar para levar a nova programação até ao cérebro.

O exercício do balanço longo também o vai ajudar a desenvolver a visão periférica e a criar melhor sentido de orientação. Não precisa de se balançar durante quarenta minutos de cada vez. Na verdade, apenas vinte balanços em dois minutos podem ajudá-lo a relaxar. Encare isto como um aquecimento antes de um treino.

Passo 2: olhar para longe

Não é coincidência a nossa escola estar localizada perto da praia. Na verdade, demorou quase cinco anos a convenceremos as autoridades de São Francisco e os grupos de vizinhança a deixarem-nos funcionar nesta área residencial. Esta localização é ideal para nós porque olhamos para as ondas diariamente e usamos a sua beleza cintilante no nosso trabalho. Elas brilham ao sol e têm cores diferentes, até no nevoeiro. Podemos quase sempre ver ondas aqui, mesmo quando o tempo está cinzento.

Olhe para as ondas. Olhe para o céu. Olhe para as nuvens. Olhe para os montes e vales. Se não estiver perto da praia, olhe pela janela para os outros edifícios.

Sempre que olha para perto, como quando está diante do ecrã do computador, inconscientemente esforça os olhos. Os músculos ciliares contraem-se, o que muda a forma do seu

cristalino de plano para redondo. No entanto, quando olha para longe, os músculos ciliares relaxam e os ligamentos suspensores mantêm o cristalino plano e mais flexível.



Esta localização é ideal para nós porque olhamos para as ondas diariamente e usamos a sua beleza cintilante no nosso trabalho.

Na nossa sociedade, muitas pessoas estão habituadas a esforçar os olhos devido a olharem para o computador, a televisão e os livros durante imenso tempo. Prestam atenção aos conteúdos e não aos olhos, o que lhes causa tensão. Olhar para perto faz com que se esforce. Olhar com tédio faz com que se esforce. Quando esforça os olhos – mesmo se ciente de que o faz –, continua a fazer o projeto do computador, ou a ver o programa de televisão ou a ler o livro.

Preste atenção para que o seu rosto esteja relaxado e o seu maxilar não esteja tenso. Relaxe e descanse os olhos. Se for possível, permita-se algumas horas longe de trabalhos de proximidade. Mesmo se for um prazo que se está a esforçar por cumprir, faça um favor a si mesmo e tire dez minutos para

descansar os olhos olhando para longe. Olhe para os movimentos das ondas ou para as nuvens. *Olhe para longe.*

Nunca olhe para mais perto do que quarenta metros, já que precisa de olhar para suficientemente longe a fim de descansar os olhos de olhar para perto. Saiba que quando olha para longe não precisa de se focar num ponto. Pode, de forma suave, deslizar o olhar ou passar de um ponto ao outro nos vários pormenores daquilo que está a ver ao longe ou no horizonte. Lembre-se de pestanejar, e nunca se esforce para ver ao longe ou no horizonte. Se a imagem estiver desfocada, deixe que esteja. De vez em quando, agite rapidamente as mãos ao lado do rosto, mas sem olhar para elas, notando-as apenas ou o seu movimento. Não o faça sempre. Às vezes, massage o rosto desde a cana do nariz até às têmporas, sobre as sobrancelhas no osso frontal. Massage por baixo dos olhos, desde o nariz até às orelhas, sobre as maçãs do rosto, enquanto olha para longe. Acenar rapidamente com as mãos ao lado ajuda-o a ajustar-se mais facilmente à luz, ao expandir as áreas da retina que a absorvem e criando equilíbrio.

Olhe para longe durante, pelo menos, vinte minutos por dia. Se usar lentes corretivas, seja corajoso: tire as lentes de contacto, tire os óculos e deixe que os seus olhos desfrutem de um sopro de ar fresco. Uma estudante em São Francisco veio ter comigo e disse-me que ao fim de duas semanas e meia sem usar as lentes tinha começado a sentir-se confortável por causa do «ar que lhe chegava aos olhos». Este hábito vai reduzir a dependência dos óculos ou das lentes e irá gradualmente fortalecer o seu sistema visual.

Embora eu prefira que olhe para longe entre oito a dez minutos, três vezes por dia, isso pode não ser a sua realidade. O tempo mínimo que qualquer um deve dedicar a este exercício é um intervalo de quatro a seis minutos. Portanto, se o fizer durante vinte minutos, em períodos de quatro a seis minutos, quatro vezes por dia, isso pode prevenir as cataratas, e vai também relaxar os seus olhos.