



il falco

per l'educazione alla vista perfetta

WILLIAM H. BATES, M. D.

- Il Trattamento della Miopia
- Immagini Mentali
- Il Comune Buon Senso
- Casi Guaribili

EMILY A. BATES

Sforzo Mentale

WM. R. ANDERSON, JR

Tensione

EDITH T. FISHER, M.S., M.D.

Sintomi Nervosi Alleviati

ELISABETH HANSEN

Apprezzamento Musicale

ELSBETH FRIEDRICHS

- Le Cattive Illusioni

DOTT. PHILIP POLLACK

La Verità Riguardo gli Esercizi Oculari
(“Le Fallacie del Sistema Bates”, quarta parte)

A CURA DI R.G.G.

Testimonianze dal Gruppo di Studio Pratico
Residenziale della “Associazione Vista Perfetta”
al Lido di Jesolo, Novembre 2012

LUCIANO GIANAZZA

Gli Occhi e la Vista

I GRANDI CLASSICI IN STAMPA FINE E MICROSCOPICA:

“Malombra” di Antonio Fogazzaro (parti 2 e 3 di 5)

ANNO DECIMO

Settembre/Dicembre 2012

numero quarantuno

Editore: Jupiter Consulting Publishing Company® — Direttore responsabile: Rishi Giovanni Gatti
Questa copia: € 9 — Un anno: € 24

È DISPONIBILE IN PRONTA CONSEGNA IL NUOVO LIBRO

di William H. Bates, M.D.

I Più Avanzati Metodi nella Cura della Vista (con Domande & Risposte)

il volume propone in raccolta **la serie completa** (in traduzione letterale, e quindi fedele al 100% all'originale americano batesiano) di tutte le **"Pagina Due"** della rivista *Better Eyesight*. Si tratta di un formidabile compendio al volume "Vista Perfetta Senza Occhiali" in quanto consente al lettore di ampliare la sua conoscenza del sistema originario e usufruire dei progressi fatti dal suo fondatore nel corso dei dieci anni successivi alla pubblicazione del testo base. Questo libro viene pubblicato su espressa raccomandazione del Dott Bates stesso che aveva raccomandato ai suoi lettori di archiviare queste pagine per rivederle spesso durante il trattamento senza occhiali.

La sezione **"Domande & Risposte"** comprende tutta la numerosa serie di quesiti ai quali il Dott. Bates rispose per aiutare lettori e pazienti a praticare nel modo corretto i suoi metodi per trarne la massima efficacia possibile.



In offerta agli abbonati a € 33,95 invece di € 39,95.

Include il SegnaLibro della Vista Perfetta, il fascicolo in Stampa Fine e Microscopica, la sovracopertina a colori. Tel. 02 4873 1565.

Periodico quadrimestrale per la divulgazione dei vari metodi per la prevenzione e la cura della vista imperfetta come indicato nelle pubblicazioni dell'oftalmologo americano William H. Bates e della sua assistente Emily C. Lierman diffuse a New York negli Anni Venti attraverso i due libri "Vista Perfetta Senza Occhiali - Bates" e "Storie dalla Clinica - Lierman" e le quattordici annate della rivista mensile "Better Eyesight".

Registrazione n. 383 del 16/6/2003, Tribunale di Milano. EDITORE Jupitter Consulting Publishing Company* (divisione editoriale di R.I.S.H.I. SRL, Milano).

REDAZIONE viale della Libertà 48, 20097 San Donato Milanese, tel. 02 48731565. DIRETTORE RESPONSABILE Rishi Giovanni Gatti.

STAMPA Monografic, Gardone Val Trompia (Bs). — © 2012, Proprietà Letteraria Riservata. — Riproduzione impossibile se non previo accordo scritto.

Il presente numero è stato chiuso in redazione il 6 dicembre 2012. — L'Editore dichiara formalmente che i nomi delle persone citate negli articoli della sezione moderna della presente Rivista sono puramente inventati e non riferibili in alcun modo a persone o fatti realmente accaduti.

il falco 41

Il Trattamento della Miopia: Di solito acquisita intorno ai 12 anni di età. Fissità dello sguardo causa principale. Immaginare gli Aloni, una rapida cura. No occhiali per evitare ricadute. Palmeggiamento per dimenticare gli occhi, e altri segreti... Sbattere le palpebre, metodo ignorato dagli autori di libri sulle malattie degli occhi. Dondolamento, lungo e corto, dopo il palmeggiamento. Memoria (del bianco e del nero) e guarigione di 15 diottrie di miopia grazie al bianco dell'amido. Immaginazione a occhi chiusi e aperti, una cura esclusiva. Prevenzione con la Tabella di Snellen nelle aule scolastiche: se la miopia viene migliorata significa che viene anche prevenuta.

Immagini Mentali: La mente umana e i suoi oggetti. Immagine mentale come oggetto di vista perfetta e perfetta memoria. Immaginare di vedere imperfettamente causa un cambiamento nella forma del globo oculare. Aumentata durezza e altri sintomi sgradevoli. Immagini persistenti (negative e positive). Perfetta rilassatezza per ottenere perfette immagini mentali. Cura della miopia di 14 diottrie grazie a immaginazione perfetta di lettere vicinissime alle ciglia. Cura della miopia di 18 diottrie in una settimana grazie al ricordo continuo di un punto nero di periodo. Il caso del chirurgo che soffreva di illusioni.

Il Comune Buon Senso: Come chiamare il trattamento del Dott. Bates? Vista, memoria e immaginazione perfette si ottengono solamente facilmente e senza fare tentativi. Il riposo. Il metodo scientifico. La cura della vista imperfetta non è complicata né difficile.

Casi Guaribili: L'unica soluzione ai problemi della vista è la cura mediante riposo.

Sforzo Mentale: Varii tipi di sforzo mentale che originano vari tipi di sforzo oculare e difetti visivi. Occhiali inutili e dannosi. Strabismo nei bambini, come trattarlo e il ruolo dei genitori. Guarigione dello strabismo senza ricadute dopo nove anni. Sforzo mentale dovuto alla luce del sole e sua cura.

Tensione: Un paziente ventiseienne quasi cieco scrive al Dott. Bates come ha potuto trattare se stesso seguendo le istruzioni del suo libro "Vista Perfetta Senza Occhiali".

Sintomi Nervosi Alleviati: Un medico descrive il suo caso di nervosismo causato dagli occhiali, con mal di testa settimanale, costrizione, impossibilità di leggere, sonnolenza, esaurimento, sensibilità alla luce, impossibilità a riposarsi. Guarisce grazie al ricordo di un tramonto.

Apprezzamento Musicale: Una maestra scolastica, allieva di Bates, racconta come usa la musica in classe per stimolare la immaginazione e aiutare a migliorare l'apprendimento e il benessere dei suoi fortunatissimi allievi.

Le Cattive Illusioni: Storture della mente che non esistono nella realtà. Anche i difetti visivi sono semplici storture mentali. Equivale a illudere se stessi. Varie illusioni possibili. Come fare oscillare le stelle.

Le Fallacie del Sistema Bates: Quarta puntata dello speciale dedicato al libro del Dott. Pollock, "La Verità Riguardo gli Esercizi Oculari", che contiene alcune rivelazioni formidabili sul lavoro del Dott. Bates, utili anche oggi. Nostri commenti in coda.

Testimonianze dal Gruppo di Studio Pratico Residenziale, Novembre 2012: Oltre trenta partecipanti al più proficuo residenziale mai organizzato dalla AVP. Una ventina di testimonianze lo dimostrano nei dettagli. Si replica in Primavera 2013 o anche prima...

Gli Occhi e la Vista: Importanza della salute del corpo in generale per migliorare la pratica del Sistema Originario del Dott. Bates. Implicazioni su Alimentazione, Denti, Psiche e capacità di riposo e rilassamento. Esperienze sconcertanti dell'Autore.

INSERTI SPECIALI: 16 pagine aggiuntive contenenti in carattere diamante la seconda parte del volume MALOMBRA di Fogazzaro in stampa anastatica da una edizione del 1914; le stesse pagine riprodotte in stampa microscopica su un pieghevole tascabile.

Il Trattamento della Miopia

Di

WILLIAM H. BATES, M.D.

LA MIOPIA o vista-corta viene di solito acquisita dai bambini scolari e dagli altri intorno all'età di dodici anni, un periodo durante il quale il sistema nervoso sta di solito attraversando un cambiamento.

Uno può dimostrare che quando l'occhio normale fissa continuamente lo sguardo su una parte di una lettera della Tabella di Controllo di Snellen a venti piedi quella è una cosa difficile da fare; l'occhio tende a vagare, e, per mantenere l'occhio fissato su un punto è richiesto un atto forzoso, uno sforzo che abbassa la visione e produce una temporanea miopia. In tutti i casi di miopia può essere dimostrata una fissità dello sguardo o sforzo o un tentativo per vedere in lontananza. Quando la visione è normale, come potrà essere per il carattere diamante a sei pollici o più lontano, uno legge agevolmente, prontamente, rapidamente, senza alcun tentativo o sforzo qualsivoglia. Può sempre essere dimostrato che i bianchi spazi tra le righe, tra le parole o lettere sono più bianchi del margine della tabella. Ricoprendo le lettere nere, i bianchi spazi tra le righe vengono visti avere la stessa bianchezza come il resto della tabella o quando uno vede i bianchi spazi tra le righe più bianchi del margine della tabella uno vede una illusione. Una illusione non viene mai vista, essa viene sempre immaginata. Noi chiamiamo i bianchi spazi tra le righe quando sono più bianchi di quello che realmente sono, Aloni, i quali non sono davvero mai visti ma solamente immaginati. L'immaginazione degli Aloni, tuttavia, potrà essere così vivida che è difficile per tanta gente realizzare i fatti. È della massima importanza che i pazienti debbano comprendere che gli Aloni non sono mai visti, essi sono sempre immaginati.

Parecchi casi di miopia sono stati guariti dimostrando questo fatto. Tutto ciò che fu necessario per causare una cura fu incoraggiare il paziente a immaginare gli Aloni, il

Testimonianze dal Gruppo di Studio Pratico Residenziale della “Associazione Vista Perfetta” al Lido di Jesolo, Novembre 2012

A CURA DI R.G.G.

Come molti lettori de IL FALCO già sanno, la *Associazione Vista Perfetta* organizza piú volte l'anno dei “Gruppi di Studio Pratico Residenziali” riservati ai socii dove mettere a disposizione i materiali di studio e l'esperienza di tutti per agevolare i partecipanti nel loro percorso di auto-trattamento.

In occasione del periodo di vacanza del primo di novembre (Festività di Ognissanti), oltre trenta socii hanno preso parte a un Residenziale di quattro giorni e quattro notti ospitato presso l'HOTEL ADLON, in riva al mare Adriatico nel Comune di Jesolo (Venezia). Quelle che seguono sono le testimonianze spontanee che rappresentano una parte dei risultati ottenuti, così come descritti in prima persona dai partecipanti.

Per partecipare alle prossime attività, contattare la Segreteria della AVP al numero telefonico 02 48731565 oppure visitare il sito Internet www.vistaperfetta.it.

COME PRIMA COSA di questo lunedì post-residenziale desidero ringraziare il Rishi Giovanni per la dedizione, la pazienza e l'impegno profuso e tutti i componenti della Delegazione “Al Ritorno Ci Vedremo di Piú!” perché col loro impegno, l'adesione al Metodo Originario e l'ottimismo lo hanno reso possibile! Il mio risultato è, come ogni volta che partecipo, eclatante! In lontananza ho guadagnato circa due righe di vista e da vicino quasi altrettanto! Sono partita da casa stanca e un po' spaventata: per il mio lavoro sfrutto molto la vista e da sola avevo un po' perso il metodo d'uso della tabella che, per questa ragione, trascuravo! Dunque per me questo residenziale ci voleva proprio! *Good save the King!* E grazie, grazie a tutti! Grazie soprattutto ai con-

Gli Occhi e la Vista

A CURA DI LUCIANO GIANAZZA

RICERCATORE INDIPENDENTE E CURATORE

DEL SITO WWW.MEDICINENON.IT

HO SENTITO DIRE e ho letto molte cose sulla vista e sugli occhi, e mi sono reso conto che questo campo contiene molti errori, molte bugie e molta confusione. L'ultima persona a cui chiedere la corretta informazione al riguardo è un dottore oculista che ha anche un negozio di ottica o è convenzionato con uno di essi. Se hai problemi di vista ed entri in uno di quei negozi lucidati a specchio con lunghissime file di montature per occhiali per fare un controllo della vista, è facile che ritorni a casa con un bel paio di occhiali sul naso. È quello che succede quando si partecipa alle campagne promozionali come la "Giornata Mondiale della Vista" che si celebra ogni anno, il secondo giovedì del mese di ottobre.

È convinzione comune nell'ambito della medicina ufficiale che poco si possa fare per migliorare la vista e che se non ci vedi bene, il rimedio è un bel paio di occhiali, oppure un paio di frecciate con il laser, o altri rimedi che portano a condizioni irreversibili. Mi ricordo di una mia amica che si fece operare agli occhi con il laser. Mi raccontò che avrebbe dovuto mettere per tutta la vita un collirio al cortisone, tutti i giorni, sempre.

Quando uno inizia la *via crucis* degli occhiali, con il passare del tempo – se non fa nessun cambiamento nel suo modo di vivere – arriverà a un punto che dovrà sostituire le lenti con altre più forti, perché la vista peggiora anche grazie all'uso degli occhiali. Nessuno ti dirà mai: «Metti questi occhiali per guarire la tua vista»; potresti invece sentire dire: «Metti questi occhiali così almeno ci vedi, perché nella condizione in cui si trovano i tuoi occhi adesso, sono meglio che niente».

È convinzione comune che la vista che peggiora, il cri-

IN PRONTA CONSEGNA

Imparate a Vedere di Nuovo !

di Elsbeth Friederichs

L'allieva europea prediletta dal Dott. Bates racconta la sua esperienza di cura e di applicazione del suo sistema originario utilizzando un linguaggio nuovo che colpirà il lettore odierno per la perspicacia dimostrata e per l'originalità dell'intuizione. Arricchito da notevoli citazioni tratte da immortali autori letterari del Vecchio Continente, questo volume diventa essenziale per chi è incontentabile.

Elsbeth Friederichs

Imparate a Vedere di Nuovo !

*Nuove Vie di Guarigione
per Occhi Malati
mediante l'Auto-Trattamento
dei Disturbi della Vista
secondo il Dott. Wl. B. Bates*

- oltre 200 pagine
- fascicolo aggiuntivo in stampa fine e microscopica
- segnalibro con tabella di controllo e "Fondamentali"
- sovracopertina
- stampa in oro
- addenda in coda con la raccolta dei più significativi articoli dell'Autrice
- solamente € 24,50
- sconto abbonati 15%

Parte Prima : Generale

1. La Visione. 2. La Nuova Scienza del Vedere. 3. L'Occhio. 4. La Facoltà Immaginativa ("Imagination"). 5. Capacità di Ricordare o Memoria. 6. Sforzo e Fatica. 7. Le Origini dello Sforzo Visivo. 8. Rilassamento.

Parte Seconda : Esempi

1. Vedere Senza l'Occhio Fisico. 2. Due Medici Come Pazienti Guariti. 3. Sui Bambini. La Tabella di Controllo di Snellen. La Piccola Dottoressa. Isabel nello Specchio Magico. Una Bambina Prodigio? 4. Dibattito Dopo una Conferenza. 5. Il Dondolamento. Tratto da una Seduta. La Visita Segue.

Parte Terza : Terapie

1. Prospettive e Possibilità di Cura. 2. La Tabella di Controllo di Snellen, la Sua Importanza e il Suo Utilizzo. La Tabella di Controllo in Famiglia. Utilizzo Domestico della Tabella. Cure per Chi Prima Portava gli Occhiali. La Tabella Come Mezzo di Prevenzione. La Tabella e "l'Occhio Cieco". Il Retro della Tabella. 3. Palmeggiamento. 4. Il Vagare e i Suoi Scopii. 5. La Cura del Sole. 6. La Lettura della Scrittura Fine Come Metodo Curativo. 7. Cura con l'Immaginazione. 8. Buttate Via gli Occhiali. 9. La Scuola per l'Educazione degli Occhi o, in breve, la "Scuola per la Visione". Nota dell'Editore. 10. Conclusione.

**PER ORDINARLO, TELEFONARE
AL NUMERO 02 48731565**



il falco 2012/13

OFFERTA: ordina gli altri due numeri del 2012, cioè il 39 e il 40, pagando solo € 14 e li riceverai a casa senza costi di spedizione!

OPPURE

**SOTTOSCRIVI UN ABBONAMENTO
“COMBINATO” PER IL 2012 e IL 2013
AL PREZZO DI € 35 invece di € 41**

in questo modo riceverai subito i numeri già usciti nel 2012 (39 e 40) e successivamente i numeri 42, 43 e 44 a febbraio, maggio e ottobre 2013.

NON DIMENTICARTI

**VERSA AL PIÚ PRESTO LA TUA QUOTA
sul conto corrente postale 83967778**

(intestato a R.I.S.H.I. SRL, viale della libertà 48, 20097 san donato milanese mi)

oppure mediante bonifico bancario

(codice iban IT63A0307502200CC8500307718 su BANCA GENERALI)

oppure mediante carta di credito circuito paypal

(aggiungendo € 2 di commissioni a paypal@rishisrl.it)

**TROVI ALTRE OFFERTE PER I NUMERI ARRETRATI
SUL SITO WWW.SISTEMABATES.IT o tel. 02 48731565**



TABELLE DI SNELLEN 2012

Sono stati predisposti tre **nuovi insiemi** di tabelle di controllo per soddisfare le esigenze di tutti i lettori interessati:

Insieme "Completo", costituito da: **a)** tabelle "C", "PH", "EFP", "Num" in formato **A2, A3, A5, A7** (marcate 200, 100, 50 e 25 piedi) stampate in **fronte/retro**, fondo bianco e fondo nero) fornite in **doppia copia** per un totale di $4 \times 4 \times 2 \times 2 = 64$ facciate, su cartoncino; **b)** tabella "Fondamentali" in formato **A5** (stampata in **fronte/retro**, fondo bianco e fondo nero) per un totale di $2 \times 2 = 4$ facciate, su cartoncino; **c)** tabelle "C", "PH", "EFP", "Num" in formato **A7** (marcate 25 piedi) stampa **solo fronte**, fondo bianco e fondo nero, fornite in **doppia copia** per un totale di $4 \times 2 \times 2 = 16$ facciate, su cartoncino; **d)** tabella "C-200 specchio" in formato **A2, solo fronte**/bianco, stampa speculare, su cartoncino leggero; **e)** **Tre Mazzi** di "Lettere di Snellen" da **36 carte** l'uno, stampa **fronte/retro**, fondo bianco e fondo nero. *Questo insieme è consigliato a chi ha intenzioni serie per il suo trattamento e non vuole lasciare nulla di intentato, facendo pratica in condizioni le più varie. Include il volume "L'USO DELLE TABELLE DI CONTROLLO..."*

Insieme "Semplice", costituito da: **a)** tabelle "C", "PH", "EFP", "Num" in formato **A2, A3, A5, A7** (marcate 200, 100, 50 e 25 piedi) stampate in **fronte/retro**, fondo bianco e fondo nero) più una copia aggiuntiva delle tabelle **A7**, per un totale di $4 \times 4 \times 2 + 4 \times 2 = 40$ facciate su cartoncino; **b)** tabella "Fondamentali" in formato **A5** (stampata in **fronte/retro**, fondo bianco e fondo nero), su cartoncino; **c)** tabelle "C", "PH", "EFP", "Num" in formato **A7** (marcate 25 piedi) stampa **solo fronte**, fondo bianco e fondo nero, per un totale di $4 \times 2 = 8$ facciate, su cartoncino; **d)** tabella "C-200 specchio" in formato **A2, solo fronte**/bianco, stampa speculare, su cartoncino leggero. *Questo insieme è consigliato a chi ha difetti minori di visione ma vuole avere a disposizione il materiale adatto per praticare bene.*

Insieme "Ridotto", costituito dalla sola tabella "C" nei formati **A2, A3, A5, A7** (marcati 200, 100, 50 e 25 piedi) stampati in **fronte/retro**, fondo bianco e fondo nero), fornite in **copia singola** eccetto che il formato **A7** che è in **doppia copia**, per un totale di **10** facciate, su cartoncino. *Questo insieme è consigliato a chi ha difetti minori di visione e non ha mai usato occhiali da vista in modo continuativo.*



PREZZI: Completo € 69,95; Semplice € 34; Ridotto € 14. GANCI PER AFFISSIONE INCLUSI

« Si dimostrano inestimabili per la pratica dei metodi del Dott. Bates. Possono essere usate per verificare gli occhi, seguire i progressi, e migliorare la vista »

[Da "Better Eyesight"]