

## IL PRINCIPIO FONDAMENTALE

Lèggi imperfettamente? Riesci allora a osservare che quando guardi alla prima parola, o alla prima lettera, di una frase non vedi al meglio dove stai guardando; che vedi altre parole, o altre lettere, altrettanto bene o meglio di quella a cui stai guardando? Osservi inoltre che piú duramente tenti di vedere, peggio ci vedi?

Ora chiudi gli occhi e riposali, ricordando qualche colore, come il nero o il bianco, che puoi ricordare perfettamente. Tienili chiusi fin quando non li senti riposàti, o fin quando la sensazione di sforzo non sia stata completamente alleviata. Ora aprili e guarda alla prima parola o lettera di una frase per una frazione di secondo. Se sei stato capace di rilassarti, parzialmente o completamente, avrai un lampo di visione migliorata o chiara, e l'area vista al meglio sarà piú piccola.

Dopo aver aperto gli occhi per questa frazione di secondo, chiudili di nuovo velocemente, ricordando ancóra il colore, e tienili chiusi fin quando non li senti di nuovo riposàti. Indi aprili ancóra per una frazione di secondo. Continua questo alternarsi di riposo degli occhi e lampeggiamento delle lettere per un po' di tempo, e potrai presto scoprire che puoi tenére aperti gli occhi piú a lungo di una frazione di secondo senza perdere la migliorata visione.

Se la tua difficoltà è con la visione in lontananza invece che da vicino, usa lo stesso metodo con lettere distanti.

In questo modo puoi dimostrare per te stesso il principio fondamentale della cura della vista imperfetta mediante trattamento senza occhiali.

Se fallisci, chiedi a qualcuno di vista perfetta di aiutarti.