





MANUEL PALOMAR PALOMAR  
LAURA QUILES GUIÑAU

CURSO PRÁCTICO PARA ELIMINAR  
LA PRESBICIA



curso práctico para  
**ELIMINAR**  
**LA PRESBICIA**

MANUEL PALOMAR  
DRA. LAURA QUILES



© Laura Quiles

© Manuel Palomar

© Curso práctico para eliminar la presbicia

Portada del libro: Elena Olcina

Dibujos: Laura Quiles y Agustín Navarro

Fotografía: Laura Quiles

ISBN papel: 978-84-686-6314-2

ISBN digital: 978-84-686-6315-9

Depósito Legal: M-10080-2015

Impreso en España

Editado por Bubok Publishing S.L.

# ÍNDICE

PRÓLOGO .....	11
INTRODUCCIÓN.....	15
<b>1. EL MÉTODO QUE VAMOS A SEGUIR .....</b>	<b>17</b>
Objetivos de las tablas de ejercicios.....	20
Factores psicomentales con que trabajar .....	21
<b>2. ANATOMÍA OCULAR.....</b>	<b>27</b>
Esquema ocular (corte sagital antero-posterior) .....	27
Párpados .....	28
Conjuntiva.....	28
Aparato lagrimal.....	28
Globo ocular .....	30
Cristalino .....	31
Humor acuoso .....	33
Cuerpo vítreo.....	34
Retina .....	34
Los músculos oculares externos.....	35
Tensión mental y reacciones reflejas.....	36
<b>3. NUTRICIÓN OCULAR .....</b>	<b>39</b>
Antioxidantes.....	40
Vitaminas del grupo B.....	43
Ácido fólico .....	45
Ácidos grasos esenciales .....	45
Inositol y colina .....	47

Minerales .....	47
Hábitos alimentarios saludables .....	50
<b>4. FISIOPATOLOGÍA DE LA PRESBICIA .....</b>	<b>53</b>
Qué es la presbicia.....	53
Cómo se produce la acomodación .....	53
Cómo se produce la presbicia .....	54
<b>5. EJERCICIOS DE PURIFICACIÓN .....</b>	<b>59</b>
El salpicado .....	59
El neti.....	61
La excitación de las fosas nasales.....	62
Baño ocular .....	63
Baño solar.....	64
<b>6. DISTENSIÓN Y CONCIENCIACIÓN DE LAS DIMENSIONES OCULARES.....</b>	<b>67</b>
Qué es la tensión .....	67
Las tensiones visuales .....	68
Ejercicios de desbloqueo.....	70
Oscuridad .....	77
Orientar los ojos a lo lejos.....	77
Forma de los ojos .....	78
Volumen de los ojos.....	79
Peso de los ojos .....	79
Vacaciones mentales-visuales.....	80
Pulsaciones .....	83
Expansión .....	84
Ubicación actual.....	85
Ubicación correcta de los ojos .....	86
Percepción retinal.....	87
Curva de agudeza visual.....	87
<b>7. TONIFICADORES OCULARES.....</b>	<b>89</b>
El cuerpo etérico .....	89
Salto cerca-infinito y variantes.....	95
El palmeo.....	98
El parpadeo .....	100
El barrido cerebral.....	103



<b>8. HÁBITOS PARA MEJORAR LA VISIÓN</b> .....	107
Creatividad.....	109
Salto cerca-lejos.....	110
Contracciones.....	110
Danza focal.....	111
Conciencia retinal.....	112
Oscilación.....	112
Ubicación correcta.....	115
<b>9. MATERIAL CON QUE TRABAJAR EN EL CURSO</b> .....	119
Lota para purificación nasal.....	119
Tablilla de madera para soporte del texto de lectura.....	120
Pelota blanda.....	122
Globo para modular el globo ocular.....	122
Varilla.....	124
Hojas de lectura con letra u muy grande.....	124
Hojas de lectura con varios tamaños de fuente.....	126
Lámpara de 100w.....	129
Globos para ojo retinal.....	129
Tela o pancarta para el fondo contrastado.....	130
<b>10. SOBRE MEDICIONES Y SOCIALIZACIÓN</b> .....	131
Las mediciones.....	131
La socialización.....	144
<b>11. TABLAS DE 40 MINUTOS</b> .....	157
Tabla 1.....	157
Tabla 2.....	181
Tabla 3.....	190
Tabla 4.....	198
Tabla 5.....	204
Tabla 6.....	211
Tabla 7.....	214
Tabla 8.....	219
Tabla 9.....	222
<b>12. TABLAS DE 70 MINUTOS</b> .....	229
Tabla 1.....	229
Tabla 2.....	241

Tabla 3.....	247
Tabla 4.....	256
Tabla 5.....	267
Tabla 6.....	270
Tabla 7.....	273
Tabla 8.....	279
Tabla 9.....	282
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>285</b>

Para acceder al tutorial audiovisual entra en:

<http://www.yogaocular.com/presbicia>

Código: 140319

## PRÓLOGO

Mientras impartía clases de Yoga Ocular, me venía la idea de crear unas tablas específicas para la eliminación de la presbicia. Los alumnos que sólo asistían para recuperarse de visión cercana, si se tomaban en serio la práctica de las tablas de ejercicios, se recuperaban de la presbicia. Recuerdo el caso de una señora, muy preocupada por percibir que su presbicia avanzaba rápidamente. Era disciplinada y confiaba en mí. Cuando se inscribió en el curso de Yoga Ocular, practicaba la tabla de ejercicios todos los días. Se asombró de su notable progreso sistemático. Al comenzar sólo leía los textos con las letras más grandes, y terminó leyendo la letra más pequeña. Si esto lo logró con las tablas comunes de Yoga Ocular, mas rápido se progresaría con tablas específicas para presbicia.

Pasados unos años, enfoqué la atención en preparar ejercicios definidos para presbicia. Tenía tan claro que era fácil la recuperación de la presbicia, que el año pasado, cuando una alumna del Curso para Monitores de Yoga Ocular me preguntó si se podía recuperar de la presbicia, me salió espontáneamente decirle: **“presbicia es igual a pereza”**. Con esto quería decirle que **todos pueden eliminar su presbicia, salvo los que tengan pereza en realizar los ejercicios apropiados.**

Pero descubrí que yo tenía pereza en terminar de construir las tablas para ello. Así me comprometí en terminar la tarea iniciada años antes. El resultado ha sido este **“Curso práctico para eliminar la presbicia”**, con dos modalidades: una que tan sólo precisa de 40’ diarios de práctica y se ciñe a los ejercicios básicos; y otra de 70’ para afianzar más y disfrutar en la sensibilidad ocular y visual.

Este curso antes de editarse como libro, **ha soportado la prueba de fuego de la experimentación previa**. Durante su impartición, abría las tablas a cualquier rectificación en vistas a su mejora. Podemos afirmar, tras la edición de este **“Curso práctico para eliminar la presbicia”**, que **“presbicia es igual a pereza”**.

Mi reconocimiento a los primeros alumnos que, confiando en mí se inscribieron en el curso experimental para la eliminación de la presbicia, especialmente a Gloria Pérez, que además me ha permitido hacer uso de sus mediciones, con tan excelentes resultados.

Agradezco a los monitores de yoga ocular que participaran en el primer curso de formación de monitores para eliminar la presbicia, y que se prestasen a colaborar en el vídeo que se adjunta, en el que aparecen como alumnos.

Quiero agradecer también la ayuda que he recibido de los monitores de yoga ocular, Jorge Sellarés y Ester Salvador, por los criterios que me han ofrecido en la edición de este curso; también a Eduardo Pérez y Marimar García, porque además de su criterio valorando positivamente las tablas de 70’, junto con Teresa Pellejero, me han aporado las mediciones de sus primeros alumnos cuando impartieron este curso por primera vez.

Igualmente quiero resaltar la ayuda incondicional y tan valiosa de Carlos Aguillo, en su trabajo como cámara y el enfoque didáctico que ha dado al vídeo que se adjunta.

Pero sobre todo quiero resaltar la inestimable ayuda que he obtenido de la formadora de monitores de yoga ocular, Dra. Laura Quiles. Primero, por su autoría de los capítulos del libro que tratan sobre anatomía ocular, nutrición adecuada y fisiopatología de la presbicia; y segundo, por sus acertadas ideas en la estructuración del libro, y por la meticulosa y siempre tediosa labor que significa la revisión previa a la edición.



## INTRODUCCIÓN

Este **Curso práctico para eliminar la presbicia** es importante porque, a partir de los 40 años de vida, este problema afecta a la totalidad de la población, a excepción de los muy miopes.

También lo es, porque con el, **todos pueden eliminar su presbicia**. Siendo tan fácil eliminarla, el problema se convierte en sólo un déficit de educación social visual. Por tanto, la presbicia no existe porque es problema con solución, sólo existe ignorancia o pereza.

Enfermedades oculares graves, como glaucoma, cataratas o degeneración macular, suelen aparecer hacia la misma edad que la presbicia, pero como la eliminación de la presbicia comporta vitalización y sensibilización destacadas de los procesos visuales, es probable que al practicar el curso disminuyan estas enfermedades que en alto porcentaje afectan a la sociedad.

**Necesidad de disciplina en la tarea programada:** un problema que afecta a la sociedad actual, reside en la falta de tiempo para todo. Ello me impulsó a diseñar tablas de poca duración, pero con **resultados efectivos**.

Para alcanzar el éxito, **es necesario que por tan sólo unos meses se cumpla la práctica sistemática de las tablas.** Dejar de practicarlas por un día o dos no afecta al progreso, si se compensa con una dedicación más intensa de los buenos hábitos de visión.

Cuando a los ejercicios de la tabla se añade la **práctica intensa de los hábitos** sugeridos, el progreso será **espectacular.** Al terminar el curso se convertirán en rutina habitual que no requerirá tiempo, y garantizará que la buena visión persista. **Cuando se asume que algo es realmente importante, se encuentra tiempo para ello.**



## 1. EL MÉTODO QUE VAMOS A SEGUIR

Los ojos son los órganos que más utilizamos y creemos más importantes para desenvolvernó en la vida, y sin embargo son los órganos más desatendidos.

Este método de Yoga Ocular que presento es objetivo, progresivo, integrador, ritualizado y generalizador.

Es **objetivo** porque verifica los progresos en eliminar la presbicia con mediciones consistentes.

Es **progresivo** porque los ejercicios dados en una tabla sirven de base para los siguientes.

Es **integrador** porque vincula en los ejercicios **factores de salud, psíquicos y mentales**. También porque un ejercicio puede **incluir** dimensiones oculares o visuales que antes se trabajaban por separado.

**Ritualizado**, lo es al máximo, pues los ejercicios se presentan en **tablas** secuenciales, programados en un orden previsto, en **tiempo** detallado, y **repitiendo cíclicamente** un proceso varias veces durante ese tiempo.

Es **generalizador**, porque se pretende que las actitudes, sensibilidades y reconocimientos habidos en una tabla, se vivan a lo largo del día por medio de los hábitos.

La presentación de las tablas hace a este método muy singular y reconocible. **Las tablas son verdaderas “tablas de salvación”**. Elaboradas hasta el último momento con cuidado **“súper artesanal”**. Se puede tener total confianza de que **quien las realice tal cual están diseñadas, seguro que elimina su presbicia.**

Por ser **objetivo**, se convierte en un **método “industrial”** para eliminar la presbicia. Industrial quiere decir que, si al mismo tiempo se reuniera un colectivo de 1000 o 2000 personas practicando al mismo tiempo las tablas correctamente, todos eliminarían la presbicia.

**Las mediciones demuestran**, mes tras mes, el progreso conseguido. Al mismo tiempo se puede tomar las mediciones como una **revisión de la salud ocular y del organismo en general**, entendiendo que, **si uno practica bien y apareciere un mes sin progreso, lo probable sería que el estancamiento no se debiera a los ojos**, si no al efecto de una salud deficiente de otro órgano del cuerpo.

Por ser integrados, los ejercicios permiten **que lo que se practica en una tabla sirva de base para contener en la siguiente otros campos de atención y funcionalidad.**

En su estructura podemos observar que **en las tablas hay elementos fijos y con una posición estable dentro de ellas.** Por ejemplo, al principio siempre encontramos los **ejercicios de desbloqueo y relajación** para todo el cuerpo y para los

ojos. Otro elemento recurrente es la presentación del **palmeo al término de cualquier ejercicio, así como la presentación de la impresión retinal de letra en total pasividad** tras cada palmeo, para reforzar la impresión retinal y mantener el nivel de agudeza visual adquirida.

Con la **ritualización**, se consigue el **adiestramiento y asentamiento** de los procesos visuales con que se gana en nitidez. Al repetir los ejercicios, **se producen crecientes conexiones neuronales, más fáciles, conscientes y nuevas, propias del proceso visual correcto.** Mediante la **repetición y el adiestramiento, la visión correcta es la primera en aparecer de entre los diferentes tipos de respuesta al estímulo que es capaz de estructurar la retina.**

La **integración** de unos ejercicios en otros, pide **ser muy conscientes de lo que hacemos.** Esto aporta el **reconocimiento mental.** Cuando algo es reconocido por la conciencia atenta, **se graba mejor en el cerebro, la conexión neuronal se afianza más y se hace más firme.**

Otra característica del método está en que **acentúa factores psíquicos y mentales para progresar más rápidamente y afianzar mejor lo conseguido.** Presento esta consideración porque la atención al potencial de nuestra subjetividad es lo apropiado para conseguir **mayor garantía de progreso y afianzamiento** de lo logrado. Sin embargo aunque hacer caso a factores psíquicos y mentales es “bueno para obtener matrícula” en el curso, **no es necesario tenerlos en cuenta para obtener el aprobado. Quien realice mecánicamente los ejercicios, con sólo eso progresará.**

## OBJETIVOS DE LAS TABLAS DE EJERCICIOS

1.- **Eliminar tensiones y provocar un estado general de distensión y sensibilidad y energetización de los ojos por medio de los ejercicios de desbloqueo y vitalización, porque cuando se repite un ejercicio, acumula más energía, y por la atención sistemática a los ojos etéricos.**

2.- **Adquirir conciencia del globo ocular.**

3.- **Lograr una alta respuesta retinal a los estímulos externos.**

4.- **Y asegurar la integración visual de la fóvea.**

Desde el principio he mantenido la idea de que **en un alto porcentaje nuestra visión está condicionada por los nutrientes que ingerimos y el estado general de salud.** Por eso en todas las tablas se le presta atención a la nutrición en el apartado **“purificación”**.

**Los hábitos culinarios son muy condicionantes y es muy difícil modificarlos, pues crean adicción.** Por eso aconsejo que al comenzar el “Curso para eliminar la presbicia”, se asegure de que **no haya carencias** en los nutrientes más importantes, y por ello **enfático la necesidad de incluir algún complejo minero-vitamínico durante varios meses.**

El **cuadro de los hábitos es de gran relevancia.** El principio es: **el que practica los hábitos, en adelante no necesitará nada más para mantener eliminada la presbicia.**

Dado que se ha realizado un gran esfuerzo para ofrecer las tablas de 40' (tiempo muy reducido), **la práctica de los hábi-**

tos se hace en este caso indispensable. Son tan eficaces los hábitos que si hubiera quien se dedicara a una práctica muy intensa de los mismos, con sólo ello sería probable que no necesitase más.

## FACTORES PSICOMENTALES CON QUE TRABAJAR

En este método de Yoga Ocular para eliminar la presbicia los factores psíquicos y mentales son importantes para su efectividad. Son los siguientes:

1. Atención
2. Intención
3. Determinación
4. Deseo
5. Memoria
6. Sensibilidad
7. Visualización
8. Imaginación
9. Magnificación y atención microscópica
10. Proyección
11. Generalización

1.- **Atención.** Con la atención se potencia lo que se atiende. La atención es como el foco de una lupa: acrecienta el poder de la conciencia hacia el objeto. Acelera los procesos de recuperación, pues donde se concentra, confluyen la energía de la mente, de la inteligencia creadora y la de la voluntad, que se expresa como intención y determinación.

**2.- Intención.** Intención es el propósito mental del **objetivo concreto** que se pretende conseguir.

**3.- Determinación.** La determinación es la facultad de mantener con firmeza mental el propósito de la voluntad.

**4.- Deseo.** Es el factor humano más desarrollado. Visualización y deseo son las herramientas más importantes para activar las capacidades mágicas. Cuando una cosa se visualiza y se desea firmemente, se obtiene. **Cuando se une firme determinación con visualización y deseo, el éxito es seguro.**

**5.- Memoria.** La mente funciona relacionando los datos recibidos de los sentidos. Sin recuerdo de datos, la mente no funcionaría: al no recordar, nada tendría que relacionar. **Nuestra conciencia cerebral por medio de la memoria mantiene una conexión con las zonas neuronales por cuyo medio los sentidos han aportado datos. Cuando un dato ha sido presentado con frecuencia, las conexiones neuronales habituales son las que más pronto se ponen en funcionamiento, eludiendo cualquier otra alternativa de conexión.** Por eso un dato visual percibido nítidamente y bien recordado, tiene altas probabilidades de que aparezca con nitidez cuando se encuentre con el mismo estímulo. Quien tiene nítida memoria visual, tiene muchas probabilidades de que el ensayo siguiente también sea nítido.

**Éste es uno de los motivos por los cuales en el método sugerimos que se enfoque la atención repetidamente a una misma letra, porque de ese modo las conexiones nerviosas encontrarán una senda, facilitada por los ensayos anteriores.**

**6.- Sensibilidad.** Con ella percibimos las impresiones. **Las tablas de ejercicios impulsan el progreso en sensibilidad. Nos interesa sobre todo ser sensibles a nuestra estructura ocular y a los procesos que se realizan con ella.**

**7.- Visualización.** La visualización es la facultad que construye formas visuales en la conciencia. Es importante porque **con ella podemos influir sobre la conciencia y el cuerpo. Se relaciona con la imaginación. El ojo no distingue entre objeto visualizado y objeto físico. Por la visualización el ojo compone en la retina imágenes nítidas que el objeto exterior no consigue cuando el ojo está abierto.**

#### **Experimento:**

Colocar delante de si una pelota y moverla de derecha a izquierda: los ojos la siguen. Ahora cerrar los ojos e imaginar que la pelota (¡solo imaginada, no real!) se mueve de derecha a izquierda: los ojos igualmente se mueven de derecha a izquierda, siguiendo la pelota irreal.

#### **Cómo visualizar:**

Para progresar en ella, la visualización ha de rodearse de **silencio, pasividad receptiva y lentitud.** Se puede imaginar un **entorno de distensión** que favorezca la visualización correcta. **La visualización se realiza con ojos cerrados, tapados con las palmas como en el ejercicio del palmeo.**

#### **La visualización condicionada por la nitidez visual del ojo:**

Quien tiene un defecto visual en un ojo, **no visualiza bien con él.** La justificación está en que hay un vínculo subyacente y memorizado de la visualización con la vía por la que llegan los datos a la conciencia. Si la vía, el ojo, tiene defecto, la visualización tenderá a reflejar ese defecto.

**Pero la ventaja está en que la visualización defectuosa aportada por el ojo débil, es más fácil de corregir que el defecto de ese mismo ojo.**

**8.- Imaginación.** La imaginación es la facultad que une imágenes visuales de un modo determinado para conseguir un objetivo. Se vale de visualizaciones organizadas en determinada secuencia.

Con la imaginación se da un proceso activo. Es como la diferencia entre una foto y un vídeo: foto es a visualización, como vídeo lo es a imaginación.

#### **Un ejemplo del Dr. Bates:**

*“Una de mis primeras curas de la presbicia se llevó a cabo en menos de quince minutos con la ayuda de la imaginación. El paciente había usado lentes para leer durante diez años. Cuando le mostré un ejemplar de tipo diamante -tamaño de letra más pequeño de la hoja de lectura que se presenta para los ejercicios- y le pedí que lo leyera sin gafas me dijo que sabía que las muestras eran negras, pero que parecían grises.*

*“Si usted sabe que son de color negro, y, sin embargo las ve grises”, dije, “usted debería imaginarlas de color gris. Supongamos que se imagina que son de color negro. ¿Puede hacer eso?”.*

*“Sí,” dijo, “me imagino que son de color negro”, e inmediatamente procedió a leer”.*

**Traducido y extraído de Presbyopia: Its Cause and Cure. W. H. Bates. Pág. 3.**

**9.- Magnificación.** La magnificación es una forma especial de visualización. **Con ella se agranda el objeto visual, para apreciar mejor sus detalles.** Podemos agrandar tanto como queramos, como si mirásemos a través de una lupa o



por un microscopio. Mediante la magnificación se **contacta mejor con pequeñas partes de la estructura visual y se asume mejor sus funciones para sensibilizarse a ellas.**

**10.- Proyección.** La proyección es la facultad por la cual procesos que advertimos fuera de nuestro cuerpo los trasladamos intencionalmente a que ocurran en la zona que más interesa dentro de él.

La proyección que más utilizamos en este método es la de manos-ojos. Esto es así porque las manos ocupan en el cerebro un ámbito mayor que cualquier otro órgano o parte del cuerpo. Por eso, **lo que realizamos con las manos resulta especialmente consciente.**

**Con las proyecciones aumenta nuestra sensibilidad; con ella, el reconocimiento; y con el reconocimiento las conexiones nerviosas de estímulos no percibidos nítidamente se hacen firmes y estables.**

**11.- Generalización.** La generalización es la facultad por la que destrezas adquiridas con los ejercicios, las experimentamos después en otra situación o circunstancia.

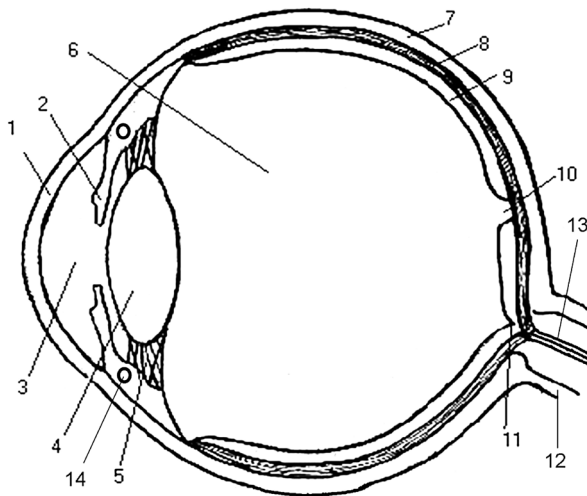
La generalización está presente en toda nuestra vida y si no fuera por ella no adquiriríamos destrezas. **La generalización es lo que da valor a la tabla de hábitos,** siendo casi tan importante como la tabla de ejercicios. Si se practica muy bien los ejercicios, pero no existe interés por generalizar los logros, el progreso será de poco valor. **El proceso de generalización para nosotros es: ejercicio-hábito-vida habitual.**



## 2. ANATOMÍA OCULAR

Dra. Laura Quiles

### ESQUEMA OCULAR (CORTE SAGITAL ANTERO-POSTERIOR)



- |                  |   |
|------------------|---|
| 1) Córnea        | 9) Retina   |
| 2) Iris          | 10) Fóvea   |
| 3) Humor acuoso  | 11) Punto ciego                                   |
| 4) Cristalino    | 12) Nervio óptico                                 |
| 5) Cuerpo ciliar | 13) Arteria óptica y<br>Vena central de la retina |
| 6) Humor vítreo  | 14) Conducto<br>de Schlemm                        |
| 7) Esclerótica   |   |
| 8) Coroides      |   |

## PÁRPADOS

Los párpados superior e inferior cubren y protegen al globo ocular en su parte anterior. En ellos se distinguen dos capas: la **capa externa** está formada de fuera a dentro por piel, glándulas sudoríparas, sebáceas y ciliares, músculo orbicular del ojo y músculo elevador del ojo. La **capa interna** está formada de fuera a dentro por tarso (estructura elástica que mantiene la forma del párpado), músculos tarsales, glándulas sebáceas y conjuntiva (capa de mucosa ya en contacto con la córnea).

Los músculos encargados del parpadeo son el músculo orbicular del párpado y el músculo elevador del párpado.

## CONJUNTIVA

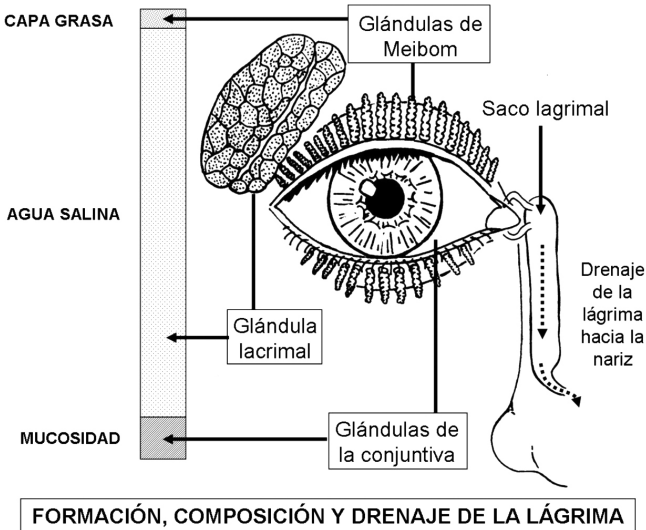
Capa mucosa que recubre la cornea en su superficie y la cara interna de los párpados, formando entre ambos el fondo de saco conjuntival superior e inferior. El saco conjuntival permite el movimiento del globo ocular y de los párpados sobre la conjuntiva ocular. Sobre toda la superficie conjuntiva se encuentran células secretoras de mucosidad que ayudan a mantener la superficie corneal lubricada y protegida.

## APARATO LAGRIMAL

La glándula lagrimal, de aproximadamente un centímetro de diámetro, se encuentra situada en el ángulo supero-externo del ojo y se encarga de la producción del componente mayoritario de

la lágrima, el acuoso, cuya función es de limpieza. Las glándulas sebáceas de los párpados, producen el componente minoritario de la lágrima, el lipídico, que se encarga de formar una fina capa superficial grasa que evita la evaporación rápida del componente acuoso. Las glándulas mucosas de la conjuntiva producen la mucosidad que se encarga de estabilizar la lágrima, dotándola de una consistencia gelatinosa sobre la superficie ocular.

El parpadeo constante, cada 2-3 segundos, distribuye regularmente la secreción lagrimal sobre la córnea y conjuntiva manteniéndolas limpias y lubricadas. Los estímulos mecánicos, como la presencia de un cuerpo extraño en contacto con la conjuntiva, desencadenan el reflejo de cierre palpebral con el fin de proteger córnea y conjuntiva. La producción continua de lágrimas es drenada a través de dos orificios (superior e inferior), situados en el margen interno de ambos párpados, hacia el saco lagrimal, que finalmente comunica con la cavidad nasal.



## GLOBO OCULAR

El globo ocular tiene forma de esfera ligeramente achatada y por delante es un poco abombada, debido a la curvatura de la córnea. Está formado por tres capas, de fuera a dentro: **esclerótica, coroides y retina.**

La **esclerótica**, de color blanco opaco, está formada por fibras elásticas y de colágeno. Su capacidad elástica mantiene la forma esférica del globo ocular y ayuda a su moldeabilidad durante la acomodación. Sirve de sostén para la inserción de los músculos externos oculares. En el polo anterior del ojo, la esclerótica se transforma en córnea, transparente y curvada hacia fuera formando una pequeña cúpula. En el polo posterior la esclerótica presenta el orificio de salida para el nervio óptico.

La **coroides**, es un fino pero espeso entramado de minúsculos capilares que nacen y se ramifican a partir de la arteria central de la retina (en el polo posterior del globo ocular). Se trata de la región más vascularizada del cuerpo, y su aporte de sangre nutre y oxigena la retina al tiempo que regula la temperatura del globo ocular. En el polo anterior, la coroides se transforma en el **iris y el cuerpo ciliar.**

El **iris**, situado delante del cristalino, está formado por fibras elásticas y de colágeno, entrelazadas con finos vasos sanguíneos. En el iris se forman los pigmentos que determinan el color de los ojos. En su centro se encuentra el orificio de la pupila (de 1-8 mm de diámetro), que opera como un diafragma regulador de la luz.

En el seno del iris se encuentra el músculo esfínter de la pupila (de forma circular) y el músculo dilatador de la pupila (de

forma radial). Si la intensidad lumínica es alta, se contrae el músculo esfínter de la pupila (de inervación refleja parasimpática), que estrecha el orificio pupilar, disminuyendo la entrada de luz. Si la intensidad lumínica es baja, se contrae el músculo dilatador de la pupila (de inervación refleja simpática), que ensancha la pupila, aumentando la entrada de luz.

La posición del iris delimita por delante la cámara anterior y por detrás la cámara posterior del globo ocular.

## CRISTALINO

Situado detrás del iris, el cristalino es una lente biconvexa elástica, transparente, constituida por células epiteliales alargadas y transparentes. Esta **transparencia** del cristalino al espectro visible se debe a que dentro de sus células no hay estructuras grandes que dispersen la luz. La transparencia, pues, no depende del tamaño de la lente, su forma o curvatura.

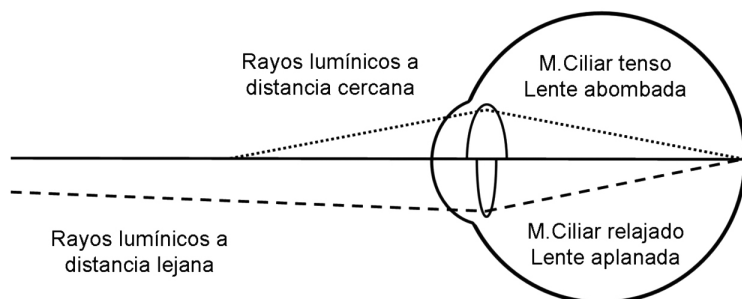
La forma biconvexa de la lente permite distinguir en ella un polo anterior y otro posterior. La curvatura del polo posterior es mayor (radio de curvatura 6 mm) que la del polo anterior (radio de curvatura de 10 mm). En reposo, el cristalino tiene un grosor central de aproximadamente 4 mm.

En el cristalino hay una cápsula exterior que recubre la corteza del cristalino, la cual rodea al núcleo y distribuye la fuerza de la acomodación. Corteza y cápsula son elásticas, permitiendo que la curvatura de la lente cambie para enfocar a diferentes distancias.

Detrás del iris, el cristalino está sujeto al músculo ciliar a través de unas fibras muy finas, las fibras zonulares. El músculo ciliar rodea el perímetro del cristalino a modo de corona radiada. La contracción del músculo ciliar varía el grado de curvatura de la lente, modulando la distancia focal. En la acomodación del ojo a **visión lejana**, el músculo ciliar se **relaja** y aumenta la tensión en las fibras zonulares, con lo que el cristalino se aplana. En la acomodación del ojo a **visión cercana**, el músculo ciliar se **contrae** y las fibras zonulares se relajan, con lo que el cristalino se abomba. Así, el cristalino enfoca hacia el objeto de visión, de modo que la refracción suceda en la fovea o mácula. El músculo ciliar responde por acción refleja a los conos de la fovea retinal, los cuales dirigen así la acomodación.

La refracción se logra gracias a la alta concentración de proteínas que hay en el interior de las fibras celulares del cristalino (más de 300 mg/ml).

#### REFRACCIÓN DE LA LUZ Y DINÁMICA DEL CRISTALINO Y M. CILIAR



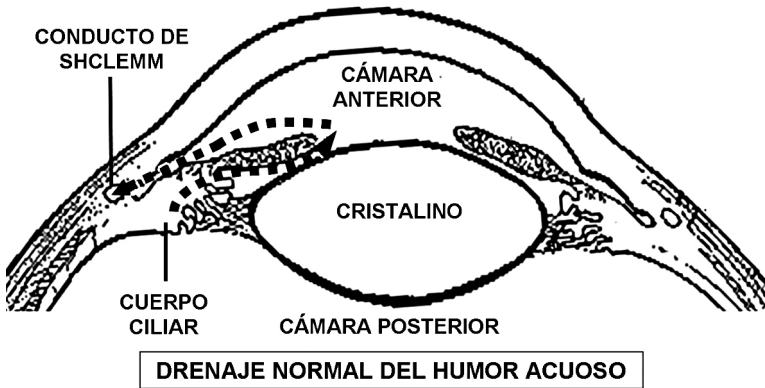


## HUMOR ACUOSO

Existe un espacio delimitado por detrás por la parte posterior del iris y la cara anterior del cristalino, y por delante por la córnea. En su interior se encuentra un líquido transparente, el **humor acuoso**.

El humor acuoso es el medio por el que se nutren cristalino, córnea y vítreo. Es segregado por las **apófisis ciliares**, que se encuentran en el seno del músculo ciliar.

A la misma velocidad en que es producido, el humor acuoso va drenando al sistema venoso a través del **conducto de Schlemm**, situado en el punto de unión del iris con la córnea.



Este continuo circular a través de la cámara anterior, mantiene un volumen constante de humor acuoso de unos 3 ml por ojo a una presión de 15 mmHg, presión necesaria para mantener constante la forma de la cúpula corneal. Si la salida ofrece problemas, aumenta la presión intraocular, con posible aparición de glaucoma, que puede progresar hasta la ceguera.

## CUERPO VÍTREO

El espacio delimitado entre la cara posterior del cristalino y la retina presenta su volumen ocupado por el **cuero vítreo**. Se trata de un gel transparente formado por agua, colágeno y ácido hialurónico, y no presenta en su interior ni vasos, ni nervios. Su volumen junto con la esclerótica mantiene constante la forma esférica ocular y la posición de la retina adherida a la coroides.

## RETINA

La **retina** recibe la impresión de la luz reflejada por los objetos y la traduce a impulsos nerviosos que son procesados en el cerebro. Está situada entre el humor vítreo y la coroides, que nutre sus capas internas.

Esta formada por neuronas especializadas en la recepción de la luz y la transmisión del impulso nervioso generado. Las células fotosensibles son los **bastones** y los **conos**. Precisan para su funcionamiento de los **fotopigmentos** que reaccionan ante la luz generando el impulso nervioso: **rodopsina** en los bastones y **yodopsina** en los conos.

Los **conos** son responsables de la percepción de los colores y la nitidez de la imagen. Los **bastones** son sensibles a la intensidad de la luz, por lo que son más activos que los conos en la semioscuridad.

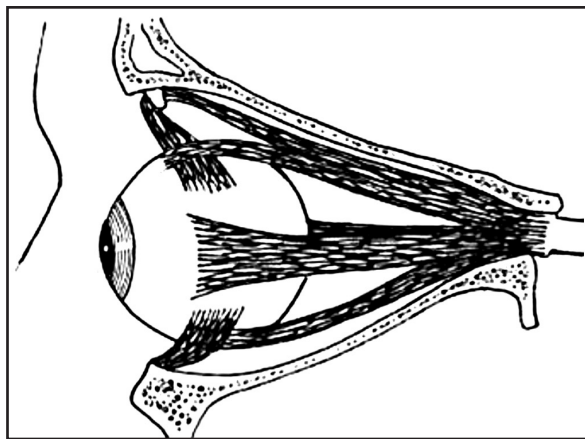
La parte más sensible de la retina es la **fóvea**. Se trata de una pequeña fosa de 0,5 mm<sup>2</sup> situada en el centro de una mancha amarilla, la **mácula**, en la zona central de la retina. En la fóvea sólo hay conos y en mayor densidad que en el resto de la retina, por lo que su agudeza visual es diez veces mayor que la del resto de la retina.

Los impulsos nerviosos generados en la retina, viajan a través del **nervio óptico** al cerebro para ser interpretados. Su presencia en el globo ocular tiene forma de disco un poco desplazado hacia el lado nasal. Su zona en la retina no contiene conos, lo que imposibilita la visión en ese punto; por eso se le llama punto ciego. Se advierte cuando, tapando un ojo y dirigiendo la mirada al frente con el otro, desaparece de la visión periférica cualquier detalle situado a unos 15° hacia fuera del lado nasal.

## LOS MÚSCULOS OCULARES EXTERNOS

Son seis, cuatro rectos y dos oblicuos. Los músculos oblicuos son más delgados y estrechos. Gracias a su diverso juego de contracciones y distensiones los ojos pueden moverse en todas direcciones. Responden tanto a decisiones voluntarias, como a impulsos reflejos, suscitados por los bastoncitos y los conos, con el fin de asegurar la convergencia de los ojos, sea cual sea la cantidad de luz que reciban. No habiendo luz, si se cie-

rran los párpados, los ojos vagan independientes, sin control del tono de los músculos externos.



## TENSIÓN MENTAL Y REACCIONES REFLEJAS

Todas las funciones del ojo están interrelacionadas, iniciando sus funciones con arreglo a reacciones reflejas que parten de los conos y bastones. La acomodación es el proceso iniciado por los conos, que modula de modo reflejo al músculo ciliar y al iris, así como los músculos externos oculares. Por ello los ojos reaccionan automáticamente a merced de las imágenes externas, cuando están distendidos. Pero a través del nervio óptico se transmiten también órdenes del cerebro hacia los ojos para controlar los músculos voluntarios, de modo que los ojos se dirigen y orientan a donde uno desea, independientemente del estímulo exterior.

El poder de la mente y del deseo se sobrepone al de las reacciones reflejas y obstaculiza sus procesos naturales. Del exterior hasta la retina, el ojo nunca tiene problemas para ver bien, los problemas los tiene desde el cerebro hasta la retina. Las tensiones personales son el origen de los trastornos de visión. Deshacer este entuerto es el objetivo de la recuperación natural de la visión.



### 3. NUTRICIÓN OCULAR

**Dra. Laura Quiles**

Si la salud del cuerpo está en relación directa con lo que comemos, la salud de los ojos precisa una atención especial a su nutrición cuando se intenta la recuperación visual. El rápido deterioro de la agudeza visual, no suele tener su origen en el propio ojo. Su debilidad suele deberse a la disfunción de otros órganos o a carencias nutricionales debidas a una alimentación no equilibrada.

En general la deficiencia de nutrientes reduce la agudeza visual, produce desórdenes en los movimientos oculares, induce el comienzo de la presbicia, inicia o empeora la miopía, es la causa primera del estrabismo y motiva la frecuente fluctuación de la refracción.

Problemas como la miopía, la presbicia, el glaucoma, las cataratas o la degeneración macular pueden mejorar con una nutrición adecuada.

Hoy en día, los métodos de cultivo intensivo son responsables del empobrecimiento de los vegetales en algunas vitaminas y minerales (como el magnesio, el hierro y el calcio). Por este motivo en algunos casos se hace necesario recurrir a suplementos farmacéuticos. Sin embargo, la suplementación con fármacos no es la solución. Cuando hablamos de nutri-

ción ocular, es importante obtener los nutrientes adecuados a través de los alimentos, donde vitaminas y minerales se encuentran en el equilibrio nutricional más adecuado.

Por otra parte, con el fin de preservar la salud ocular se deberán evitar aquellos alimentos que aumenten el estrés oxidativo, tales como aceites refinados o margarinas, aditivos, alimentos manipulados industrialmente, carnes y embutidos.

## ANTIOXIDANTES

### **Carotenoides (beta-caroteno, luteína y zeaxantina)**

Se trata de fitopigmentos de los vegetales que actúan en ellos protegiéndolos de la luz solar. Como nutrientes ejercen un potente efecto antioxidante.

Los pigmentos luteína y zeaxantina se encuentran en la mácula lútea de la retina en elevadas concentraciones, por lo que se cree que un nivel elevado de luteína y zeaxantina en sangre puede proteger la retina del estrés oxidativo. Puesto que el organismo no puede sintetizarlas, se hace necesario su aporte a través de la alimentación. Son ricos en luteína zeaxantina las espinacas, el brécol, el maíz y la yema de huevo.

### **Vitamina A**

El beta-caroteno es precursor de la vitamina A (el organismo lo transforma en vitamina A).

La vitamina A es esencial para la visión. Se encuentra implicada en el proceso de degradación de la rodopsina-re-



tineno. Es necesaria para la formación de la rodopsina, el pigmento sensible a la luz que se encuentra en las células de la retina. También lo es para mantener la conjuntiva húmeda y en buen estado (membrana que recubre el polo anterior del ojo). Permite la visión en ambientes con poca iluminación y proporciona transparencia a la córnea. Su presencia es también esencial para que el movimiento inconsciente y reflejo de los ojos se realice correctamente.

Su deficiencia produce pérdida de la sensibilidad de visión, sequedad de los ojos (xeroftalmia), ceguera nocturna (metalopía), infecciones, opacidad, ulceración y destrucción de la córnea. Cuando falta, puede aparecer también degeneración de la retina, con la aparición de puntos ciegos y la ambliopía en uno o ambos ojos. Igualmente su carencia puede producir dolor de cabeza y ojos, lagrimeo, escozor, visión borrosa, fotofobia, doble visión y vértigos.

Se encuentra en abundancia, en forma de carotenos, en todos aquellos vegetales de color rojo, amarillo o anaranjado. Y es altamente sensible a las altas temperaturas, la luz y la oxidación. También se encuentra presente en forma de retinol en el hígado, productos lácteos, mantequilla, huevos, pescado y aceite de hígado de bacalao.

Se recomiendan dosis entre 800-1000  $\mu\text{g}/\text{día}$ . Las dosis superiores en forma de betacaroteno no tienen riesgo por ser hidrosolubles. Mientras que los suplementos por encima de las recomendaciones en forma de retinol pueden dar lugar a hipervitaminosis.

La asimilación de vitamina A se ve potenciada si se consume conjuntamente con vitamina E. Asimismo, su absorción

intestinal aumenta si se digiere junto con grasas de origen vegetal como el aceite de oliva o la lecitina de soja.

### **Vitamina C**

Antioxidante natural que aumenta las defensas del organismo y prolonga la vida celular.

Es esencial para el metabolismo de los procesos vitales oculares en general. Combate los desórdenes oculares y el estrés.

Un déficit grave de vitamina C perjudica el riego sanguíneo de la retina, y facilita la aparición de estrés oxidativo. Su carencia favorece el desarrollo de cataratas.

Se encuentra presente en frutas, verduras y hortalizas, consumidas crudas y frescas, ya que es una vitamina muy sensible a la luz, a altas temperaturas y al oxígeno del aire. A los veinte minutos de preparado un vaso de zumo de naranja, se pierde su contenido vitamínico. La ingesta recomendada mínima ha de ser de 65 a 90 mg/día.

### **Vitamina E**

Antioxidante necesario para la salud general del ojo y para una cura efectiva de los desórdenes oculares. La actividad antioxidante de la vitamina E impide la peroxidación lipídica de las membranas y juega un importante papel en la protección del epitelio pigmentario de la retina. En casos de inflamación o herida, su ingestión acelera el proceso de curación, favoreciendo la regeneración de los tejidos.

Su deficiencia causa debilidad muscular. También perjudica a las células bipolares y ganglionares de la retina, dificultándose la transmisión de los impulsos nerviosos. La carencia de vitamina E puede afectar a la síntesis de hemoglobina y a la

integridad de los capilares de la retina, pudiendo incluso derivar en ceguera parcial o total.

El ácido ascórbico (vitamina C) y los carotenoides actúan sinérgicamente con la vitamina E permitiendo su regeneración después de ser oxidada por los radicales libres, originados en el metabolismo retiniano.

En general, niveles altos de antioxidantes: vitaminas A, E, C más selenio y cinc, reducen el riesgo de degeneración macular asociada a la edad madura y su pérdida de visión. Además, mejoran la clínica del “ojo seco”.

Son ricos en vitamina E los aceites de oliva y girasol (virgen y de primera presión en frío), los frutos secos, los cereales integrales, el germen de trigo y las verduras de hojas verdes. Se trata de una vitamina lábil, que se destruye con la cocción. Su absorción puede verse dificultada cuando se consumen suplementos de hierro. La ingesta recomendada diaria en adultos es de 12 mg.

## VITAMINAS DEL GRUPO B

La vitamina B1 favorece el correcto funcionamiento de los músculos oculares y del nervio óptico. Es esencial, junto con la B2, para la transparencia de la córnea.

La carencia de vitamina B2 predispone a padecer lesiones oculares. La deficiencia de las vitaminas B1, B2, B6, E y del Ácido Pantoténico es responsable de la degeneración de la mielina de los nervios, de lo cual deriva la falta de aisla-

miento de las fibras nerviosas y un descenso de su rapidez de reacción y potencial, derivando de ello una disminución de la visión.

La vitamina B1 (Tiamina) se encuentra en los cereales integrales, levadura de cerveza, legumbres, huevo y pescado. Se recomienda una ingesta diaria de 1,2 mg.

La vitamina B2 (Riboflavina) se encuentra en los vegetales de hojas verdes, huevos, pescado y lácteos. Se recomienda una ingesta diaria de 1,8 mg.

La vitamina B3 (Niacina) se encuentra en vegetales, legumbres y pescados. Se recomienda una ingesta diaria de 20 mg.

El Ácido Pantoténico (antigua vitamina B5) se encuentra prácticamente en todos los alimentos. Siendo especialmente ricos las alubias y los cacahuetes. Su ingesta diaria recomendada de 12 mg es fácilmente cubierta por la dieta habitual.

La vitamina B6 (Piridoxina) es abundante en legumbres, nueces y plátanos. Se recomienda una ingesta diaria de 1,8 mg.

La vitamina B8 (Biotina) se encuentra prácticamente en todos los alimentos. Destacando en su contenido la yema de huevo. Su ingesta diaria recomendada de 15-100  $\mu\text{g}$  es fácilmente cubierta por la dieta habitual.

La B12 (Cobalamina) es fundamental para la transmisión del normal impulso nervioso y su deficiencia provoca neuritis (por lo cual es necesaria en toda fórmula ocular nutritiva), anemia y cansancio.

La vitamina B12 está presente sólo en alimentos de origen animal (lácteos, huevos, pescado y carne). La ingesta diaria recomendada es de 200 µg. Puesto que el hígado puede almacenarla, una ingesta de 1 huevo a la semana, puede cubrir las necesidades totales.

Las vitaminas del complejo B están relacionadas entre sí, por ello se han de administrar conjuntamente. La B12 se absorbe con ayuda de la B6 y de la C.

## ÁCIDO FÓLICO

Se trata de un nutriente fundamental, junto con la vitamina B12 para la formación de los glóbulos rojos por la médula ósea. Un aporte insuficiente de ácido fólico puede derivar en anemia. La anemia se manifiesta en el ojo como fatiga y disfunción muscular. Con el fin de evitar su aparición deben asegurarse aportes adecuados de ácido fólico y vitamina B12.

El ácido fólico se encuentra ampliamente distribuido en verduras y hortalizas. También en legumbres, frutos secos y frutas. Es fácil cubrir sus necesidades diarias de 200µg día.

## ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

Se trata de grasas que necesariamente han de ser ingeridas, ya que el organismo no las puede sintetizar.

Proceden de dos fuentes alimentarias diferentes:

- La serie  $\omega$ -6, de los aceites de semillas y frutos secos (ingeridos crudos, no tostados ni fritos, ya que las grasas quedarían oxidadas).
- La serie  $\omega$ -3, de la grasa del pescado (de pesca extractiva, no de acuicultura) y aunque en menor medida, también se encuentra en el lino y las nueces.

A partir de estas grasas de la dieta el hígado produce el ácido eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA). Ambos son fundamentales para el buen funcionamiento del sistema nervioso y especialmente de la retina.

Los ácidos grasos  $\omega$ -3, y específicamente el DHA, juegan un rol de suma importancia en la capa de células nerviosas de la retina. La membrana celular de los conos y bastones presenta una alta concentración en DHA, lo que aumenta su fluidez y facilita el intercambio celular. Estudios realizados en bebés prematuros y a término han sugerido que una fuente adecuada de ácidos grasos  $\omega$ -3 es esencial para el desarrollo visual óptimo, por lo que cabe la hipótesis de que los ácidos grasos  $\omega$ -3 puedan ser útiles como agentes terapéuticos en patologías de retina y cristalino.

Puesto que los seres humanos no pueden sintetizar a partir de otras grasas el DHA, si no se da un aporte suficiente en la dieta, la agudeza visual disminuye, y aumenta el riesgo de degeneración macular asociada a la edad y de cataratas. El pescado y los mariscos son las fuentes más ricas en EPA y DHA. Para que el hígado produzca suficiente EPA y DHA se recomienda que el 5% de las calorías ingeridas al día sea en forma de grasas  $\omega$ -6 y  $\omega$ -3, en una relación  $\omega$ -6/ $\omega$ -3 de 4/1 (equivalente a dos raciones de pescado a la semana y una ración de frutos secos al día).

En caso de dietas vegetarianas es necesario asegurar la ingesta de  $\omega$ -3 con suplementos de aceite de linaza o directamente de DHA y EPA.

## INOSITOL Y COLINA

El inositol y la colina forman parte de las membranas celulares, por lo que ejercen un importante papel en el transporte de sustancias en el metabolismo de las células. Aseguran, junto con los ácidos grasos poliinsaturados (semillas, frutos secos y pescados) y monoinsaturados (aceite de oliva) la formación de membranas celulares fluidas y ágiles en el transporte de oxígeno y nutrientes, y en la eliminación de toxinas por parte de las células. Dicho transporte de sustancias es de especial importancia en las neuronas de la retina, por tener un metabolismo rápido y sometido a un elevado estrés oxidativo.

## MINERALES

### Calcio

Además de en otros muchos procesos metabólicos, en el ojo el calcio es esencial para la relajación tras la contracción muscular. Junto con el potasio y magnesio también es necesario para la correcta circulación de la sangre.

Su deficiencia puede causar calambres y espasmos, fijación inconsistente y dolor de cabeza.

Destacan como alimentos ricos en calcio las verduras de hojas verdes, las legumbres y los lácteos en general. La ingesta diaria recomendada es de 800 mg.

Influye en las pérdidas de calcio a través de la orina la dieta rica en sal, proteínas, cereales, harinas y azúcares refinados, pero pobre en frutas, verduras y cereales integrales (con tendencia a la acidosis). También aumentan las pérdidas de calcio la cafeína, la teína y el consumo de tabaco.

La Vitamina D (colecalfiferol), es necesaria para la absorción del calcio y para su incorporación al hueso.

En condiciones normales puede ser sintetizada por la piel expuesta a la luz solar. También se encuentra en alimentos como el pescado. Por lo que es difícil que existan carencias en una alimentación normal.

### **Magnesio**

Su deficiencia provoca temblor, espasmo muscular y cansancio ocular. Es imprescindible para la asimilación del calcio y la vitamina C. Se encuentra presente en la levadura de cerveza, los frutos secos, las legumbres, cereales, frutas, verduras y hortalizas. Se recomienda una ingesta de 350 mg al día.

### **Potasio**

Influye en la transmisión nerviosa por lo que su deficiencia puede provocar disfunción de los músculos.

Se encuentra ampliamente distribuido entre los alimentos, por tanto sus requerimientos son fácilmente cubiertos con una dieta ordinaria.



Existe una relación de equilibrio entre potasio, calcio, magnesio, ácido pantoténico y vitaminas B, D y E. Un exceso en alguno de ellos puede provocar deficiencia en los otros. Esta relación es especialmente relevante entre el calcio y el potasio.

### **Zinc**

Necesario para el correcto almacenaje en el hígado de la vitamina A y para la acción de esta vitamina en la retina. Además, se encuentra implicado en la síntesis de proteínas.

Lo encontramos en el marisco, judías, lentejas, almendras, y cereales integrales. Sus requerimientos diarios son de 15 mg.

### **Hierro**

Es necesario para la asimilación de las vitaminas del grupo B y la producción de la hemoglobina. Su déficit produce anemia: agotamiento, cansancio ocular, y deficiente nutrición y oxigenación de los tejidos. Su absorción se potencia al ingerirlo junto con vitamina C.

Se encuentra en carnes, pescados, legumbres, frutos secos y verduras de hoja verde. Se recomienda una ingesta diaria de 10 mg.

### **Selenio**

Es un potente antioxidante. Especialmente indicado en la prevención de las cataratas, la fatiga ocular y el envejecimiento. Mantiene la flexibilidad del cristalino y su transparencia. Potencia su acción si se ingiere junto con las vitaminas C y E, que también son antioxidantes.

Se encuentra en la levadura de cerveza, cereales, frutas, pescados y carnes. Su ingesta diaria recomendada es de 45 µg.

## HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

### **En la alimentación diaria debería incluirse, al menos:**

- Una ensalada fresca, una ración de verduras cocinadas y 250 ml de zumo de zanahoria fresco.
- De cuatro a cinco piezas de fruta, dos de las cuales en forma de zumo de naranja.
- Una ración de frutos secos crudos: 3 nueces, 6 almendras y 6 avellanas.

Una forma fácil de asegurar la ingesta diaria de vitamina C consiste en tomar diariamente un vaso de naranja con limón en el desayuno.

Con el fin de aportar una dosis suficiente de vitamina A, puede añadirse en la comida un vaso de zumo de zanahoria recién exprimido, al que se añade una o dos cucharadas de germen de trigo, por su alto contenido en vitamina E; una cucharada o dos de levadura de cerveza, por su gran aporte de las vitaminas B1, B2, B6, D, PP, ácido fólico y potasio; y una cucharada de lecitina, que al ser grasa, ayuda a la asimilación de estas vitaminas y posee además colina e inositol, que disminuyen el colesterol.

### **Es recomendable evitar los siguientes productos:**

- Alcohol y tabaco.
- Alimentos procedentes de procesado industrial o con aditivos.
- Café, cacao, té, bebidas de cola.
- Charcutería, casquería y ahumados.
- Marisco y carne, en especial la roja (cerdo, cordero, ternera).
- Cereales y azúcares refinados.

- Leche y productos lácteos, incluida la mantequilla y la nata.
- Aceites refinados, fritos y margarinas.
- Reducir al mínimo la sal y el vinagre.



## 4. FISIOPATOLOGÍA DE LA PRESBICIA

Dra. Laura Quiles

### QUÉ ES LA PRESBICIA

La presbicia o presbiopía, también conocida como vista cansada, es un defecto visual asociado a la edad que produce dificultad para enfocar de cerca. Se debe a la disminución de la capacidad de acomodación del ojo, lo que provoca una pérdida del poder para enfocar objetos cercanos. Generalmente la presbicia se inicia alrededor de los 45 años y sus síntomas van a más progresivamente hasta aproximadamente los 60 años. Esta dificultad creciente para la visión nítida de objetos cercanos obstaculiza la lectura de textos, haciendo necesario alejarlos más allá de 33 cm para poder alcanzar la nitidez suficiente. Este déficit de enfoque cercano se acentúa aún más en condiciones de baja luminosidad.

### CÓMO SE PRODUCE LA ACOMODACIÓN

El cristalino junto con la córnea son los medios de refracción del ojo que permiten que el ojo se enfoque a distintas distancias. La curvatura de la cornea permanece constante durante la acomodación; es el cristalino con sus cambios de curvatura el responsable de la misma. La capacidad acomoda-

tiva del cristalino, precisa y eficaz, se debe a sus propiedades y a la contracción y relajación del músculo ciliar para modular la forma de la lente.

Se ha demostrado que durante la acomodación en visión cercana, la tracción de las fibras zonulares se relaja al contraerse el músculo ciliar, y el diámetro del cristalino disminuye; la lente se engruesa, aumentando la curvatura de sus polos anterior y posterior. Por contra, al enfocar el ojo al infinito, la lente se aplana y adelgaza, porque las fibras zonulares, se tensan al máximo y el músculo ciliar se relaja.

## CÓMO SE PRODUCE LA PRESBICIA

Con la edad se producen cambios en la lente y en las estructuras acomodativas extra-lenticulares, tales como atrofia y pérdida de función del músculo ciliar y de la elasticidad de la coroides y del propio cristalino; pero se ha demostrado que estos cambios no son responsables de la presbicia.

### **La presbicia no se debe a la atrofia y pérdida de función del músculo ciliar:**

El músculo ciliar se atrofia con la edad, aumentando la proporción de tejido conectivo entre sus fibras musculares, que disminuyen. Pero esta atrofia ocurre en sujetos post-presbicia, no en sujetos aún capaces de acomodación. Además, la capacidad de acomodación comienza a disminuir desde la infancia, mucho antes de que aparezca la atrofia del músculo ciliar. Esto demuestra que la atrofia ciliar es más un efecto de la presbicia, que no su causa. Es más, se ha observado que la función del músculo ciliar no disminuye con la edad.

**La presbicia no se debe a la pérdida de elasticidad de la coroides:**

La coroides restaura las fibras zonulares de su tensión tras la contracción del músculo ciliar, y permite que el cristalino recupere su forma más delgada y aplanada tras haber enfocado a distancias cercanas.

Se han obtenido pruebas de que el músculo ciliar mantiene su movilidad a lo largo de la vida, lo que indica que la coroides sigue siendo capaz de restaurar las fibras zonulares a su estado de reposo.

**La presbicia no se debe a los cambios en las propiedades elásticas de la lente:**

Actualmente se ha demostrado que la presbicia no es debida a la pérdida de elasticidad de la lente a edades avanzadas, pues la pérdida de acomodación cercana comienza en la infancia. La pérdida de elasticidad del cristalino aparece cuando la acomodación ya se ha perdido y la presbicia establecido. Más bien al contrario, los cambios en las propiedades elásticas de la lente se producen como resultado de la pérdida de capacidad de acomodación propia de la presbicia.

El consenso actual entre los diferentes estudios de investigación acepta como causa de la presbicia el crecimiento y cambio de forma en el cristalino conforme avanza la edad.

**El crecimiento permanente es una característica definitiva del cristalino:**

El cristalino se forma embrionariamente a partir de una capa epidérmica invertida que genera constantemente nuevas células. A diferencia de la piel, donde las células más antiguas van descamándose, el crecimiento de la lente implica la

adición de las células más recientes a la superficie de la lente. Las nuevas células se superponen de forma continua a las antiguas, que a su vez se desplazan hacia dentro. Este continuo crecimiento se inicia en la vida embrionaria, y condiciona en la edad adulta una serie de cambios en el aumento del grosor y curvatura del polo anterior.

### **Aumento de grosor del cristalino con la edad:**

El aumento de grosor del cristalino en la edad adulta se debe casi por entero a un crecimiento del polo anterior de la lente. El aumento del grosor del polo posterior es menor que el del anterior.

Este aumento de grosor conlleva una disminución de la profundidad de la cámara anterior (distancia desde la córnea hasta la parte delantera del cristalino), y desplaza el centro de la lente hacia delante.

Igualmente, el espesor de la cápsula del cristalino aumenta progresivamente hasta los 35 años, para luego permanecer constante.

### **Aumento de la curvatura del polo anterior del cristalino con la edad:**

Con la edad la curvatura anterior de la lente se incrementa, aproximándose progresivamente a la del polo posterior, mientras que ésta permanece constante. A medida que aumenta la curvatura anterior, disminuye la capacidad de un esfuerzo de acomodación adicional para aumentar la curvatura al mirar cerca.

Mientras estos cambios avanzan con la edad, el ecuador de la lente se mantiene constante, con un valor medio de 9 mm en reposo.



El ecuador del cristalino acomodado es más pequeño que el ecuador del cristalino en reposo, ya que la acomodación reduce la tensión zonular. La diferencia entre posición relajada o de máxima acomodación, disminuye con la edad.

Estos cambios en la forma del cristalino relacionados con la edad, se compensan con la correspondiente reducción de la refracción (refracción es el cambio de dirección que experimenta una onda al pasar de un medio material a otro). Pero no hay equilibrio en estos dos procesos y la potencia total de la lente finalmente tiende a disminuir con el envejecimiento. De modo, que se puede afirmar que la presbicia resulta del crecimiento y cambio de forma del cristalino.

**La presbicia es resultado del crecimiento y cambio de forma de la lente:**

Los cambios en la forma de lente conducen a cambios en la acomodación. El continuo crecimiento del cristalino afecta a su relación con el resto de estructuras acomodativas. La relación entre músculo ciliar y lente cambia con la edad, haciendo que la contracción del músculo ciliar sea finalmente ineficaz. Al aumentar el grosor del cristalino, el iris y el músculo ciliar se desplazan hacia delante. Este desplazamiento produce que, en reposo, disminuya la tensión zonular y aumente la curvatura de la lente, reduciendo la capacidad de acomodación. Así, aunque la contracción del músculo ciliar no disminuye con la edad, el permanente crecimiento de la lente desplaza la parte anterior del cristalino hacia delante, haciendo su contracción ineficaz.



## 5. EJERCICIOS DE PURIFICACIÓN

Algunas personas, con la edad suelen padecer alguna enfermedad crónica que controlan bajo tratamiento. Es probable que la medicación pueda producir como efecto secundario una lentificación en el proceso de recuperación visual y hasta cierta pérdida de la misma.

Los ejercicios de purificación permiten una mayor irrigación sanguínea de la zona ocular y del ojo mismo; eliminan impurezas de los tejidos adyacentes, así como una distensión celular que facilita el intercambio metabólico.

En este método hacemos uso de los siguientes ejercicios de purificación: salpicado, neti, excitación de las fosas nasales, baño ocular y baño solar.

### EL SALPICADO

Consiste en llevar a los ojos cerrados manotazos de agua caliente y fría alternados, para provocar una activación y tonificación de las paredes de los vasos sanguíneos. Se realiza llevando veinte manotazos de agua caliente, seguidos de otros veinte de agua fría. Se practican varios cambios seguidos.



Lo aconsejable es hacerlo por la mañana, a medio día y por la noche. Por la noche, se comienza con agua fría y se termina con la caliente, para que los ojos se encuentren más distendidos durante el sueño. Sirve el agua corriente del lavabo, caliente y fría bien contrastada, o bien se dispone de dos recipientes, uno con agua caliente y otro con fría, en los que se introduce la cara alternativamente por unos diez o quince segundos, sucesivas veces. En verano al agua se le puede añadir hielo, o enfriarla previamente en la nevera.

**La forma alternativa, no requiere el cambio de temperatura.** Su realización no dura más de quince segundos, y también produce una fuerte irrigación y tonificación de la zona ocular: consiste en realizar unos ocho manotazos de agua a los ojos cerrados, tal como sale del grifo. Se sugiere no secarlos, sino sólo evitar que no gotee la cara, para mantener más tiempo el potencial bioeléctrico generado en la

piel en torno a los ojos. Su práctica de diez a doce veces al día, produce maravillosos efectos. Esta forma sencilla ha sido un descubrimiento para muchos por la rápida evolución de su recuperación visual. Si se tiene alergia al agua del grifo, por el cloro añadido, se optará por utilizar agua de manantial.

## EL NETI

Consiste en introducir por un canal de la nariz un tubito de goma que sale de una vinagrera o aceitera, o el canal de salida de una lota. Dentro se ha colocado agua salada, en la proporción de una cucharada sopera de sal, por litro de agua. El neti es un ejercicio fabuloso de purificación ocular.

La purificación es profunda, celular, por su efecto osmótico, de modo que limpia de mucosidades los senos en torno a los ojos. La tonificación por aporte sanguíneo es tal, que se experimenta una grata sensación de vitalidad. El agua sale por el otro orificio de la nariz o por la boca. Después se practica por el lado contrario. Cuanto más tiempo están los senos de la nariz llenos de agua salada, más efecto produce. Así que es conveniente no eliminar del todo el agua que pueda quedar dentro de las fosas nasales. Esta forma original es aconsejable practicarla, al principio del curso, tres veces al día: al levantarse, a medio día y por la noche.

La **forma sencilla o variante del Neti**, consiste en realizar una o más absorciones de agua del grifo por un canal y otro de la nariz. Como esta variante es muy breve, se aconseja practicarla unas diez veces al día, por término medio. Cuan-

tas más veces, mejor. Es increíble lo que lo agradecen los ojos. Sobre todo es recomendable cuando se trabaja ante un ordenador, porque refresca los ojos y los libera de carga electromagnética.



## LA EXCITACIÓN DE LAS FOSAS NASALES

Fue el Dr. V.L. Ferrándiz el inspirador de una serie de ejercicios para la purificación ocular, entre ellos, éste que comentamos: se frota delicadamente uno y otro canal de la nariz con una torunda de algodón, empapada en un alcoholaturo, preparado al efecto, procurando contactar la región de las fosas nasales con suaves movimientos, hacia el lado del tabique nasal y la zona contraria. Se introduce por un canal de la nariz, y después por el otro. Cuanto más profundo el contacto, más reacción produce. No es conveniente apretar con el bastoncito; sino sólo moverlo para producir cosquilleo.

El ejercicio produce reacciones reflejas en las glándulas lagrimales y en el tono general ocular. Toda la zona periocular queda notablemente estimulada, produciendo reflejos nerviosos –que se manifiestan en proporción a la profundidad con que se introduce el bastoncito–, tales como lagrimeo, estornudos y limpieza nasal. Se puede realizar en cualquier momento del día, aparte del momento en que se comienza la sesión de ejercicios. No lleva más de uno o dos minutos, aunque, como quiera que produce un cosquilleo agradable, puede mantenerse más tiempo.

El alcoholaturo se prepara con una planta con propiedades antisépticas, como puede ser el romero, el tomillo, el espliego, o una mezcla de los tres. Se consigue dejando en reposo durante nueve días 20 gr de la planta seca, en un recipiente con 100 gr de alcohol de 30°.

## BAÑO OCULAR

El ejercicio consiste en bañarse ambos ojos al mismo tiempo con unas bañeritas especiales que se adquieren en farmacias. Se trata de unas copitas ovoides, para mejor contactar con el contorno de los ojos. Se llenan las bañeritas con una infusión o tisana que se prepara con alguna planta tradicionalmente reconocida para aliviar el ardor de ojos, cansancio, conjuntivitis, y favorecedora de los procesos de acomodación.

Las tisanas más estimadas han sido las de eufrasia (también conocida como “rompe gafas”), el aciano (especialmente valioso para la conjuntivitis, blefaritis y problemas de inflamación o infección de los párpados), la manzanilla, la flor de oro

y pétalos de rosas. Para preparar la tisana echamos un pellizco de la planta en agua muy caliente, dejándola reposar durante cinco minutos. Después se ha de colar cuidadosamente con un colador de tela para eliminar todo resto de la planta. Tras colarla, la infusión queda lista para su uso procurando que esté tibia. Puede guardarse durante 24 horas en el frigorífico para usarla sucesivas veces a lo largo del día, con sólo calentar durante unos diez a veinte segundos la cantidad apropiada para dos bañeritas.

Una vez están llenas las bañeritas de infusión tibia, se inclina la cabeza sobre el lavabo, y los ojos se colocan horizontales sobre las copitas, para que la infusión no se derrame. Aplicadas las bañeritas en las órbitas, se mueven los ojos en todas direcciones parpadeando. Al cabo de uno o dos minutos se seca la cara, dejando que el aire haga lo mismo con los ojos.

Lo conveniente es realizarlo tres veces al día: una por la mañana, otra a medio día y otra al acostarse. Si el baño ocular se realiza durante la sesión de recuperación visual, antes de la lectura o el flash cartel, se debe practicar un palmeo de un minuto, inmediato tras el baño.

## **BAÑO SOLAR**

Consiste en orientar los ojos hacia el sol, manteniendo los párpados cerrados al tiempo que se realiza un lento y pequeño movimiento de la cara hacia un lado y otro, para que los rayos perpendiculares del sol afecten por igual a cualquier parte de los ojos. De este modo, la luz del sol atraviesa los párpados, los ojos (produciendo una dilatación general de la



red sanguínea de la coroides), y la glándula pituitaria, beneficiando a todo el organismo.

Se debe practicar por la mañana o al atardecer, cuando la intensidad de la luz del sol no es muy fuerte. Se realiza durante unos cinco minutos.



## 6. DISTENSIÓN Y CONCIENCIACIÓN DE LAS DIMENSIONES OCULARES

### DISTENSIÓN OCULAR

#### QUÉ ES LA TENSIÓN

La tensión corporal es un estado en que se ejerce fuerza contractiva sobre alguna parte del organismo, predisponiéndolo para una rápida acción o posibilitando situaciones extremas de funcionamiento.

Ordinariamente surge como reacción del sistema nervioso simpático, preparando al organismo, que se pone en estado de alerta para una situación de defensa ante una previsible agresión. La tensión sólo es soportable si es de corta duración, pues supone mucho gasto de energía mental, psíquica y física, y temporalmente produce un desajuste del normal funcionamiento corporal.

#### **Su fuente natural**

La fuente ordinaria de la tensión es el deseo-mente, al polarizar la conciencia hacia algún objeto, y comporta una motivación emocional. La mente afecta a la conciencia y ésta al cuerpo físico por el que se expresa.

### **Efectos negativos de la tensión sobre la visión**

- Modifica la ubicación y forma del globo ocular y le resta elasticidad para la convergencia y acomodación.
- Lentifica los procesos metabólicos.
- Aumenta el retineno retinal.
- Dificulta los procesos integrados de la acomodación foveal.
- Dificulta la coordinación entre acomodación y convergencia.
- Debilita el tono muscular.
- Dificulta la coordinación binocular.
- Dificulta la acomodación móvil, produciendo sacudidas y saltos de línea en la lectura.

Es pues, causa principal de pérdida de visión.

## **LAS TENSIONES VISUALES**

### **Tensión muscular**

Para lograr la convergencia correcta hacia la visión próxima, como ha de suceder en el caso de la lectura, se requiere cierto grado de tensión muscular. Esta afecta a varias partes del ojo: a los músculos ciliares que comprimen el cristalino, a los músculos externos para que los ojos enfoquen con precisión al punto elegido y consigan la compresión del globo ocular, modificándolo mientras persiste la visión cercana. La mayoría de personas no es consciente de dicha tensión y la mantiene cuando ya no se precisa, por pasar a ver objetos distantes.

### **Tensión retinal**

La tensión retinal ocurre cuando se mantiene la mirada sin parpadear. Esto produce una deficiente recuperación de

la rodopsina y la persistencia del retineno, al no permitirse la mínima oscuridad necesaria para la reposición. Esta tensión empobrece la calidad de las acciones reflejas derivadas de conos y bastoncitos. El resultado es una mala visión retinal y por tanto una deficiente acomodación y convergencia. La descarga de esta tensión retinal se logra con el parpadeo frecuente.

### **Tensión mental**

La mente constantemente tiende hacia los objetos de conocimiento y utiliza los ojos para conocer. Por medio de los ojos la mente siempre está activa y tensa (tender produce tensión). Cuando vemos, decimos que vemos un objeto u otro. Pero el ojo no ve objetos, sólo ve formas, colores, volúmenes, contrastes, sólo sensaciones. La sensación requiere receptividad, distensión; el conocimiento mental requiere tensión.

Esta tensión mental se descarga con las “vacaciones mentales, cerebrales y visuales” cuando, al cerrar los ojos, nos desentendemos de todo el conjunto de cosas visuales externas, como si las borrásemos.

A esta tensión funcional mental se debe añadir la tensión que reciben los ojos de la tensión personal. El cuerpo es afectado por el miedo, la ansiedad, el nerviosismo, la irritabilidad, y otros sentimientos negativos, influyendo estos consecuentemente en toda la estructura corporal, incluidos los ojos.

Cuando se aprecia el conjunto de tensiones que soportan los ojos, asombra que no seamos capaces de reconocerlas. ¿Cómo no tratarlas y creer que las lentes son la solución a la pérdida de agudeza visual, cuando dejan intacta su causa? La causa de un previsible empeoramiento.

Para eliminar tensiones, este método dispone de una serie de ejercicios comprendidos bajo el nombre de desbloques.

## EJERCICIOS DE DESBLOQUEO

► *Ver vídeo nº1: desbloques.*

Todas las tablas comienzan con unos **ejercicios de desbloqueo** para lograr un estado general de distensión, y para que la atención vaya centrándose en la cabeza.

Los puntos a tener en cuenta son los hombros y el cuello, porque es donde más acumulamos las tensiones que afectan a los ojos.

Los ejercicios de desbloqueo están programados para una realización básica, aunque puede sugerirse la práctica con más repeticiones, si se siente más estrés o tensión.

### **Beneficios:**

- Eliminan las tensiones en hombros y cuello.
- Desarrollan la sensibilidad a la cabeza.
- Despiertan la conciencia de expansión corporal.
- Activan el sistema nervioso parasimpático.
- Eliminan tensiones oculares.

### **Rotaciones de cabeza**

Es aconsejable que los primeros movimientos se realicen **muy lentamente**, pues de este modo se hacen más conscien-

tes, se graban más fácilmente en la memoria, y se asegura que en adelante las rutinas se realicen correctamente.

El giro comienza con la **cabeza ladeada**, como queriendo que la oreja descansa sobre el hombro, de modo que los **ojos quedan mirando hacia delante**. Este requerimiento abre lateralmente las vértebras cervicales, beneficiándose todo el sistema nervioso parasimpático y por tanto las funciones involuntarias de los ojos.

Al inspirar, la cabeza gira pasivamente hacia atrás. Al expulsar, se mueve hacia el otro hombro y adelante. **La cabeza pesa en todas direcciones hacia las que se inclina. Ojos y cerebro se abandonan y se siente su peso hacia donde cae la cabeza.** Al caer la cabeza sobre el hombro, el hombro cede al peso del brazo, y se pretende que quede casi en línea con él. **La atención va por dentro del brazo hacia abajo.** Así se despierta la sensibilidad, que después se aplicará a percibir los ojos.

Con la cabeza ladeada sobre el hombro, los ojos no ven la zona de los pies. Mucha gente comete el error de mirar los pies. Entonces no se realiza la apertura lateral vertebral, y el efecto distensivo se reduce.

Cuando la cabeza cuelga adelante, hombros, ojos y cerebro pesan adelante y abajo.

Al inspirar, se inicia otro giro lento de delante a atrás con **la atención discurriendo por dentro del cuerpo, descubriéndose así amplias áreas, que se estiran al expandirlas con la inhalación.**

Pasada la primera etapa, **se percibe el peso de los ojos** en la zona correspondiente a la que se inclina la cabeza. Esto aumenta más la concentración y requiere un gesto interior de distensión ocular.

Se realizan tres giros en un sentido y otros tres en sentido contrario.

### **Giros de cuello**

Siguen de inmediato a las rotaciones de cabeza.

**Girar la cabeza**, situada en posición vertical, **lentamente y al máximo de derecha a izquierda y de izquierda a derecha**, cuatro veces.

A continuación, **movimiento de la cabeza de adelante-abajo y arriba-atrás**, intentando el contacto de la barbilla con el pecho y la comprensión de la nuca hacia atrás, cuatro veces.

Después, **ladear la cabeza**, intentando abrir lateralmente las primeras vértebras cervicales, para lo cual se intenta **elegir hacia el techo la parte inferior de la oreja**. Cuatro veces a cada lado.

Por último, **mover horizontalmente la cabeza adelante y atrás** (imitando el movimiento de cuello de los patos), y **de un lado a otro** (como queriendo mover la zona base de la cabeza tanto como la parte superior en su desplazamiento). Cuatro veces para cada tipo de movimiento.

### **Movimiento de rotaciones de hombros**

Se coloca las manos en los hombros y se realiza lentamente con ellos **amplios giros** en el espacio, como desperezos al abrir



pecho y codos. El movimiento discurre **hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo y hacia delante** de modo continuo. Al llevar los codos bien hacia atrás, da la impresión de que se abre la caja torácica y el esternón. Al llevarlos adelante, tratando de que se junten ante el pecho, produce la sensación de un gran estiramiento de la espalda. Se realizan giros en un sentido y en otro cuatro veces.

Mientras se inhala, llevar los codos por los lados hacia atrás-arriba, dirigiendo la cabeza lo más atrás posible. Al exhalar, llevar los codos adelante-abajo con movimiento de cabeza adelante-abajo, pretendiendo que mentón y codos se acerquen entre sí y converjan en el pecho. Mientras se va hacia atrás y arriba, sentir la apertura del esternón y el estiramiento desde el mentón hasta las ingles. Al volver por delante sentir el estiramiento de arriba a abajo desde la nuca y por toda la espalda, afectando la apertura de los omóplatos.

### **Movimientos del tronco adelante-atrás, y de un lado a otro**

En posición de pie y con las piernas entreabiertas, extendiendo los brazos y unidas las manos, realizar movimientos hacia arriba y atrás al inhalar, y hacia delante y abajo al exhalar. Repetir tres veces. En esta misma posición, doblar el tronco por la cintura hacia un lado y hacia otro, tres veces. Finalizar realizando tres lentas rotaciones, igualmente con los brazos extendidos y lentamente, primero en un sentido y después en otro.

### **Movimientos oculares**

Tras los movimientos del tronco, cuello y cabeza, nos centramos en ciertos **movimientos de los ojos**, lo cual nos va a revelar en qué gran medida **están sueltos** y a merced de nuestras intenciones de visión y tensiones mentales.

Cerrados, **girar** los ojos de un lado a otro, cuatro veces; y arriba y abajo cuatro veces también. Después realizar **movimientos horizontales**, empujándolos adelante contra los párpados y hacia atrás, a la zona occipital; y **movimientos verticales** contra las paredes superior e inferior de la cuenca ocular. Cuatro veces para cada movimiento.

**Terminar colocando los ojos en la ubicación correcta** (un poco más atrás del centro de la amplitud del movimiento adelante-atrás).

Mediante este ejercicio reconocemos cuánto podemos llevar los ojos adelante y atrás y hacia los lados, y se toma conciencia de que nuestros ojos merecen atención especial a lo largo del día, para ubicarlos correctamente en sus órbitas.

## El bostezo

**Beneficios del bostezo** para la salud general y la de nuestros ojos:

- Despierta el sistema nervioso parasimpático por el que se realizan la mayoría de los procesos de visión automáticos, sin intervención de nuestra voluntad.
- Activa las glándulas lagrimales.
- Tonifica el entorno ocular y le aporta más riego sanguíneo.
- Elimina tensiones mentales y emocionales, proporcionando equilibrio a nuestra conciencia a través de la conciencia vital.
- Aumenta la capacidad torácica.
- Elimina rigideces del rostro a consecuencia de las tensiones mentales-emocionales.
- Ayuda a estar más autoconscientes.
- Proporciona mayor tono vital a hígado, páncreas, esto-

mago, bazo, corazón, pulmones, y glándulas tiroides y paratiroides.

El bostezo siempre se asocia a un estado vital positivo. La dificultad en conseguir que aparezca, revela cuán atrapados estamos por el estrés.

Las funciones más importantes de los ojos son automáticas, suceden sin nuestro control personal, ocurre como con el corazón, pulmones, hígado, sistema digestivo, excretor, o glandular. Es importante por tanto que el sistema vagotónico funcione correctamente, sin inhibiciones ni bloqueos debidos a nuestro temor o estrés. Por lo tanto, conviene que provoquemos bostezos al comienzo de los ejercicios.

### **Ejercicio del bostezo:**

De pie, con los pies separados entre si a distancia de hombro a hombro, flexionadas las rodillas y colocadas las manos sobre los muslos o junto a las ingles, llevar los codos adelante, arqueando la espalda y como queriendo ahuecarla.

Inspirar lenta y ampliamente, utilizando **la presión de la inhalación contra la parte interior de la espalda, donde se encuentran los dos principales cordones vagotónicos con sus ganglios.** Con esa presión de inhalación creciente se realiza un masaje y se despierta el bostezo como respuesta refleja. Al inhalar, **presionar crecientemente de abajo a arriba y hacia las clavículas,** manteniendo la boca muy abierta y llevando el mentón lo máximo posible hacia abajo y atrás, al tiempo que provocamos una **inhalación lenta y como a golpes,** como queriendo con la visualización e intención empujar y **despertar los plexos nerviosos** solar, cardiaco y de la garganta, terminando por empujar intencionalmente la **zona de atrás de la boca.**

Realizados los primeros bostezos, se advierte que con cada lenta y amplia inhalación se produce un bostezo. A veces los bostezos suceden alternativamente: una larga inhalación prepara para el bostezo que se desplegará en la inhalación siguiente.

Realizar 3 o 4 bostezos.

Con esta intención, postura y actitud, **la fase de inhalación se puede mantener mucho tiempo, sobre todo cuando se percibe que el bostezo está a punto de aparecer.**

Es probable que al principio, y sobre todo si hay mucha tensión interior, no sea fácil conseguir el bostezo, pero es una experiencia que el cuerpo guarda en su memoria. Es agradable y afecta a todo el organismo, ayudando a que funcione mejor. Los lagrimales se activan y los ojos se ponen acuosos, como si hubiesen llorado o nos embargase una emoción de afecto y alegría que no pudiéramos contener. En estas condiciones, el parpadeo se realiza muy bien porque los párpados están humedecidos por el líquido lagrimal.

Conforme pasen los días, el bostezo aparecerá casi automáticamente con sólo la intención de quererlo experimentar. Es un buen ejercicio para todos aquellos que sufren de “ojos secos”.

## DIMENSIONES OCULARES

Llamamos dimensiones oculares a ciertas percepciones de los ojos, que reconocemos al prestar atención a sus sensaciones. Tenerlas en cuenta facilita más su vida y funciones.

Cuantas más dimensiones reconozcamos, más garantía tendremos de eliminar o disminuir la tensión ocular y potenciar la mejor visión. **Los ojos son terminales de corrientes de energía de nuestros cuerpos sutiles, y funcionan como focos emocionales y mentales poderosos.**

## OSCURIDAD

La oscuridad es importante para la visión. La visión se produce gracias a un proceso fotoquímico. El parpadeo es muy beneficioso para la retina ya que, al cerrar los ojos, aunque sea por unos instantes, se les permite que realicen correctamente el proceso fotoquímico. El parpadeo siempre aporta momentos de oscuridad, por breves que sean.

El verdadero descanso ocular aparece cuando se reconoce la oscuridad total por medio del palmeo. Entonces conos y bastoncitos no reaccionan a ningún estímulo. Todos los procesos visuales se hallan en descanso.

## ORIENTAR LOS OJOS A LO LEJOS

La **visión cercana requiere un esfuerzo constante y notable de:**

1º.- El **músculo ciliar**, que se contrae para que el cristalino consiga que la imagen del objeto incida con nitidez en la retina.

2º.- Los **músculos externos del lado de la nariz**, que se contraen en coordinación con la contracción del músculo ciliar.

3º.- El **globo ocular**, que se “amelona”, respondiendo a la presión de los **músculos oblicuos**.

Estos procesos se relajan al mirar a lo lejos. Es recomendable orientar los ojos a lo lejos al practicar parpadeo lento, para recuperar la distensión, la elasticidad de los músculos oculares internos y externos, y la esfericidad normal del globo ocular.

## FORMA DE LOS OJOS

La percepción directa de la forma ocular comienza con la percepción del contacto del párpado superior con el globo.

### *Ejercicio:*

Cerrar los ojos enfocando a su superficie y dirigir la **atención, visualización y sensibilidad**, primero al ojo más sensible y después al otro. Tras acariciarlo mentalmente, uno se percata de que los ojos no son como cubos con aristas, ni planos como el papel, ni alargados como alambres, sino que directamente percibimos que son algo esféricos, como grandes granos de uva.

## VOLUMEN DE LOS OJOS

El volumen de los ojos es percibido también directamente si se presta atención. Ayuda observar láminas de anatomía, palpar con la **atención, visualización y sensibilidad la oquedad** del entorno ocular que conforman cejas, pómulos y sienes, más la consideración de su ubicación dentro de la cabeza. El volumen por percepción directa se realiza como la de la forma. La una lleva al otro.

### *Ejercicio:*

Se cierra los ojos y se reconoce la amplitud del entorno de los párpados y arcos óseos en que se encuadran. Desde los párpados se acaricia lentamente cada globo ocular visualizando y sensibilizándose de uno y luego del otro. Se repite varias veces y en varias ocasiones. En cada reconocimiento se hace referencia al ámbito en que se encuadra el ojo dentro de la cabeza y a su distancia de las sientes. Así se logra la percepción del volumen.

## PESO DE LOS OJOS

La dimensión del peso garantiza que los ojos están relajados. El peso es una experiencia espontánea del cuerpo cuando está relajado. La tensión corporal actúa como un sistema de palancas. Si hay tensión, el peso de una parte del cuerpo es elevado o anulado por el esfuerzo proporcional de otros músculos. A más tensión muscular, menor percepción de peso; a mayor percepción, mayor distensión.

La contracción muscular que se precisa para un esfuerzo presiona los vasos sanguíneos e impide la nutrición celular.

Su resultado es cansancio, agotamiento, debilidad e imposibilidad de realizar apropiadamente sus funciones en lo sucesivo.

Los ojos que no transmiten la sensación de peso están tensos, débiles y no realizan sus funciones adecuadamente. Se predisponen a padecer defectos visuales. Podemos percibir el peso de los ojos, como percibimos el de la mano, con solo prestarle atención. La percepción se logra fácil con el ejercicio de las **cinco posiciones de los ojos** (► *Ver vídeo n°2*).

## VACACIONES MENTALES-VISUALES

El Dr. Bates descubrió en sus treinta años de investigación sobre las causas de los defectos visuales que la más importante era la tensión mental. Decía: **los ojos ven mal porque están tensos, y están tensos porque la mente está tensa. Si eliminamos la tensión mental, los ojos volverán a ver bien.** Su método confirmó su teoría.

La **mente es tensa por naturaleza**; el conocimiento aparece al **tender** el sujeto hacia el objeto de conocimiento. Esa tensión se manifiesta en un electroencefalograma con una frecuencia de ondas más elevada cuando los ojos están abiertos; son las ondas beta. Esas ondas no son consecuencia del simple acto de mantener los ojos abiertos, sino que aparecen a consecuencia de la actitud mental tendente a reconocer los objetos que miramos. **Cuando vemos, la retina no percibe objetos sino ámbitos coloreados, circunscritos por otros colores y formas diferentes.** Es la mente la que mira descifrando,



catalogando, separando o no con su criterio interpretativo. La interpretación mental de los estímulos percibidos por la retina clasifica lo que se mira: esto es un libro, eso una cuchara.

Lo ideal sería que, mientras vemos, la visión se mantuviera pasiva, pero, ya que es imposible para la mente ordinaria, lo podemos compensar desentendiéndonos del objeto visual al momento en que se cierra los párpados durante el parpadeo lento.

En el ejercicio que se presenta a continuación se facilita la experimentación de la distensión mental y la liberación de los ojos de toda tensión. Al principio es conveniente proceder lentamente.

### ***Ejercicio:***

1º.- Se enfoca la atención a lo que se está viendo, tomándolo como si fuese un dibujo pintado sobre una pizarra.

2º.- Imaginar que la oscuridad que se aprecia al cerrar los ojos significa que **se ha borrado el objeto de la pizarra**. Al eliminar el objeto, la mente no se orienta hacia fuera, sino que se mantiene en silencio vital, descansando como en dulce sueño.

3º.- Se abre los ojos otra vez y se dirige la atención al mismo objeto o a otro, para **borrar de nuevo**. Al cerrar los párpados imaginar que el objeto se ha borrado y ha desaparecido; la conciencia percibe la sensación de descanso mental. **Cuanto más se repite conscientemente el cerrar-borrar, más se reconoce el cese de actividad mental-visual**. Al principio es bueno ayudarse repitiendo cada vez que se cierra los ojos, las palabras: “Vacaciones mentales-visuales”.

Con esta actitud, **el cambio en la mente es radical: pasa de activación a no activación. Se produce un efecto distensivo vertical: descansan mente, cerebro y ojos.** Al descansar la mente, descansa el cerebro, y en los ojos descansan el nervio óptico, la retina y los procesos de acomodación y convergencia. Por lo tanto este ejercicio afecta no solo a los ojos, sino también al talante mental y psíquico de la personalidad. **Uno se siente más autoconsciente y dueño de sí;** se relativizan las tensiones emocionales y secundariamente mejoran somatizaciones tales como el insomnio y los trastornos digestivos.

### **El parpadeo mental:**

El descanso ocular se da cuando conseguimos el **parpadeo mental.** El parpadeo mental se refiere a la dimensión mental del parpadeo. Puede haber parpadeo físico y no haber parpadeo mental. Al practicar el parpadeo mental se reconoce que la tensión mental estaba activa y se ha eliminado.

Una vez reconocido el parpadeo mental, se ha de evocar en cada parpadeo lento. Después se puede proyectar al parpadeo normal, porque el parpadeo mental actúa como una cizalla o una guillotina para la tensión mental.

### **Ejercicio:**

1º.- Se mira un objeto. **Se cierra los ojos y se visualiza.** Se descubre que, aunque los ojos se mantienen cerrados, se sigue contemplando con los ojos de la mente.

2º.- En esta situación y actitud de visualizar con los ojos cerrados, imaginar y **decidir cerrar los ojos mentales con los que se contempla.** Parece como si hubiera unos párpados mentales abiertos que ahora se cierran. Al hacerlo ocurre un desentenderse mentalmente del objeto; es como un corte respecto a él,

como si se obtuviese más oscuridad, como si la mente descansase en un estado de silencio y quietud.

Repetir lentamente el movimiento de abrir y cerrar los párpados mentales que permiten contemplar el objeto visualizado con los ojos cerrados. Se nota una sensación gratificante al cerrar los párpados mentales.

3º.- Tras reconocer esta experiencia, mirar con los ojos abiertos un objeto, realizando el parpadeo lento y decidiendo cerrar ambos párpados, los físicos y los mentales. Parpadear mentalmente es más gratificante y beneficioso.

4º.- Repetir muchas veces el parpadeo lento con esta nueva actitud y calidad hasta que resulte automático enlazar la decisión de borrar la imagen mental con la decisión de bajar los párpados físicos. La personalidad gana mucho en autoconciencia y autoafirmación.

La ausencia de vacaciones mentales visuales durante el parpadeo mantiene la tensión ocular.

## PULSACIONES

El mejor momento para descubrirlas es el del **palmeo tras la activación de los músculos oculares con el salto cerca-infinito (► Ver vídeo nº 3)**.

**Ejercicio de percepción de las pulsaciones, tras el trabajo muscular:**

Mirar cerca-lejos activa los músculos externos y el músculo

ciliar. En el descanso siguiente la sangre afluye con más poder, al reclamar los ojos más nutrientes que repongan lo gastado; esto produce la percepción de pulsaciones al cerrar los ojos y enfocar a lo lejos. Logradas las pulsaciones, repetir el ejercicio varias veces ese día. Tras el adiestramiento, se percibirán las pulsaciones, independientemente de si los ojos están cerrados o abiertos. La percepción de las pulsaciones oculares es garantía de distensión y buen progreso visual.

### **Ejercicio de percepción de las pulsaciones por atención directa:**

Imaginar que la atención y sensibilidad empapan toda la corteza ocular y, estando dentro de los ojos, mandar que se aflojen. Al esperar, se siente que se aflojan y aparecen las pulsaciones. Cuando los ojos están muy relajados, se disfruta del movimiento rítmico producido por las pulsaciones, como si los meciera un suave oleaje. Si se logra esta percepción, la vista mejorará.

No tenemos que enseñar a los ojos a ver, sólo comprometernos a dejarlos sueltos. Si se mantienen sueltos, verán bien porque funcionarán bien los procesos de convergencia y acomodación automáticos. La percepción de sus pulsaciones es indicativa de que los ojos están sueltos.

## **EXPANSIÓN**

Hay predisposición a tensar los ojos porque mentalmente tendemos hacia el objeto que miramos. Para recobrar la actitud contraria, es aconsejable practicar el ejercicio de la **expansión ocular por los tres ejes**, del que se habla en los ejercicios de sensibilidad (pág 124ss).

Tras el ejercicio de los dos ejes y su final de expandir las pelotas en su conjunto y con ellas los ojos, se reconoce fácilmente el **cambio de actitud ocular**. Se es consciente de que los ojos se contraen por nuestra actitud de tensarlos. Se debe practicar con frecuencia para después expresar la actitud de expandirlos. Al conseguirlo, los ojos verán cada vez mejor.

## UBICACIÓN ACTUAL

La tensión mental con que afectamos a los ojos, no sólo modifica su estructura, sino que los ubica incorrectamente. Igual que no somos conscientes de los ojos, sino de lo que los ojos ven, tampoco nos damos cuenta de su ubicación inapropiada en la órbita, debido a la tensión mental.

Para reconocer y corregir este desplazamiento disponemos del siguiente ejercicio.

### **Ejercicio de ubicación:**

1º.- Con los ojos cerrados pasar la atención por el arco orbital superior, el de la ceja y por el inferior, sintiendo también el entrecejo y los pómulos. Esto sirve para encuadrar dónde están situados los ojos. Captar la sensación exacta de la distancia entre un ojo y otro, lo bajo que están más o menos; su distancia respecto a las cejas, sienes, y pómulos, cómo están respecto a la parte delantera del cerebro y bajo la frente; y su distancia a ambos lados de la nariz.

2º.- Después se traslada la atención sensible a los párpados percibiendo cómo contacta su parte posterior con los globos oculares. Con la atención sensible y la visualización, mover

lentamente la atención como un caracol por el contorno del ojo, como queriéndolo acariciar. Así se capta dónde están ubicados. La hipótesis es que no están ubicados correctamente debido a que la tensión los desplaza.

Cuando uno se acostumbra a percibir directamente la ubicación de los ojos, inmediatamente se sabe si están bien o mal ubicados. Sólo se puede corregir lo que se sabe que está mal. Por eso este ejercicio ayuda a conseguir la ubicación correcta.

Si junto a la percepción física se presta atención a la actitud visual, se percibe una correlación entre actitud visual distendida o tensa y la posición correcta o incorrecta de los ojos.

## UBICACIÓN CORRECTA DE LOS OJOS

La posición de la ubicación correcta se relaciona con la actitud de ver sin tensión. Recíprocamente, siempre que evoquemos dicha actitud distendida, los ojos se colocarán en la **posición correcta, un poco más atrás del centro entre lo más salidos posible y lo más atrás que se pueden llevar en la cuenca; y además un poco hacia abajo.**

**La pasividad facilita la sensación de peso, y la receptividad el movimiento atrás.** La receptividad es la actitud natural de los ojos. Ellos funcionan simplemente porque se dejan impresionar. Tiene que ver con la dimensión sensorial de los ojos como órganos de percepción. **Los sentidos no son mentales, sólo son receptivos a la impresión;** pero la mente hace a los ojos activos.

## PERCEPCIÓN RETINAL

**Cuando nos interesamos por la experiencia sensorial de toda la retina, el resultado es la expansión y la distensión mentales.** La receptividad ocular abre sus ventanales de par en par al optar por la percepción con toda la retina. Entonces miramos a donde enfocan las pupilas, pero también advertimos sin tensión cuanto estimula al total de la retina.

Lo recomendable es aprender a mantener esta **actitud receptiva**, mientras desplegamos la conciencia por toda la retina. Siguiendo la tendencia a la proyección mental-visual, **queremos captarlo todo** y nos parece que ello deba ocurrir sólo porque **ponemos más afán** por nuestra parte. En este caso lo que ocurrirá es que los ojos se pondrán **más tensos**. Cuando se abre la sensibilidad a toda la retina, es mejor no preguntarse nada, simplemente saber que las impresiones se están dando, que toda la retina recibe estímulos visuales y que esto es algo de lo que antes no éramos conscientes. **Ser conscientes de toda la percepción retinal es una experiencia que realiza la inteligencia y no nuestra mente.** Ese despliegue de la mente superior conlleva una experiencia de frescura, libertad y distensión.

Con la receptividad retinal total, se descubre más fácil la conciencia de que **todo se mueve cuando uno se mueve.**

## CURVA DE AGUDEZA VISUAL

Esta dimensión siempre está más o menos presente en quien trabaja por recuperar su visión, puesto que se aprecia que unos días se ve mejor que otros. Esta apreciación se puede y se debe potenciar más, aceptando conscientemente los ensayos o en-

foques de visión correctos y rechazando los de visión borrosa. Su práctica conduce al hábito de no conceder ningún tiempo al enfoque visual borroso, pasando de inmediato al parpadeo con que iniciar un nuevo ensayo.



## 7. TONIFICADORES OCULARES

### EL CUERPO ETÉRICO

#### El prana

Prana es la energía sutil que subyace a cualquier manifestación vital. Es una sustancia luminosa, como una neblina consistente. La función principal del prana es dar vida, cohesión e integración al cuerpo físico y a sus órganos. El prana penetra el cuerpo humano, y lo sobrepasa en tres o cuatro dedos por todas partes. Esta masa sustentadora se denomina cuerpo etérico.

Los órganos físicos, son resultado de una precipitación de campos energéticos, que les sirven de arquetipo, y son su contraparte luminosa. Un órgano etérico es arquetipo del órgano físico; el órgano físico es un doble del etérico en un nivel inferior.

La amplitud y luminosidad del cuerpo etérico son indicativas de la salud del cuerpo físico y sus órganos. En su estructura, el cuerpo etérico dispone de focos o chacras y canales o nadis. En la tradición china se llama meridianos a unos nadis especiales. El prana fluye por todo el cuerpo etérico, por medio de tales focos y nadis. Las enfermedades, carencias y problemas físicos derivan de deficiencias en el fluir del prana por estos

canales. Una condición deficiente de prana es revelación de debilidad física, mientras que su exceso, puede ocasionar congestiones.

### **El prana para los ojos**

Ordinariamente se vincula el movimiento del prana con la respiración: se absorbe el prana con la inhalación, y se envía a cualquier punto del cuerpo con la exhalación. **En el caso concreto de los ojos, se puede concentrar el prana en el entrecejo durante la inhalación, enviándolo durante la exhalación desde allí a los ojos: vía los brazos y los dos focos o chakras de las palmas, y además por dentro del cerebro, desde unos focos que hay detrás de los ojos. Con esta actividad intencional y respiratoria el ejercicio del palmeo es mucho más efectivo.**

Dado que el prana es **acumulativo**, con cada exhalación aumenta la cantidad de energía que afluye a los ojos. Llevando la atención a los ojos etéricos, se produce una acumulación de prana en ellos. De ahí el beneficio del palmeo, pues durante él se atiende a los ojos etéricos, que vitalizan a los físicos.

### **Cinco factores para reconocer y mover el prana**

Hay cinco factores que intervienen en la efectividad de la potenciación del prana en el cuerpo. Son: **atención, intención, visualización, respiración y sensibilidad.**

Con la **atención**, la mente se polariza hacia el objeto que atiende; con la **intención** transmite la finalidad e interés con que movilizar el prana: señala el propósito y le transmite un poder específico; con la **visualización** la mente conecta con la masa etérica a la que queremos influir; con la **respiración**

activamos las corrientes de prana; y con la **sensibilidad** se reconoce los resultados y eficacia del trabajo.

La conexión mente-etérico y la capacidad de respuesta de éste se memorizan. Por eso llega el momento en que aparecen casi automáticas las sensaciones etéricas, con sólo prestar atención al cuerpo etérico. La visualización presupone aceptar que es real lo que se visualiza y su contacto.

### **Modular el ojo etérico-físico**

Con la **mente** podemos reconocer cuál debe ser la forma correcta del ojo, y con la **visualización** diaria, paciente y persistente, se puede llegar a influir en el ojo físico deformado.

Al asumir que los ojos físicos están interpenetrados por los etéricos, se siente calor, ritmo y vibración, y estas sensaciones se extienden por la cara, ofreciendo una impresión de flotación, ligereza y tendencia expansiva.

### **Percepción etérica ocular directa**

Con la relajación etérica ocular los ojos se cargan de vitalidad, de lo que resulta un funcionamiento físico mejor. Para conseguirla en los ojos, se ha de lograr antes percibirla en otras partes del cuerpo. Dado que las manos y antebrazos son más fáciles de reconocer, se comienza por reconocer la dimensión etérica en manos y antebrazos, y después en la cabeza y ojos etéricos.

### **Ejercicio de la percepción de manos y brazos etéricos**

**Primer paso:** se **imagina y acepta como muy real** la existencia del cuerpo etérico. Si esto se acepta radicalmente (es decir, no sólo que existe el cuerpo etérico, sino que además es la causa del físico y éste es demostración de su poder), se no-

tará más pronto y fácilmente. Se visualiza el brazo y mano izquierdos compenetrados por una luz nebulosa anaranjada, que los sobrepasa por todas partes en tres o cuatro dedos. **Mirar sostenidamente** mano y antebrazo, como si se viese su masa luminosa. Asumir que esta masa los compenetra. Una y otra vez deslizar lentamente la mirada, desde el codo hasta la punta de los dedos y al revés. A más consciente la afirmación mental de su existencia y la visualización proyectiva, mayor efectividad. Decir repetida y lentamente, mientras se mira: “Estoy viendo esta masa de luz compacta, tan real”. Dedicar a esta visualización unos minutos.

**Segundo paso:** acercar la **mano física** derecha y pasarla lentamente por el **contorno etérico** de antebrazo y mano izquierdos. Pasar dulce y suavemente, la mano derecha a una distancia de tres o cuatro dedos de la piel. Después hacer lo mismo con la mano izquierda durante unos minutos.

**Tercer paso:** acariciar el **contorno etérico de brazo y mano con el contorno etérico** de la otra mano. En este caso se respeta una mayor amplitud, de entre seis a ocho dedos de separación de una mano y brazo etéricos respecto a la otra mano y brazo etéricos. Se coloca las manos de perfil, como viendo que las manos etéricas se tocan y acarician, como si tuviesen piel etérica. Hay contacto de su masa. Emplear así unos minutos.

**Cuarto paso:** acercar más las manos una a otra y aceptar que sus **masas se interpenetran**. Acercarlas lo más posible, extendidas y tan relajadas como para apreciar sus pulsaciones. **Al estar relajadas, las manos quedan ligeramente curvadas**. Se realizan suaves movimientos **acercando y alejando** las manos al tiempo que se siguen con la mirada, aceptando su am-

plio volumen. Se alejan unos veinte centímetros y se acercan de nuevo sucesivas veces, como si se viese constantemente su amplitud etérica real. Durante este proceso **se perciben las siguientes sensaciones:**

1ª.- **Leve resistencia** conforme se acercan.

2ª.- Sensación de **adherencia** de su masa cuando se compenetran, similar a una cierta pegajosidad. No llegar al contacto físico, pues la sensación táctil, más fuerte, puede velar la sensación etérica.

3ª.- Al mover lenta y aceptativamente la masa etérica de una mano por dentro de la masa de la otra, se percibe **calor suave y creciente.**

4ª.- Si se persiste, se capta **cosquilleo o vibración** en dedos, tendones y parte superficial de las falanges.

**Quinto paso. Su efecto en la cara:** tras percibir las manos y brazos etéricos, las gruesas y radiantes **manos etéricas se deslizan lentamente por la cara, sin separarlas mucho de la piel física, y sin llegar a tocarla,** para que haya más interpenetración. Suavemente se contornea el perfil de labios y mejillas, llevando las manos a cada lado de la cara, luego delante de los ojos cerrados, de las sienes y ante los oídos. Es posible sentir el efecto de la caricia etérica en encías y dientes manifestándose como una vibración sutil; al pasar las manos etéricas ante los ojos, se percibe un calor suave y penetrante, al igual que en los oídos. Allá por donde discurren las manos etéricas, se percibe una caricia suave, cosquilleo y vibración fluida, al compás del fluir del movimiento de las manos.

### **Ejercicio de la percepción de la cabeza etérica**

En este ejercicio se asume la **cabeza etérica**. Con los ojos cerrados se **mueve la atención lenta y sensible por la masa etérica de la cabeza**, respetando su amplitud en tres o cuatro dedos más allá de la cabeza física. Conforme se mueve el foco de atención, se aprecia un cosquilleo en aquella zona que se atiende. Si se persiste con estos pases magnéticos, más masa etérica es atraída y arrastrada, y más amplio resulta el volumen de la cabeza etérica.

### **Salto de percibir los ojos físicos a percibir los etéricos**

Como la atención potencia lo que enfoca, se **despierta la respuesta de los ojos etéricos con solo persistir en tenerlos relajados y mantener fija la atención en ellos**. Cuando se atiende con persistencia a la **pulsación de los ojos**, se descubre su ritmo, diferente al del corazón. Las pulsaciones se perciben en **áreas cada vez más amplias**; así los ojos se **convierten en focos radiantes**, con irradiaciones que se extienden hasta la boca, mejillas o cuello.

### **Ejercicio:**

Para la **percepción directa de los ojos etéricos**, se pasa alternativamente la atención **de un ojo etérico a otro, manteniendo y proponiendo que toda su masa de luz está suelta, relajada y radiante**. Cuando se atiende con los ojos cerrados a un ojo, se ha de aceptar **su volumen mayor, amplio como una pelota de tenis**. Si resulta difícil mover lentamente el foco de atención directamente, se puede valer de la **ayuda de un dedo índice físico**. Así, se proyecta que el dedo realiza una caricia de contacto por el **contorno del ojo etérico**. **Se visualiza el dedo delante realizando evoluciones, pero proyectando que están ocurriendo en el propio ojo etérico**. De este modo la atención se fija mejor en el ojo y se le da más realismo al ojo

etérico que se está visualizando. La atención, contactando ya con en el ojo etérico, se dirige al punto que intencionalmente señale el índice. De este modo la atención se moverá con la misma lentitud y en la misma dirección que se mueve el dedo.

Conforme se progresa en la atención sensible, se puede visualizar el músculo ciliar etérico, acariciándolo y percibiendo sus pulsaciones específicas. En realidad, como toda parte física es sustanciada porque responde magnéticamente a su contraparte o molde etérico, podemos fijarnos directamente en esa contraparte etérica a fin de que resulte directamente potenciado el músculo ocular o la parte del ojo que nos interese vitalizar más.

## SALTO CERCA-INFINITO Y VARIANTES

### ► *Ver vídeo n°3: salto cerca-infinito.*

El ejercicio sistemático de enfocar la atención a un punto cercano y descansar orientando la visión hacia un punto lejano, se convierte en fuente de energización para los ojos, pues donde hay gasto de energía, allí revierte de nuevo la energía en mayor cantidad, de modo que esté disponible para un posible nuevo esfuerzo. Es por eso que este ejercicio del salto de visión cerca-lejos se ha incluido en este capítulo de tonificadores oculares.

La experiencia en la recuperación natural de la presbicia, a veces de modo rápido y consistente, contradice las afirmaciones de la oftalmología oficial, que vincula la acomodación exclusivamente a la acción del músculo ciliar sobre el crista-

lino, e indica que con la edad se produce una degeneración del cristalino. Según esta teoría, la presbicia es irreversible. Los hechos se rebelan contra ella, porque sí es reversible. Hoy existen varios métodos naturales de eliminación de la presbicia eficaces, y este es uno de ellos. Mi hipótesis es que se produce una **síntesis de ambas teorías** (la de Bates y la general de la oftalmología), y afirma que **el músculo ciliar con el cristalino y los músculos externos, modificando el globo ocular son los responsables de la acomodación.**

Así pues, **este método es muy importante, y significa conjugar ambas teorías: la de la acomodación por la acción del músculo ciliar sobre el cristalino, y la que sucede por la acción de los músculos externos oculares, especialmente los oblicuos.**

Quizá hayamos de convenir en que, mientras el músculo ciliar es fuerte y el cristalino no sufre ninguna modificación estructural en sus tejidos ni cambios de forma, el proceso de acomodación se realiza principalmente por la acción del músculo ciliar y del cristalino, pero que conforme éstos degeneran con la edad, los músculos oblicuos y el recto interno funcionan más compensatoriamente, afectando cada vez más la modulación del globo ocular con sus variados juegos de contracciones y distensiones.

Técnicamente el trabajo para la eliminación de la presbicia es sumamente sencillo, pues consiste en:

- 1.- **Potenciar la modulación ocular** compensando deficiencias del cristalino.

- 2.- **Integrar los procesos visuales.**



### 3.- Conseguir una **buena respuesta retinal**.

“Modulación ocular” hace referencia a los procesos apropiados para que la acomodación sea precisa: la que siempre se ha tomado en cuenta, la del adecuado **esfuerzo del músculo ciliar** para que el cristalino proyecte con nitidez las imágenes en la retina; pero también (siguiendo la teoría del Dr. Bates), la de **la contracción de los músculos oblicuos y del músculo recto interno o medial** (el cercano a la nariz) que provocan una **modificación de la forma del globo ocular**, para que, cuando se mira cerca, se alargue su eje antero-posterior, tomando el ojo forma “amelonada”.

La **presbicia** se podría tomar como un **desfase progresivo** entre el **esfuerzo** que realiza el **músculo recto interno** para provocar la convergencia adecuada cuando acercamos un objeto a los ojos, y el **esfuerzo** consecuente que el **músculo ciliar** realiza convexando al cristalino. Esta relación de esfuerzos entre los tres elementos (el del músculo recto interno, el del ciliar y el del cristalino) se ha mantenido siempre constante. De tanto repetirse su conjugación desde los primeros años de vida, sus conexiones nerviosas se mantienen firmes, de modo que a un esfuerzo dado del músculo recto interno, sucede la misma respuesta de siempre del músculo ciliar, aunque la respuesta del cristalino sea ahora crecientemente deficiente. Pero la eliminación de la presbicia requiere una modificación de las relaciones entre el esfuerzo ciliar y la contracción del cristalino, y el aprendizaje para que estas relaciones nuevas y distintas se conviertan en estables. Este nuevo aprendizaje parte de una mayor exigencia del esfuerzo ciliar, la cual se consigue con el mayor acercamiento del objeto visual a los ojos. Esta gimnasia ciliar se realiza por medio del ejercicio **salto de mirar cerca a mirar al infinito**.

## EL PALMEO

### Beneficios del palmeo:

- **Aumenta la energía etérica de los ojos** y su entorno.
- Predispone a los ejercicios de visualización.
- **Recompone la rodopsina y yodopsina para conseguir mejor visión.**
- Facilita la captación de dimensiones oculares porque uno se hace más autoconsciente, y aumenta su sensibilidad.
- Distiende la mente y el cerebro.

Este ejercicio se utiliza en todas las tablas para energizar los ojos. Es el ejercicio central y en el que más confiaba el Dr. Bates, para conseguir sus “curaciones prodigiosas”, según decían sus pacientes. Normalmente aconsejaba sesiones de al menos unos 15' de duración, pero a veces prescribía sesiones diarias por una o más horas.

Con el palmeo se satisfacen dos objetivos muy importantes: el de **vitalizar los ojos**, cargándolos de energía, y **que la retina se cargue de rodopsina**, lo cual se produce automáticamente si los ojos están en oscuridad total. A más oscuridad, los ojos después reaccionan mejor y con más nitidez al influjo externo luminoso que incide en la retina.

El ejercicio consiste en sentarse junto a una mesa y apoyar los codos en ella sobre un cojín o material blando, descansando la cabeza sobre las manos, tapados los ojos. Antes de tapar los ojos, se frota las manos brevemente para cargarlas de energía. Esto es aconsejable ya que en el centro de cada palma hay un chacra o foco de energía cuya corriente se orienta hacia los ojos al taparlos, confluyendo en ellos con otra corriente que les llega desde otro foco que hay al fondo de las órbitas oculares.

Así tapados los ojos con las palmas, se **procura que el centro de las palmas encare al centro de los ojos**. Para ello las puntas de los dedos de una mano se solapan sobre los de la otra en la frente.

Cuando termina el palmeo y se abre los ojos, asombra ver los objetos con contornos tan nítidos y colores tan vivos. A veces todo se ve con perfecta agudeza visual durante un tiempo más o menos largo, y los ojos se sienten descansados, sueltos, suaves y húmedos.

Siempre es encomiable **alargar el tiempo del palmeo** en cualquier tabla. **A más largo palmeo, mayor beneficio.**

Un ejemplo del valor del palmeo para progresar es el siguiente que presenta el Dr. Bates:

*“El impreso era más amplio en un lado que en el otro de la carta, y yo le pregunte a ella que leyese el nombre impreso en las letras más grandes. Ella no lo pudo hacer. Le dije que cerrase sus ojos y contara 10, después que los abriera y mirase hacia la carta mientras contaba 2. Después repetir. En pocos minutos ella vio el nombre sobre la carta y también el número de teléfono. Esto lo hizo también con la letra tipo diamante -la que reconocemos nosotros ahora como de 5 puntos en Times Roman, es decir la más pequeña de las que presentamos en la carta de agudeza visual- primero en la parte del reverso y, después de un poco, fue capaz de ver algunas de las letras” .*

**De Presbyopia - Case No. 3. Stories From the Clinic.  
Emily C. Lierman.**

## Variantes del palmeo

Las variantes son diferentes ejercicios de sensibilidad, visualización y proyección por cuyo medio se vuelve a repetir el beneficio que se ha tenido antes en algún ejercicio. De este modo se entiende que el fruto de los ejercicios se interioriza más, se repite más veces y se graba y afianza más en el cerebro visual.

A partir de los dos objetivos fundamentales (energetizar y cargar de rodopsina) que queremos conseguir con el palmeo, y aprovechando que esto **sucede en gran parte de modo automático**, mucho más podemos conseguir si durante ese mismo tiempo prestamos atención a realizar otros ejercicios. Las variantes del palmeo se exponen en el momento en que aparecen por primera vez en las tablas.

## EL PARPADEO

### Beneficios:

- Distiende los ojos y aumenta su conciencia.
- Descarga la tensión retinal.
- Facilita la atención sensible a dimensiones oculares.
- Es referente básico para la realización correcta de muchos ejercicios.
- Elimina la tensión mental-visual.
- Elimina la degradación visual momentánea de la curva de agudeza visual.
- Predispone a la buena visión.

El parpadeo es el ejercicio más frecuente e inevitable que realizan los ojos. Por él adquirimos sensibilidad a la tensión

retinal y se facilita la percepción de las dimensiones oculares.

El parpadeo es uno de los ejercicios más eficaces para la recuperación visual. Si no se parpadea, no hay buenos contrastes y las reacciones reflejas de los ojos son pobres e imprecisas. **Quien en el curso parpadea poco, progresa poco.** El parpadeo es el revelador de la tendencia estresante de nuestra mente. A menos y peores parpadeos, más estrés. Sin excepción.

### El parpadómetro

Poseemos un detector constante de la tensión de los párpados. En cuanto abrimos los párpados, se pone en marcha el **parpadómetro: es la sensación de tensión creciente vinculada al tiempo con que nos resistimos a parpadear** y que sólo se descarga al bajar los párpados.

Esta tensión es reflejo del **cansancio retinal**, factor físico que afecta a todos los defectos visuales, así como la **tensión mental** es su factor psíquico. El parpadómetro acusa la creciente tensión: **a poco que nos retrasemos, los ojos gritan por el parpadeo.** El afán por ver elimina el parpadómetro, y produce efectos negativos en la visión.

El parpadómetro deja de funcionar, si se prescinde sistemáticamente de hacerle caso. **Con la resistencia a parpadear aparece la pérdida del contraste y la nitidez del campo visual.**

### Experimento demostrativo:

Se elige cualquier dibujo o fotografía y se intenta mirar fijamente, **sin parpadear**, un punto de la fotografía durante **tres minutos**. Se apreciara:

1.- Una tendencia irresistible a parpadear acompañada de picor en los ojos y lagrimeo.

2.- Una pérdida creciente de visión hasta llegar a no ver nada.

3.- Aparición de la contraimagen al cerrar los ojos, que señala las zonas de la retina en las que ha habido más fatiga.

Así que el parpadeo salvaguarda la función principal de la visión: la reacción de los cientos de millones de fotorreceptores de la retina afectados por la luz de los estímulos externos.

El parpadómetro indica la frecuencia más ventajosa para que los ojos mantengan un buen tono retinal.

### ***Ejercicio:***

Cada uno o dos segundos realizar parpadeos durante un minuto; durante otro minuto parpadear cada tres segundos; por minuto y medio cada cuatro segundos; después cada cinco y cada ocho. Repetir las frecuencias al revés, hasta volver a la frecuencia inicial.

Al finalizar se descarta los ritmos claramente incómodos o inapropiados por ser muy frecuentes, o por notar que los ojos exigen antes el parpadeo. Así se decide el ritmo adecuado personal. Como el propio defecto visual puede viciar la elección, debido a que la tensión habitual puede soportar un nivel de tensión fuera de lo normal, es conveniente repetir el ejercicio varias veces los primeros días para asegurarse de elegir el ritmo apropiado para los ojos. La **frecuencia ordinaria** elegida por la mayoría es la de bajar los párpados **cada dos a tres segundos**.

Un **ejercicio** apropiado para consolidar el parpadeo normal consiste en **asociarlo al caminar**. Para ello se realiza un recorrido colocando las manos con las palmas abiertas a ambos lados de la cara junto a las sienes. Se camina asociando **bajar las palmas a cada paso-parpadeo**. Andar-parpadear logra una vinculación natural del parpadeo con el ritmo propuesto.

Si, mientras los ojos ven, vemos los ojos (les prestamos atención), podemos conseguir que las dimensiones captadas estando cerrados, sigan presentes, aunque algo veladas, al abrirlos. El hecho de captar sensaciones oculares mientras se ve produce distensión visual.

## EL BARRIDO CEREBRAL

► *Ver vídeo n°11: barrido cerebral.*

Se trata de un ejercicio especialmente recomendado como fase inicial para casos de mucha deficiencia visual.

El ejercicio específico consiste en tomar conciencia del **cerebro etérico**. Si es preciso, se puede descender a la técnica de percibirlo antes en las manos.

Tras comprobar la vida del cuerpo etérico en general, **centrar la atención** en la cabeza, y después especialmente **en los dos hemisferios cerebrales**, realizando el barrido de la siguiente forma:

Colocar una mano para sostener el codo correspondiente al antebrazo y mano próximos al hemisferio que se atiende,

normalmente comenzando por el derecho. Llevar lentamente la atención como un foco de luz moviéndose por dentro del hemisferio **desde el cerebelo hasta el ojo**. Cuando la mano llega a referirse a **donde está el ojo**, lo beneficioso es **parar** allí unos segundos –entre cinco a diez segundos– para apercibirse bien de lo que la sensibilidad capta de él.

Una **duración** correcta sería entre 6 a 10 segundos en cada barrido de atrás-adelante, y otros tantos de delante-atrás. **Realizar cinco pases, primero comenzando de atrás-adelante, y después otros cinco pases comenzando de delante-atrás** desde la zona del ojo al cerebelo. Realizarlo concediendo igual rapidez al movimiento del foco de atención-luz por el hemisferio que la concedida al movimiento del antebrazo y mano que sirven de referencia. Colocar el codo bastante hacia atrás. Practicar los mismos movimientos por el hemisferio izquierdo, cambiando de codo-soporte, antebrazo y mano. **Conceder más movimientos para el hemisferio cuyo ojo tenga más defecto visual.**

**Terminar con los pases de un hemisferio a otro** (ocupando toda el área de un hemisferio desde su base, a la altura de la oreja, y desde la parte occipital hasta el ojo), hacia el otro hemisferio, igualmente hasta la altura de la oreja. Comenzar **primero de derecha a izquierda y después de izquierda a derecha**. En este caso **las manos que dirigen y controlan el movimiento de nuestra mente por dentro del cerebro se ponen delante de la cara unidas en un mismo plano por el filo de las manos**, de modo que cuando van de derecha a izquierda, las palmas se orientan hacia la izquierda, y cuando van de izquierda a derecha, las manos giran para ir igualmente las palmas hacia el otro lado. **Su duración es la misma que la de los barridos de delante hacia atrás y de atrás-adelante**. El movimiento de ambas manos unidas sirve para proyectar que nuestra atención se extiende al



mismo tiempo por toda la longitud del hemisferio cerebral y se mueve de un lado a otro. Tras realizarlo **unas cinco veces**, repetirlo en sentido contrario, yendo entonces las manos desde el lado izquierdo hacia el derecho.

Lo importante no está en fijarse en las manos, sino en servirse de ellas, de su **dirección y rapidez de movimiento para copiarlas por parte del foco de atención dentro del cerebro.**

**Analizar las sensaciones que se encuentren en el recorrido, para compararlas con las del otro hemisferio:**

**Sensación de irradiación en la masa cerebral** al momento en que pasa el foco de atención por ella (será creciente conforme pasan los días). **Sensación en el ojo que menos ve de: menor tamaño, frío, oscuridad, lentitud, acorchamiento, retraso y adormecimiento. El ojo que mejor ve se apreciará más grande, cálido, radiante, vivo, sensible, adelantado y despierto** (señalar cualquier otra impresión que se aprecie en el ojo impregnado por el foco de atención). Observar si estas sensaciones van cambiando con el paso de los días, conforme se aprecia un progreso en la visión.

Finalizar llevando el foco de atención-luz muy lentamente desde el cerebro (cargado como está ahora de energía) por toda la columna etérica hacia abajo, y de abajo a arriba como respuesta, unas cinco veces sin ayuda de las manos sino con solo la visualización y atención, de modo que se pueda asumir que la columna ha quedado llena de luz-energía, como así es (la columna energética está situada paralela a la médula espinal, unos cinco centímetros más atrás, por tanto fuera del cuerpo físico). Este último movimiento tiene por objeto conseguir un estado ordinario de conciencia más seguro, aplomado, autoconsciente y sereno.

El efecto de irradiación se cumple suficientemente con sólo aceptar que el cerebro es una masa impregnada de sustancia energética etérica, allá por donde se desliza la mente. Esto hace que el **trabajo sea claramente acumulativo**, día tras día. Así se puede apreciar cómo con el transcurso de los días, **la percepción del aura de la cabeza es cada vez más fácil y evidente**, captando que su **amplitud va aumentando**, sobresaliendo fácilmente al volumen estricto del cerebro, yendo más allá de la cabeza, y destacando su **gran irradiación y respuesta zonal**.

Al concluir el ejercicio de los pases como **barrido cerebral etérico**, se puede apreciar una **sensación especial positiva, agradable, exuberante, llena de armonía e irradiación**. Uno de los supuestos que subyace a este ejercicio es que se consigue un **equilibrio psíquico, mental y físico**.

Realizar este trabajo durante unos **quince a veinte minutos diarios**.

## 8. HÁBITOS PARA MEJORAR LA VISIÓN

Hábito es una tendencia espontánea que surge del subconsciente, tras haberse impreso en él por su repetición persistente. Surge a la superficie de modo automático cuando aparecen ciertos estímulos o condiciones. Para nuestro caso sucede por la práctica de una **etapa previa de repetición consciente**.

Se logran los **hábitos por actos formales, conscientes**, que uno realiza en la vida diaria y que al mismo tiempo **se auto-compromete a repetirlos en otro momento próximo**. Los hábitos son sólo repetición de actos. **Nunca vienen por sí mismos**, y como somos seres de hábitos, **siempre hay dificultad** en que aparezcan los nuevos y beneficiosos, y desaparezcan los nocivos. Los ejercicios son sencillos, pero se precisa cambiar actitudes tensas, reconociéndolas en cuanto aparecen, y cambiarlas por los buenos hábitos.

Uno de los signos de **resistencia al cambio de conciencia mental** está en la **resistencia** a la práctica de los **hábitos visuales**.

El ejercicio más seguro es el que logramos que surja espontáneamente, el que no depende de una programación voluntaria o del compromiso de una atención formal. Esto es lo que pretendemos cuando queremos crear hábitos. En los cursos

los niños captan la diferencia entre ejercicios y hábitos. Ellos aprendían a decir: “*Los ejercicios son para ganar, y los hábitos para no perder*”. Y les preguntaba: “*¿Tú quieres ganar y perder, o ganar y no perder?*”, respondían: “*Ganar y no perder*”. - “*Pues entonces, buenos hábitos has de establecer*”.

Cuanto **más consciente y frecuente** se realiza una actividad, **más pronto y fácil se graba** en nuestra memoria y forma parte de nuestro subconsciente. **Realizar los ejercicios con atenta sensibilidad mientras los repetimos una y otra vez, es la mejor manera para convertirlos en hábitos.**

Otro requisito para que aparezcan espontáneamente consiste en **consentir su cumplimiento en cuanto surge una demanda desde el nivel de hábito**. Si cuando aparece su instancia, se relega una y otra vez para otra ocasión, llegará el momento en que dejará de aparecer el impulso subconsciente a practicarlo y de nuevo se impondrá el mal hábito derivado de la tensión crónica.

Donde más se aprecia la polarización personal por el curso de recuperación visual es en el **interés por aumentar la frecuencia de la práctica de los buenos hábitos**. Cuanto más se practican y con más frecuencia, más garantía hay de que el progreso sea rápido y seguro.

Si, para **compensar** que algún día no pueda realizarse la tabla, **se intensifica la práctica de los buenos hábitos**, es probable que los ojos continúen progresando.

**Los hábitos que nos interesa cultivar son los siguientes:**

- **Creatividad**
- **Salto Cerca-Lejos**

- **Contracciones**
- **Danza focal**
- **Conciencia retinal**
- **Oscilación**
- **Ubicación correcta**

También pueden practicarse como hábito la percepción a lo largo del día de dimensiones oculares tales como el volumen-forma-peso de los ojos, las pulsaciones o la sensibilidad a la oscuridad durante el parpadeo.

## CREATIVIDAD

**El motor de los hábitos es la creatividad**, porque si la activamos, la práctica de los demás hábitos viene por sí misma, y si no, no aparecerán. Como todavía no hay hábitos, el motor para realizarlos consiste en **formularse continuamente la siguiente pregunta: “Ahora que tengo los ojos aquí, ¿qué puedo hacer con mis ojos?”**. Su respuesta es la realización de alguno de los demás hábitos, según las circunstancias en que uno se encuentre.

**La frecuencia de su práctica es la suma de la frecuencia de la práctica de los demás**. Si esta pregunta no surge, no habrá respuesta; y al no haber respuesta, tampoco habrá el ejercicio de ninguna de las actividades que se convertirán en hábitos.

El modo más eficiente para conseguir la creación de hábitos consiste en **visualizar con detalle las diferentes actividades que uno tiene que realizar a lo largo del día**, siguiendo el

itinerario de las horas en las que se van ubicando las diferentes ocupaciones con sus correspondientes actividades oculares. Por ejemplo, cuando me levanto de dormir preveo que puedo hacer tal ejercicio-hábito; cuando me aseo, me veo realizando tal y tal ejercicios; al momento del desayuno, me visualizo practicando tal otro ejercicio-hábito. Y así sucesivamente.

En cada situación las posibilidades visuales son muchas, por eso la pregunta de “ahora que tengo los ojos aquí, ¿qué puedo hacer con mis ojos?”, es susceptible de varias respuestas.

## SALTO CERCA-LEJOS

► *Ver vídeo n°3: salto cerca-infinito.*

El salto cerca-lejos pide que por un breve momento le dediquemos una atención específica. Se coloca cerca y delante de la cara un dedo de la mano o cualquier otro motivo, y se fija la vista en él durante dos o tres segundos para saltar a mirar lejos. Se considera más que un hábito, un para-hábito, porque mirar muy cerca de los ojos requiere una actividad que no aparece ordinariamente a lo largo del día.

## CONTRACCIONES

El ejercicio consiste en cerrar los ojos y contraer la musculatura periorbital, de modo que se llega a apreciar un cierto movimiento de los mismos hacia atrás. Se ha demostrado que este ejercicio produce una estimulación de los procesos visua-

les, afectando positivamente en muchos casos y por momentos la buena visión, aportando destacada nitidez respecto a la visión ordinaria. Es una técnica sencilla para evitar la fisonomía de “ojos saltones”.

La **visión de cerca** comporta esfuerzo muscular y modificación del globo ocular. Una forma rápida de eliminar esta tensión consiste en la práctica de este hábito, porque **las contracciones llevan a los ojos hacia atrás**: durante la visión de cerca ha habido tensión en los músculos de convergencia, oblicuos y ciliares. Siempre que hay tensión, hay más esfuerzo y dificultad de reposición de nutrientes, porque la misma tensión impide que la sangre circule correctamente. Cuando realizamos la contracción, **como si fuera un efecto de esponja inmediato, se produce una aportación más potente de sangre en todo el entorno ocular y, por generalización, en todo el ojo.**

No obstante conviene no abusar de este ejercicio, en el caso de personas que sufran de sequedad ocular o irritación.

## DANZA FOCAL

La danza focal es un ejercicio sencillo que consiste en trasladar nuestro foco de atención visual de un punto a otro, que signifique un cambio de distancia. De modo ordinario en la visión de cerca realizamos esta danza cuando, de estar mirando cerca cambiamos a mirar lejos, lo cual es muy conveniente para eliminar el cansancio ocular.

## CONCIENCIA RETINAL

► *Ver vídeo nº4: conciencia retinal.*

La conciencia retinal tiene que ver con la impresionabilidad de los objetos externos, lo cual se consigue gracias a la riqueza de **rodopsina** que pueda contener la retina. En cuanto los ojos están abiertos ésta empieza a disminuir, y los ojos van requiriendo su reposición; este requerimiento se nota como **tensión retinal**, la cual es tan fuerte que exige que perentoriamente volvamos a parpadear. Así que la conciencia retinal está muy unida a la sensibilidad en la exigencia de parpadear.

La **conciencia retinal** es el **segundo hábito** en importancia y se adquiere por **recondicionamiento mental** del acto de ver, acostumbrándonos a **decirnos que las imágenes que vemos, están aquí o allá en puntos determinados dentro del área retinal**. Esto se traduce en **pensar en la retina mientras vemos**, que a su vez significa el **reconocimiento de que nuestra atención está puesta en la retina al tiempo que la proyectamos al espacio exterior**.

## OSCILACIÓN

► *Ver vídeo nº6: deslizamientos.*

La **oscilación** es una percepción sensorial de que los objetos visuales se mueven en la retina, cuando pasamos de enfocar a un objeto a enfocar a otro, manteniendo la conciencia retinal. Es la experiencia demostrativa de que se posee conciencia retinal.



Cuando movemos nuestra vista en una dirección, las cosas del entorno o del trasfondo se mueven en dirección contraria. A esta experiencia la llamamos **deslizamiento**. Un **deslizamiento de ida y vuelta** se considera **una oscilación**.

El hábito de la **oscilación** es la demostración más clara de que se ha conseguido la conciencia retinal. Con ella concedemos a la fovea grados de libertad respecto al aferramiento que la mente ejerce sobre ella; es por ese aferramiento o prepotencia mental que decimos, no que vemos imágenes o formas en la retina, sino “cosas” en el exterior.

#### **Beneficios de la oscilación:**

- Favorece la percepción retinal y la conciencia espacial.
- Facilita la fijación central, la visión perfecta.
- Estimula e integra los procesos retinales.
- Agudiza los procesos de convergencia y acomodación.
- Distiende los ojos.
- Produce distensión y conciencia general corporal.

Tan importante como la fortaleza, el tono muscular y la modulación ocular, es la **integración foveal**, la cual se reconoce por la conciencia de **deslizamiento-oscilación** de las cosas. Es preciso **recondicionar la mente** para que **piense en la retina mientras ve**, y en que el centro de visión no está fuera del ojo, sino en él, en la fovea.

La **visión sensorial** se activa **desde el punto central de la retina, en la fovea** (un área de un tercio de  $\text{mm}^2$ ). La mente debe aprender a supeditarse a la fovea, que **funciona mejor si nos interesamos por un estímulo visual reducido**. De ahí el valor de la oscilación de la letra pequeña.

La **oscilación** es “**el test de todo momento**”, un test sencillo y **demostrativo de presencia o no de tensión mental-visual**. Si no se percibe deslizamiento u oscilación alguna del trasfondo al moverse los objetos, la visión no está regida por la fovea y no se activan correctamente los movimientos reflejos de convergencia y acomodación, que conducen a la visión perfecta; esto sucede porque la visión se rige por una mente tensa.

El deslizamiento es garantía de visión distendida. El afán por ver es la causa mayor de tensión, porque a la tensión mental se añade la emocional, que tanto afecta a los procesos físicos. **Cuanto antes se percibe la oscilación, más confianza se puede tener en que el progreso sea rápido.**

Como **la memoria** es un factor que ayuda mucho, conviene que los ejercicios de oscilación **sean siempre los mismos y en el mismo entorno**. Por ejemplo, se puede imaginar la punta de un alfiler deslizándose cadenciadamente sobre una letra y apreciar que la letra de fondo oscila, por pequeña que sea.

La oscilación es el ejercicio más importante para revelar que se ha logrado visión foveal o fijación central.

Los dos siguientes ejercicios pueden ayudar a captar y consolidar la experiencia de la oscilación.

**Ejercicio: Las cosas tras el dedo, se deslizan.**

De pie con el **brazo extendido y mirando la punta del dedo índice extendido**, ante un fondo con variados objetos, **oscilar de un lado a otro rítmica y regularmente**, parpadeando con frecuencia, en giros de entre 45° a 90°. Se apreciará que **el trasfondo se mueve en sentido contrario**. Realizar la osci-

lación, con **cadencia al final del giro**, cerrando los ojos en parpadeo lento, y volver. Repetir una y otra vez.

Podemos captar que **la punta del dedo siempre está en la fóvea, y el trasfondo a su alrededor se va moviendo en la retina en dirección contraria**, conforme el dedo se mueve.

Es conveniente que este ejercicio lo acompañemos de **parpadeos rápidos**, pues así nos percataremos más fácilmente de que las imágenes aparecen en una posición diferente en la retina cada vez que elevamos los párpados.

Tras los primeros ensayos se alterna, moviéndose unas veces con ojos abiertos y otras, cerrados. De este modo **se comprueba la memoria** de la oscilación visual. En los ojos, cerebro y mente se disfruta de una agradable impresión.

### **Ejercicio: oscilación pendular.**

Como nos movemos ordinariamente en espacios amplios, el ejercicio de **oscilación pendular comienza con áreas amplias de texto de lectura** para constatarla después en áreas cada vez más pequeñas. Una vez adquirida, vemos que siempre sucede lo mismo, aunque el área de comprobación se reduzca a una palabra o a una letra grande, mediana o muy pequeña.

## **UBICACIÓN CORRECTA**

La ubicación correcta del globo ocular se encuentra en un punto un poco más atrás que el del centro entre los puntos extremos adelante y atrás en que podríamos impulsar los ojos dentro de la órbita. Cuando el ojo se posiciona en ese punto

hay sensación de soltura, dulzura, naturalidad y pasividad en el acto de ver; los familiares y amigos aprecian un cambio en el semblante: mirada dulce, natural, sin tensión. El rostro se hace más bello, sin dureza, ni rigidez, ni bloqueos. **Pero sobre todo se aprecia que con más frecuencia aparecen ensayos de mejor agudeza visual, y flashes de visión perfecta.**

### **Ejercicio para su reconocimiento:**

Con los ojos cerrados, colocamos las **manos cerca de las sienes**, al tiempo que **empujamos al máximo los ojos hacia adelante y hacia atrás**. Al descubrirnos capaces de estos movimientos extremos oculares, los realizamos lentamente, acompañando este movimiento de los ojos con un **movimiento exagerado de manos-brazos**, de modo que nos demostramos que, cuando los ojos están proyectados al máximo adelante, nosotros, paralelamente llevamos las manos (con las palmas verticales) bien hacia delante. Después giramos las manos y ponemos las palmas hacia atrás para comenzar el movimiento de los ojos lentamente hacia atrás hasta su máximo; a este movimiento de los ojos lo acompañamos con el movimiento de las manos que van **hacia atrás, casi tan atrás como hasta las orejas**.

Repetimos este ejercicio una y otra vez hasta que nos habituamos a una correlación de movimientos manos y ojos. Cuando esto sucede con naturalidad, pasamos a aceptar **nuestro criterio subjetivo de cuál pueda ser el punto medio entre la posición máxima hacia delante y la máxima hacia atrás, al tiempo que las manos se mueven en el espacio adelante y atrás**. Es un criterio subjetivo y proyectivo, porque hacia adelante los brazos-manos se pueden extender mucho, pero hacia atrás no van más allá de la ubicación de las orejas. Cuando hemos **descubierto este punto medio psicológico entre el**

**máximo adelante y el máximo atrás, llevamos los ojos un poquito más atrás del considerado punto medio, y entonces abrimos los ojos.** En esa posición levemente desplazada hacia atrás respecto del punto medio es **donde se encuentra el punto de ubicación correcta para el ojo.**

Si junto a la percepción física se presta atención a la actitud visual, **se percibirá una correlación entre actitud visual tensa o distendida y la posición correcta o incorrecta de los ojos.** Se relaciona dicha posición con la actitud de ver sin tensión. Siempre que evoquemos la actitud distendida, los ojos se colocarán en **el sitio correcto, un poco más atrás del centro entre lo más salidos posible y lo más atrás que se pueden llevar; y además un poco hacia abajo.**

La dimensión de la **ubicación correcta** es muy provechosa para descubrir el grado de tensión con que miramos el mundo exterior, ya que, cuando queremos reconocer la ubicación correcta, ordinariamente nos toca recolocar correctamente la posición de los ojos hacia atrás. Además, al abrir los ojos observamos que **muestran una actitud visual receptiva**, pasiva, sin tensión mental, dulce y cómodamente mirando.

Si logramos que prevalezca la receptividad, la tensión mental-visual no aparecerá, muchas tensiones mentales desaparecerán y nos hallaremos fácilmente en el presente.

Si se conjugan los hábitos del **parpadeo lento**, las **contracciones** y los **movimientos atrás-abajo** para la ubicación correcta, **aparecerán con más frecuencia ensayos con visión cada vez más nítida.**



## 9. MATERIAL CON QUE TRABAJAR EN EL CURSO

### LOTA PARA PURIFICACIÓN NASAL

La lota (**foto 1**) es una vasija de pequeño tamaño que llenamos de agua salada. La proporción de salinidad es de una cucharada sopera de sal por litro de agua. El diseño especial del tubo por el cual introducimos el agua por un canal de la nariz impide que lo introduzcamos excesivamente y produzcamos algún rasguño en su interior. Cuanto más tiempo conseguimos que el agua salada esté en contacto con las fosas nasales, más penetrante será su efecto osmótico y mayor limpieza de mucosidades se producirá en ellas y en los senos nasales adyacentes. Si cuando está entrando el agua por un canal de la nariz inclinamos un poco la cabeza, podemos generar una corriente líquida que salga por la boca o por el otro canal nasal.

**Foto 1:** *la forma del tubo para la salida del agua salada ayuda a que no penetre excesivamente por el canal de la nariz.*



## TABLILLA DE MADERA PARA SOPORTE DEL TEXTO DE LECTURA

En los lados verticales de la parte posterior de la chapa podemos pegar cinta de tela adhesiva, tipo velcro, para adherir a ella dos varillas (rodeadas en algunos puntos por la parte adherente del velcro), de las cuales puede partir una cinta con la que sujetamos la chapa con la lámina de lectura a una distancia apropiada para que podamos leer, y a la altura correcta para que los ojos tengan frente a sí el tamaño de texto de lectura adecuado para los ejercicios que se estén practicando en una tabla determinada.

Es importante este soporte porque, por una parte permite un cambio de distancia y altura conforme se van realizando las tablas, y por otra facilita que no hayamos de apartar el texto cuando se ha de realizar el palmeo previo al ejercicio de “impresión retinal de letra en total pasividad”. Es muy conveniente que lo primero que vean los ojos al abrirse sea el texto que pretendemos captar cada vez con mayor nitidez.

Tal y como se ve en la foto 2, la parte delantera de la tablilla tiene adherida la hoja de lectura con la cual se trabajan los diversos tamaños de letra. Es interesante que el tamaño de letra con el que uno ojo trabaja quede frente a los ojos a un ángulo descendente de unos  $15^\circ$ . Para conseguir esto observamos como en la parte de atrás hay dispuestas unas cintas verticales de velcro que permiten a discreción colocar dos varillas que sujetan la tablilla. El extremo inferior de estas varillas descansa sobre el pecho o la parte superior del vientre del interesado. Así trabaja con **manos libres** para hacer en cualquier momento un palmeo o dejar de hacerlo, y tener delante **de inmediato** la letra que inte-



resa leer. También se aprecia una cinta de tamaño variable (según las necesidades del interesado), de modo que la tabla de lectura pueda quedar a una distancia de los ojos de 33 cm o menor distancia, según progrese en ver cada vez más cerca. Esta distancia está **regulada a discreción**, porque la cinta tiene en sus extremos un velcro que puede adherirse a la parte trasera de la tabla, donde se observa que están pegadas tres cintas horizontales de velcro. La cinta que sostiene la tabla de lectura pende del cuello del interesado y pasa sus extremos por la parte de atrás de la tabla, más o menos cerca del otro lado de la tabla, para así acortar distancias según convenga.

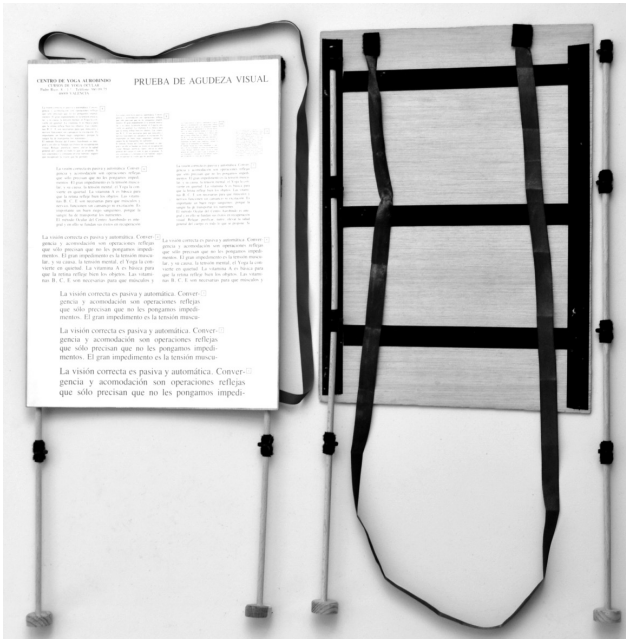


Foto 2: tablilla de lectura.

## PELOTA BLANDA

Para el ejercicio de la expansión ocular resulta útil disponer de dos pelotas del tamaño de la palma de la mano (**foto 3**). Con el fin de que se puedan comprimir y expandir fácilmente con los dedos, es conveniente que sean de goma espuma o un material similar.

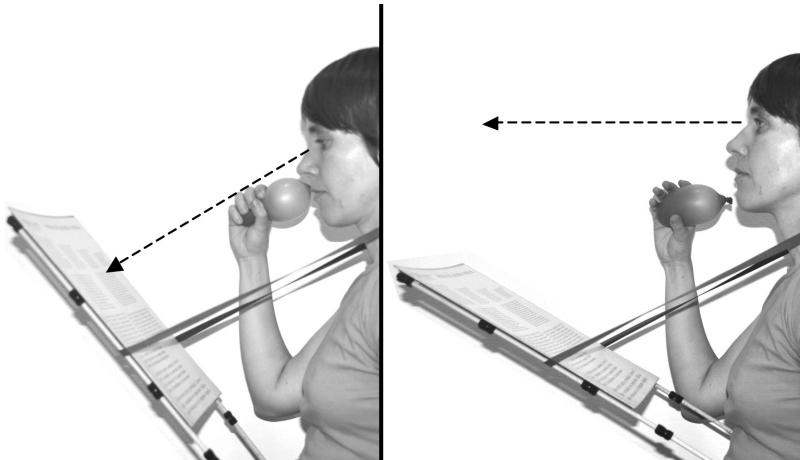


*Foto 3: se aprecia cómo la pelota se comprime o expande. El interesado está poniendo toda su atención en la sensación correspondiente de sus ojos, cuya tendencia a la expansión asocia cuando afloja la pelota blanda.*

## GLOBO PARA MODULAR EL GLOBO OCULAR

Para este caso precisamos de un globo de mucho menor tamaño y sobre todo que tenga una consistencia muy blanda, de modo que podamos apretar su parte delantera, que con nuestra intención proyectamos que representa el polo anterior del ojo al que prestamos atención. Al principio vale la pena utilizar esta ayuda, porque despierta mucho más rápidamente nuestra sensibilidad selectiva y discriminativa de la parte delantera del ojo a la que afectamos cuando estamos mirando cerca.

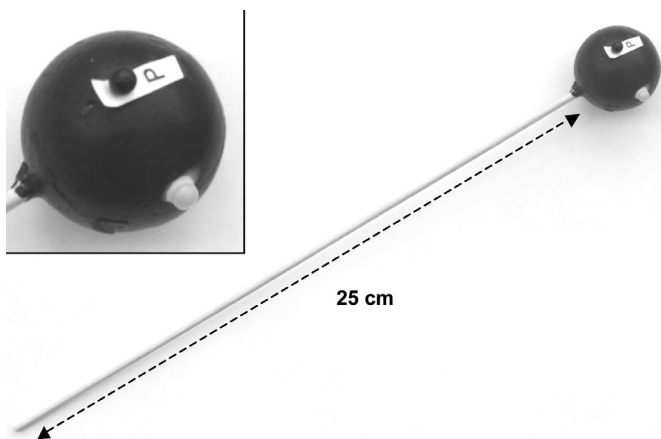
Al tiempo que cerramos los ojos y los dirigimos a lo lejos, aflojamos esa parte delantera del globo y sentimos que, como su correspondencia, también la parte delantera del ojo parece que se expande (**foto 4**). Es ahí donde notaremos las pulsaciones que revelan que la sangre está aportando nuevos nutrientes a esa zona que ha tenido más cansancio por el esfuerzo realizado.



**Foto 4:** la línea de la flecha indica la dirección de la mirada, cerca o lejos. Obsérvese cómo la forma del globo cambia: esta apretada la parte delantera cuando mira cerca y el interesado enfoca su atención preferente en su ojo u ojos, afectados por una presión similar. Cuando mira lejos, la parte delantera del globo está expandida, lo que corresponde a la sensación de que se expande la parte delantera de su ojo u ojos.

## VARILLA

Se puede elaborar este modelo de varilla (**foto 5**) pegando una pelota de poliexpan, que habremos pintado de negro, a un palito de madera. A continuación se pincha a la pelota de poliexpan un alfiler de cabeza blanca o amarilla y otro de cabeza negra, el cual servirá para sostener un papel con una letra impresa.



**Foto 5:** la extensión de la varilla es indicativa pero no preceptiva: puede ser de mayor longitud. Lo importante es observar cómo está prendida una letra a la bolita negra. Con esa letra trabaja el interesado al acercar y alejar la varilla hacia sus ojos. El tamaño de la letra se hace cambiar a discreción.

## HOJAS DE LECTURA CON LETRA U MUY GRANDE

Se puede optar por hacer una fotocopia de esta página o de los tamaños de letra que se precise, o bien seleccionar los tamaños y tipos de letra que más gusten. El objetivo es conseguir más fácilmente, con sus formas y gran tamaño, la percepción

de la oscilación. Conviene que al principio la oscilación se haga con la ayuda de la punta de un bolígrafo, después sólo con la proyección imaginativa de un puntero que se extiende desde el entrecejo o la punta de la nariz hacia los extremos de la letra elegida. No es preciso comprobar la oscilación en cada una de las letras. Esta muestra variada es simplemente una ayuda para elegir las que más gusten; destacan por tener uno o varios tramos verticales que sirven de referencia para la oscilación.



## HOJAS DE LECTURA CON VARIOS TAMAÑOS DE FUENTE

Esta es una muestra de todos los tamaños de letra con los que se ha de trabajar hasta conseguir leer la del tamaño más reducido a una distancia de al menos 33 cm respecto al entrecejo. No obstante es probable que se pueda ver el texto a una distancia como de un palmo de la nariz. He elegido la letra tipo *times new roman* porque tiene riqueza de perfil, de grosor diferente según diferentes zonas de la misma. El primer número indica el número de referencia del tamaño de la letra para determinar el grado de progreso, mes tras mes, en la eliminación de tu presbicia. El número siguiente indica el que se ha precisado seleccionar en fuente *times new roman* para conseguir este tamaño. Así se puede confeccionar la propia página.

## LECTURA A TODOS LOS TAMAÑOS

11 = 4 Una de las actividades que realizamos en el Curso de Presbicia tiene que ver con el desarrollo de la sensibilidad ocular. El recurso más fácil y provechoso es el de asociar intencionalmente la mano al ojo. La solemos emplear al principio para apreciar que somos capaces de llevar la atención a puntos concretos del ojo.

10 = 5 Una de las actividades que realizamos en el Curso de Presbicia tiene que ver con el desarrollo de la sensibilidad ocular. El recurso más fácil y provechoso es el de asociar intencionalmente la mano al ojo. La solemos emplear al principio para apreciar que somos capaces de llevar la atención a puntos concretos del ojo.

9 = 6 Una de las actividades que realizamos en el Curso de Presbicia tiene que ver con el desarrollo de la sensibilidad ocular. El recurso más fácil y provechoso es el de asociar intencionalmente la mano al ojo. La solemos emplear al principio para apreciar que somos capaces de llevar la atención a puntos concretos del ojo.

8 = 8 Una de las actividades que realizamos en el Curso de Presbicia tiene que ver con el desarrollo de la sensibilidad ocular. El recurso más fácil y provechoso es el de asociar intencionalmente la mano al ojo. La solemos emplear al principio para apreciar que somos capaces de llevar la atención a puntos concretos del ojo.

7 = 10 Una de las actividades que realizamos en el Curso de Presbicia tiene que ver con el desarrollo de la sensibilidad ocular. El recurso más fácil y provechoso es el de asociar intencionalmente la mano al ojo. La solemos emplear al principio para apreciar que somos capaces de llevar la atención a puntos concretos del ojo.

6 = 12 Una de las actividades que realizamos en el Curso de Presbicia tiene que ver con el desarrollo de la sensibilidad ocular. El recurso más fácil y provechoso es el de asociar intencionalmente la mano al ojo. La solemos emplear al principio para apreciar que somos capaces de llevar la atención a puntos concretos del ojo.

5 = 14 Una de las actividades que realizamos en el Curso de Presbicia tiene que ver con el desarrollo de la sensibilidad ocular. El recurso más fácil y provechoso es el de asociar intencionalmente la mano al ojo. La solemos emplear al principio para apreciar que somos capaces de llevar la atención a puntos concretos del ojo.

4 = 15 Una de las actividades que realizamos en el Curso de Presbicia tiene que ver con el desarrollo de la sensibilidad ocular. El recurso más fácil y provechoso es el de asociar intencionalmente la mano al ojo. La solemos emplear al principio para apreciar que somos capaces de llevar la atención a puntos concretos del ojo.

3 = 16 Una de las actividades que realizamos en el Curso de Presbicia tiene que ver con el desarrollo de la sensibilidad ocular. El recurso más fácil y provechoso es el de asociar intencionalmente la mano al ojo. La solemos emplear al principio para apreciar que somos capaces de llevar la atención a puntos concretos del ojo.

2 = 20 Una de las actividades que realizamos en el Curso de Presbicia tiene que ver con el desarrollo de la sensibilidad ocular. El recurso más fácil y provechoso es el de asociar intencionalmente la mano al ojo. La solemos emplear al principio para apreciar que somos capaces de llevar la atención a puntos concretos del ojo.

1 = 24 Una de las actividades que realizamos en el Curso de Presbicia tiene que ver con el desarrollo de la sensibilidad ocular. El recurso más fácil y provechoso es el de asociar la mano al ojo.



## LÁMPARA DE 100W

A fin de que las mediciones mensuales se realicen siempre en las mismas condiciones de luminosidad, lo sugerente situarse teniendo una fuente de luz de 100 W al lado y a 1 m de distancia.

También es conveniente realizar los trabajos de lectura y deslizamiento con potente luz. La luz solar es la idónea para practicar los ejercicios, seguida en prioridad por la de bombilla incandescente. Sin embargo la luz halógena, led y fluorescente producen agotamiento retinal.

## GLOBOS PARA OJO RETINAL

En el vídeo se observa cómo los demás alumnos mantienen un globo junto a la cabeza, para que sirva de estímulo a los demás. Cada alumno del curso tiene a su disposición muchos motivos que tomar como referentes, para captar que inciden en diversos puntos dentro de el espacio-ojo retinal.

Cuando se trata de un trabajo que se realiza en casa, se puede optar por distribuir diversos globos de colores en el espacio donde se realiza el trabajo de eliminación de la presbicia, a fin de tener igualmente estímulos diferenciados dentro del ojo retinal. Cuanto más contrastados son los colores, más fácil es advertir su presencia en el ojo y cómo va cambiando su posición en la retina, conforme movemos la cabeza parpadeando rápidamente.

## TELA O PANCARTA PARA EL FONDO CONTRASTADO

Para el curso de 70' se dispone de una tela de color negro intenso con lunares blancos como fondo contrastado (**foto 6**), con amplitud suficiente como para que, al situarse ante ella, **el campo visual quede totalmente acaparado por la tela**. Un tamaño de metro, o metro y medio de largo, por ochenta a cien centímetros de alto es suficiente. Los **lunares han de ser de uno a dos centímetros de diámetro**, ya que si son más pequeños, es posible que la retina perciba una masa gris, al deslizar la mirada por la tela, lo cual impediría la experiencia del contraste. Se cuelga la tela fija en la pared o sobre algo que permita que quede paralela al plano de los ojos.

Una alternativa a la tela es optar por una cartulina negra de tamaño parecido al de la tela, a la que se le pegan adhesivos en forma de círculos blancos de papel del mismo tamaño que el de los lunares pintados en la tela.

Se ha de disponer también de una varilla en uno de cuyos extremos se pega una pelotita de corcho pintada de negro, a la cual se ha adherido un alfiler con cabecita de color blanco o amarillo. Esta varilla sirve para guiar el foco de la atención, que movemos lentamente por el fondo contrastado.



**Foto 6:** fondo contrastado.

## 10. SOBRE MEDICIONES Y SOCIALIZACIÓN

### LAS MEDICIONES

Este método para la eliminación de la presbicia se distingue, al igual que el **Curso Práctico para la Recuperación Visual**, por su capacidad en plasmar objetivamente los progresos que el interesado ha logrado mes tras mes. Los cursos se componen de 9 tablas, pensando que cada tabla puede durar 15 días. Así que un curso viene a durar 4 meses y medio. Por supuesto que no se pretende que todos cuantos lo inician vayan a terminar con visión perfecta al final del curso, pues hay personas que tienen tanto defecto visual que no se puede pretender que alcancen su objetivo al mismo tiempo que aquellos que tienen un defecto visual mucho menos acusado. Para tales casos siempre se recomienda que vuelvan a repetir el curso, sabiendo por la propia demostración de sus índices de progreso, que en el siguiente mes cada vez se progresa más.

Las variables más importantes que aceleran el progreso visual son:

1º.- La práctica de los ejercicios diariamente y de modo completo.

2º.- Conseguir una alta frecuencia en la realización diaria de los buenos hábitos.

3º.- Asegurarse, durante todo el tiempo que dura el curso, de la ingestión de los nutrientes más apropiados para una buena salud ocular. La forma más fácil y segura para garantizar que se les suministra los nutrientes apropiados, consiste en comenzar a tomar un complejo vitamínico de amplio espectro desde el principio del curso.

Igualmente es importante tener en cuenta que no se tendrá las mismas expectativas de ritmo de progreso con el curso de 70', que con el otro de 40'.

Cuando se vaya a empezar el trabajo sistemático de eliminación de la presbicia con este método, se realiza la primera medición, que servirá de referencia para el progreso sucesivo.

Se ha de procurar que las mediciones se realicen siempre en las mismas condiciones de luz y de distancia del texto a los ojos. Leer teniendo a un lado una fuente de luz de 100 W, a una distancia de un metro, y procurando **que no provoque reflejos en el papel y deslumbre.**

Se comienza por leer un texto a la distancia base de 33 cm, primero con el ojo derecho, tapando con la mano izquierda el ojo izquierdo, sin presionarlo; después con el izquierdo, y finalmente con ambos. El texto para la lectura de la agudeza visual contiene 11 tamaños diferentes de letra.

Convencionalmente podemos estimar que el que sólo puede ver el texto más grande al que otorgamos el número 1 se encuentra en los límites mayores de la presbicia. Quien al mes siguiente llega a leer la letra del tamaño número 2, estimamos que ha ganado el 10%. Si es capaz de leer al mes siguiente la letra del número 4, habrá ganado el

30%. Cuando se llega a la letra número 11, se ha alcanzado el 100% de visión.

Por lo tanto es conveniente crear al principio una tabla con 3 columnas, para reflejar las mediciones del ojo derecho, del izquierdo y de ambos, y con 10 filas correspondientes a los porcentajes de progreso visual. En ellas se consigna el tamaño de letra que se ve con nitidez en cada medición. Cada medición se refleja en un gráfico, uniendo las indicaciones de los números reveladores de la disminución de tamaño de letra que se ha alcanzado a ver.

A fin de conocer bien el reflejo objetivo del progreso, lo adecuado sería que al mismo tiempo se estableciera una correspondencia de estas mediciones con la **calidad de cumplimiento de las tablas**, recopilando las tablas que se han ido practicando a lo largo del tiempo.

De forma sintética podría valorarse con la **letra A**, si las tablas **se han practicado todos los días** de la semana; con la **letra B**, las tablas en las cuales ha habido algunos días con fallo; y **finalmente con la letra C** aquellas en las cuales casi no se ha trabajado en toda la semana.

Además en esta constatación sintética se podría **reflejar el cumplimiento de los hábitos** a lo largo de la semana, **tomando la media del cumplimiento de cada uno de ellos**. Así se podrían valorar como de **cumplimiento M** el o los hábitos que a lo largo de la semana han tenido una **frecuencia de práctica alta**; de cumplimiento **B** los hábitos que han tenido un **cumplimiento de entre 5 a 10 veces diarias**; y con la **P** para los **hábitos muy poco atendidos**.

También se pueden **reflejar las situaciones excepcionales**: exceso de trabajo, falta de sueño, gripe, alimentación irregular, etc.

Teniendo esto en cuenta se puede observar que **este método es objetivo y fiable. Por eso la afirmación tan contundente: el que sigue este método, seguro que elimina su presbicia.** Normalmente, cuando los ojos no dan el rendimiento esperado, la culpa no es de los ojos.

Aquí presento dos modelos de medición: el primero se trata de una señora de 72 años, con presbicia muy acentuada desde bastantes años antes. Realizó el curso de 70' y en tan sólo 4 meses y medio, **su progreso fue sorprendente** como se puede observar. Con sólo que el curso se hubiera alargado uno o dos meses más, seguro que habría alcanzado la visión perfecta, llegando al punto 11, cuyo tamaño de fuente es de 5 puntos para el tipo *times new roman*.

Detengámonos unos momentos en comprender lo que se consigna sumariamente en la tabla.

### **Explicación:**

OD se refiere al ojo derecho. OI, al ojo izquierdo. A, a ambos ojos. En la columna de EJERC, se valora el cumplimiento medio semanal de los ejercicios. Tiene tres valores a notar: A indica que se han realizado todos los días todos los ejercicios. B, si ha habido días en que se ha fallado en su cumplimiento; y C, cuando casi no se ha realizado o sólo en pocos días se ha realizado la tabla. En la columna de HAB se refleja el cumplimiento de los hábitos medios semanales. Tiene tres valores: M, si se han practicado todos o casi todos más de 10 veces al día. B: si se han practicado de 5 a 10 veces al día. C, si se han practicado pocas veces (de 1 a 5 veces al día). Finalmente en la columna de SUPL igualmente se señalan tres valores: A, si

se ingiere algún complejo de vitaminas-minerales durante la práctica del curso; B, si se toma zumo natural de naranja, y de zanahoria con lecitina; C, si no se toma ninguna de las sugerencias anteriores.

Las mediciones se realizan mes a mes. La luz para la medición ha de ser siempre en las mismas condiciones de luminosidad: ante una lámpara de 100 w, situada a un metro de distancia, a un lado del interesado. La distancia al texto de lectura es de 33 cm desde el entrecejo a la letra.

### Mediciones de Gloria Pérez

	OD	OI	A	EJERC	HAB	SUPL
Primera medición	1	1	4	A	M	A
Segunda	2	1	5	A	M	A
Tercera	4	6	8	A	M	A
Cuarta	7	6	9	A	M	A
Quinta	9	7	9	A	M	A
Sexta	9	9	10	A	M	A

**El 2º modelo con que indicar los progresos mensuales** consiste en consignar sólo las mediciones, sin reflejar el grado de cumplimiento de ejercicios, hábitos, o si se toma o no algún complejo minero-vitamínico. Sólo se señalan las mediciones sucesivas, pasado un mes de la anterior. No obstante, el monitor de yoga ocular tiene en cuenta la correspondencia entre medición y grado de cumplimiento del método.

Vistos los resultados, **aconsejo siempre a todos los alumnos que tomen el suplemento minero-vitamínico.** Aún en el caso de que para algunos fuera un lujo, les pongo la consideración de si alguna vez en la vida se pueden permitir tomarlo;

y si entienden que sí, la ocasión más apropiada es ésta, en que necesitan toda la ayuda posible para facilitar un rápido progreso en la eliminación de la presbicia.

A continuación se exponen las mediciones que ha tenido la amabilidad de ofrecer Teresa Pellejero, de un curso que impartió a sus alumnos como **monitora del curso para eliminar la presbicia**. Los progresos que refleja son sorprendentes, más si se tiene en cuenta que impartía el curso breve de 40'. Podemos fácilmente suponer que, si el curso hubiese durado 9 meses en lugar de 4 y medio, todos sus alumnos habrían alcanzado la visión perfecta. Como se puede apreciar, algunos alumnos no pudieron terminar el curso. Una lástima, porque el progreso se demostraba consistente. ¿Tomaron todos el suplemento? Algunos de ellos, ¡cuánto más hubieran progresado si se hubieran decidido a hacerlo!

Suele ser frecuente el que en las mediciones aparezcan consignaciones iguales a las del mes anterior y, sin motivo aparente, de pronto aparece otra medición que manifiesta una agudeza mucho mayor. Por ejemplo contemplad el salto que dio Clementina entre la 4ª y 5ª medición.

Es normal que la visión con ambos ojos sea mayor. Este factor es aprovechado en el método, cuando se sugiere mirar con ambos ojos y después mirar alternativamente con uno sólo.

### Mediciones de Clementina Rodríguez

	D	I	A
1ª medición	1	1	1
2ª “	2	2	5
3ª “	3	2	5
4ª “	4	3	7
5ª “	7	6	9



### Mediciones de Pilar Rosado

	D	I	A
1ª medición	1	2	2
2ª “	2	6	7
3ª “	4	6	8
4ª “	7	7	10

Pilar ofrece un salto igualmente sorprendente entre la 1ª y la 2ª medición, como también entre la 3ª y la 4ª. Una maravilla. Si no lo hiciera Teresa, todos cuantos creemos el reflejo de sus mediciones deberíamos sugerirle que no cese hasta que alcance la visión perfecta.

### Mediciones de Marisa Muñoz

	D	I	A
1ª medición	4	3	6
2ª “	4	5	7
3ª “	6	6	7
4ª “	8	7	8

### Mediciones de Carmina Tercero

	D	I	A
1ª medición	7	7	7
2ª “	7	7	8
3ª “	10	10	10
4ª “	10	10	11

Conseguir la visión del texto 11 es muy difícil, creo que hasta para las hormigas. Pero se ha determinado convencionalmente como la última referencia de agudeza visual de cerca. El tamaño 10 suele ser el que se utiliza en los prospectos farmacéuticos.

### Mediciones de Carmen Nogales

	D	I	A
1ª medición	1	1	5
2ª “	6	6	7
3ª “	7	7	8
4ª “	10	10	11

El caso de Carmen es sumamente sorprendente, si observamos el enorme salto que dio entre la 1ª y la 2ª medición. Casi seguro que detrás de ello hay una gran disciplina en el trabajo diario del método, buena salud, y una alimentación con suplementos.

### Mediciones de Virtudes Morales

	D	I	A
1ª medición	1	1	2
2ª “	3	3	4
3ª “	3	4	5
4ª “	4	4	6

El monitor siempre se pregunta cuál es el motivo por el cual un progreso no es tan notorio como en los demás casos. Los condicionamientos que más suelen afectar son: el grado

de cumplimiento de las tablas día a día en ejercicios y hábitos, la buena alimentación, la edad, el tipo de trabajo profesional, y la toma de medicamentos, con efectos secundarios para el hígado, la vesícula biliar o los riñones; también el grado de estrés mental puede afectar en el progreso. Seguro que Virtudes y Teresa han hecho un análisis de esta diferencia de resultados respecto a los demás.

### Mediciones de M<sup>a</sup> José Daparte

	D	I	A
1 <sup>a</sup> medición	1	2	3
2 <sup>a</sup> “	3	5	6
3 <sup>a</sup> “	6	6	7
4 <sup>a</sup> “	8	8	9

Aquí el salto lo encontramos entre la 1<sup>a</sup> y la 2<sup>a</sup> medición. Aunque más bien podríamos decir que todo el progreso de María José en eliminar la presbicia lo ha realizado a grandes saltos.

### Mediciones de Marcelina Canuto

	D	I	A
1 <sup>a</sup> medición	1	2	5
2 <sup>a</sup> “	4	4	6
3 <sup>a</sup> “	9	9	9
4 <sup>a</sup> “	10	10	10

Saltos enormes en el progreso de Marcelina.

**Mediciones de Berta Blasco**

	D	I	A
1ª medición	3	4	4
2ª “	3	5	6
3ª “	4	6	7

**Mediciones de Javier García**

	D	I	A
1ª medición	8	9	9
2ª “	9	9	10
3ª “	10	10	11

**Mediciones de Rosa Mª Royo**

	D	I	A
1ª medición	6	6	8
2ª “	7	7	9
3ª “	9	9	9
4ª “	10	10	10

Las siguientes mediciones han sido amablemente aportadas por Marimar García, monitora que ha impartido la modalidad de curso práctico para eliminar la presbicia de 70'. En estas mediciones sólo nos indica la diferencia entre la primera y la última medición. Me manifestó que sus alumnos estaban satisfechos del progreso que estaban obteniendo.

### Mediciones de Concha Ronderos

	D	I	A
1ª medición	3	5	7
Última medición	6	7	9

### Mediciones de Olga Jans

	D	I	A
1ª medición	5	8	9
Última medición	10	11	11

### Mediciones de María Fernández

	D	I	A
1ª medición	4	7	7
Última medición	7	10	11

Pero los números son muy fríos y no reflejan la percepción psicológica que los alumnos tienen del progreso alcanzado, ni en qué medida esto está afectando a su profesión o a sus tareas diarias. Por eso presento también brevemente unos testimonios:

María trabaja como esteticiana y al comienzo del curso utilizaba gotas artificiales para ambos ojos. En un mes deja de usarlas hasta la actualidad, en que sus ojos han recuperado su humedad natural. Ella estaba preocupada por no poder ver para pintarse ella misma la cara y los ojos, al necesitar gafas. Ha aprendido a trabajar distendiendo sus ojos y no necesita sus

gafas. En realidad María ha trabajado poco con las tablas, pero mucho con los hábitos desde el primer día de clase.

A continuación se presentan los testimonios de algunos alumnos de Teresa:

*El método de recuperación de la presbicia de Manuel Palomar, es fácil, sencillo y con muy buenos resultados. Como dice Manuel, presbicia es pereza, así que cuando dejas de lado la inercia y trabajas el método, los ojos lo notan y se recuperan, como fue en mi caso.*

Carmen

*En el 2012-2013 comencé a trabajar el método de recuperación visual de Manuel Palomar. Al principio no notaba más que una buena ubicación de los ojos, pero enseguida acepté bien la conciencia de la retina (las imágenes se venían hacia mí, en lugar de ir yo hacia ellas). Pasado algo más de dos meses, me di cuenta de que después de los ejercicios veía mucho mejor de cerca, y este efecto duraba cada vez más. Avancé tres puestos en la tabla de comprobación de lectura. Podía leer sin gafas (1,5 de presbicia) durante más tiempo. Este efecto me permitía apenas usar las gafas para leer, salvo con poca luz o lecturas prolongadas. Observo que tengo una vista más definida o más clara, no se muy bien como explicarlo, pero antes tenía sensación de vista perdida, y siento también mis ojos más relajados y más fuertes.*

Javier

### **El ojo izquierdo de Salva Ortiz**

Salvar Ortiz es actualmente monitor de yoga ocular e imparte clases con seguridad de éxito, si sus alumnos le siguen, confiado por sus propios resultados. Presenta un caso admirable, digno de tener en cuenta. Al observar la primera me-

dición inmediatamente detectamos que su ojo izquierdo era vago, a tal punto que ni él mismo creía que tuviera solución.

Así que se le aconsejó y siguió con gran disciplina la tarea añadida de practicar el **barrido cerebral**. Este trabajo proporcionó un resultado espectacular, como se puede observar ya en la segunda medición.

	D	I	A
1ª medición	10	3	10
2ª “	11	5	11
3ª “	11	6	11
4ª “	11	6	11
5ª “	11	8	11

El ojo izquierdo respondió también magníficamente en sus **mediciones de lejos**: al principio se le anotaba lo siguiente: ojo derecho 160%; ojo izquierdo 73%, y ambos ojos 160%. Al final del curso de yoga ocular obtuvo estos resultados: derecho, **160%**; izquierdo, **150%**; ambos ojos, 160% (traducido al común entender quiere decir que la línea más pequeña del cartel Snellen, que se supone todos deberíamos ver a 5 m, él es capaz de verla a 9m con el ojo derecho y con ambos, y a 8m con el ojo izquierdo, aquel –¿os acordáis?– que tan vago se mostró al principio.

## LA SOCIALIZACIÓN

Un día quedé totalmente sorprendido cuando me vino el pensamiento de que la presbicia es un defecto general que aparece con la edad y que nadie se salva de ella, salvo quienes la tienen velada debido a su fuerte miopía.

Cuando me di cuenta de que tan sólo en muy pocos meses todos pueden liberarse de su presbicia, entonces me percaté de que lo que realmente importa es sensibilizar a la sociedad para que no sufra en adelante este problema visual. Todos deben saberlo, porque lo que se les exige es muy poquito en comparación con el gran beneficio que van a recibir: liberarse para siempre de la incomodidad de tener que llevar lentes para ver de cerca.

Ninguna persona jubilada podrá excusarse de que no tiene suficiente tiempo para estos ejercicios, ahora que se encuentra liberado de las siete u ocho horas que antes dedicaba al trabajo diario. Y para abundar más en su ayuda se le puede indicar que los ejercicios son fáciles y gratificantes. Es más, aquellos que efectivamente disponen de poco tiempo, pueden optar por el curso reducido de 40' diarios. Y se darán cuenta de que el tiempo, en cuanto comienzan las tablas, se pasa tan rápido, que nunca creerán que al terminar han pasado los 40 minutos.

El curso viene a significar una verdadera sorpresa para mucha gente: representa la aparición de una inesperada primavera vital, porque pronto se dan cuenta de que sus ojos están respondiendo y que, no obstante ser los órganos (y los músculos en ellos) que más trabajan del cuerpo físico, sin embargo responden a las nuevas afluencias de mayor vitalidad que van apareciendo con la práctica de los ejercicios. Quienes siguen el método, no sólo advierten que la edad no cuenta, que parece que se ha parado,



sino que de nuevo hay una respuesta propia de la edad madura. Esto significa una experiencia gratificante cuando se encara a una percepción de lenta pérdida de facultades.

### **Vitalizando los ojos es más probable evitar las cataratas y la degeneración macular**

Podemos considerar **tres vías que aportan vitalidad** durante la práctica de las tablas:

1.- Porque se aprende a realizar con frecuencia y de forma sistemática ejercicios de mirar cerca y de sensibilización a la relajación inmediata, en la que se comprueba pulsaciones en la parte de los ojos afectada por la visión próxima. Estas pulsaciones revelan que la sangre aporta a los ojos **más vitalidad**.

2.- Porque durante los ejercicios de las tablas, y en lo sucesivo gracias a la adquisición de los nuevos hábitos, la atención mental vuelve una y otra vez a tomar conciencia de los ojos y a ser consciente de sus dimensiones físicas.

**La atención mental es siempre una fuente de potenciación, de energetización.** La mente potencia aquello a lo que atiende. Podemos afirmar que **los ojos ven mal porque son los grandes olvidados, porque nunca les dirigimos nuestra visión mental. Una visión amorosa mental es fuente de vitalidad para los ojos.** Los podemos considerar como nuestras entidades domésticas más cercanas, a los cuales nunca les prestamos atención, pero que responden admirablemente cuando nos fijamos amorosamente en ellos y atendemos sus necesidades.

3.- Los ojos se vitalizan más con la práctica de este método, porque durante el ejercicio del **palmeo** en muchas ocasiones se presta atención a los **ojos etéricos**, los cuales son la fuen-

te de vitalidad para los ojos. Tenemos vida física debido a la aportación vital que les ofrece al cuerpo físico el cuerpo vital o etérico. La muerte viene precisamente cuando se separa el cuerpo vital del cuerpo físico. Y este cuerpo vital **lo podemos dinamizar con nuestra atención, visualización y respiración intencional**. Esta es la base de todos los ejercicios del Tai-chi y el Chi kung que muchos ya conocen en occidente.

### **Eliminar la presbicia en cuanto aparezcan sus síntomas**

La experiencia demuestra, y para todos es fácil de comprender, que la eliminación de la presbicia se logra más pronto y fácil cuando se practica el método en cuanto aparecen los primeros síntomas. Es por ello importante concienciar a la sociedad de que existe un método para eliminar la presbicia. Por eso digo que **una vez conocida la existencia de este método, sólo tendrán presbicia aquellos que tengan pereza**.

Hoy se está asumiendo como lo más correcto y económico acudir a la medicina preventiva, porque así se evitan males mayores. Todos sabemos, por ejemplo, la afirmación general de los cirujanos de que, muchos que han acudido a los primeros síntomas y han sido operados de unos nódulos, se han liberado fácilmente de un problema que de otra forma hubiera evolucionado en cáncer irreversible. Del mismo modo, quien quiere eliminar la presbicia en cuanto la nota, **en muy poco tiempo queda liberado de ella para siempre**.

Así que nuestro compromiso y responsabilidad, si tanto nos interesa el bien de la sociedad que nos rodea, es decir que la presbicia la puede eliminar todo el que quiera.

### El método se puede impartir a amplios colectivos

Hay actualmente muchos colectivos en los cuales se puede impartir el “Curso práctico para eliminar la presbicia”. Enumeraré unos pocos que actualmente están activos en España.

### Centros de gimnasia, generales o para personas mayores

En muchos centros de gimnasia debería tener plenamente cabida la realización de ejercicios para los **músculos oculares**. Ningún centro de gimnasia negará que los ojos tienen músculos y que mejoran si se practica un tipo de gimnasia especial para ellos. Todo es cuestión de mentalizarse. Tengo ahora en la mente el caso de tres jóvenes que muestran una musculatura sorprendente, y lo logran porque diariamente dedican una hora “a hacer máquinas” en el gimnasio. Su profesión no requiere esfuerzo muscular, pero practican esta gimnasia porque entienden que es más saludable y les da buena presencia ante los demás. Mucho más importante es dedicar un tiempo después del trabajo para estos músculos de los ojos. Por tanto en todos los centros de gimnasia debería haber de ahora en adelante una opción para trabajar con los músculos rectos y oblicuos. **Los gimnasios no deben estar de espaldas a la sociedad, y la sociedad no debe de estar de espaldas a la eliminación de su presbicia.**

### Los hogares de 3ª edad

En estos centros sociales se dispone de mucho tiempo, y las personas mayores lo ocupan jugando a los naipes, al dominó, a ver la televisión, a charlar o leer el periódico. Sería **muy apropiado para ellos disponer de un tiempo para eliminar la presbicia todos los días**. Una vez establecida esta rutina, al sentir alegría comprobando que sus ojos cada vez ven mejor letras de tamaño cada vez más reducido y a más corta distancia, se comprobaría que **este servicio social sería el más concurrido y apreciado**. Según la concurrencia,

un monitor o dos sería suficiente para llevar adelante la tarea. Podría realizarse mediciones de agudeza visual al final de cada mes de trabajo. Como se dispone allí de mucho tiempo, se podría abundar en **palmeos de larga duración, que asombrarían por su extraordinaria eficacia** en lograr flashes de perfecta visión.

### **Residencias de 3ª edad**

En las residencias de 3ª edad aún se dispone de mucho más tiempo. Es más, el gran problema es cómo llenar ese tiempo para evitar el aburrimiento, que suele ser la entrada al atontamiento, evitar el darle vueltas a las emociones y sentimientos negativos, el pensar repetitivo sobre cosas que ya no se pueden rescatar del pasado, y el acceso a un estado de depresión larvada. Por lo tanto las clases del “Curso práctico para eliminar la presbicia” vendrían pintiparadas para dar mucha alegría al grupo. Una de estas mayores alegrías ocurre cuando ellos se **dan cuenta de que están vivos, de que sus ojos responden, de que se regeneran volviendo a la buena visión.** Y comprueban que esto no es un discurso de meras palabras bonitas, sino que es la demostración diaria que les ofrecen sus ojos, porque ellos van viendo letras cada vez más pequeñas y más cerca de los ojos. Si sus ojos están vivos, es porque ellos están vivos. Si sus ojos les demuestran que pueden ir a mejor, ellos, en todo su cuerpo, también podrán ir a mejor. **Se gana mucha confianza en el propio potencial vital que tenían dormido.** Con las clases para eliminar la presbicia les viene la alegría de que están vivos y que van a mejor.

### **Centros de cultura popular**

En estos centros, donde se imparten muchas enseñanzas que satisfacen la curiosidad e inquietudes de personas ordinariamente mayores que no han podido realizar estu-

dios anteriormente, por su necesidad de dedicarse a trabajar para responder a las cargas de la casa, puede tener muy buena cabida la impartición del Curso práctico para eliminar la presbicia.

Casi todas las personas que asisten a estos centros suelen tener ya problemas de presbicia, y las clases que se imparten, además de satisfacer la curiosidad de porqué se consigue su eliminación, pueden despertar una motivación especialmente atrayente personal: les resulta muy atrayente que la eliminación se demuestre en su propio caso. Suelen destacar por ser personas mentalmente despiertas e inquietas, capaces de realizar las tablas de ejercicios en casa, porque su misma disciplina de obligarse a asistir a unas clases sistemáticamente, les facilitará la realización del trabajo diario, que por otra parte no exige mucho tiempo.

### **Universidad popular para mayores de 25 años**

Lo que he referido para los centros de cultura popular vale igualmente para las aulas de la Universidad popular para mayores de 25 años. En este caso podría haber un buen plantel de gente que se acercara a la práctica de este curso con intención preventiva. Estos casos serían geniales, porque encontrarían que muy rápidamente son capaces de leer cualquier tamaño de letra y a cualquier distancia. Captarían fácilmente que en adelante, sólo los hábitos serían suficientes para asegurarse de que la presbicia no volverá más a sus ojos.

### **IMSERSO, Instituto de mayores y servicios sociales**

El IMSERSO esta realizando un gran trabajo social en España, sobre todo con las personas de la 3ª edad, facilitándoles estancias vacacionales en parajes espléndidos donde pueden contemplar la naturaleza y descansar. Casi seguro que la in-

mensa mayoría, sino todos quienes se aprovechan de estos servicios sociales, sufren de presbicia. Durante estas estancias ellos **gozan de tiempo de sobra para ocuparse en eliminar la presbicia**. La estancia de 10 ó 15 días es tiempo suficiente para aprender una rutina que les resultará muy efectiva en los meses sucesivos cuando vuelvan a su hogar.

Este Instituto, que lleva adelante su iniciativa de que las personas mayores realicen algún tipo de ejercicio dentro de su **programa de “envejecimiento activo”** para eliminar el apoltronamiento de sus cuerpos y alargar la salud aunque se alarguen los años, puede estar bien abierto, si se le propone, a que también se incluya entre sus actividades la de **realizar ejercicios para eliminar la presbicia**. Son tan fáciles y tan poco esforzados, que no habrá persona de edad que se sienta incapacitada para realizarlos.

También cabe destacar la oferta de estancias en puntos especiales para la **terapia termal**. Ordinariamente lo que más les interesa a quienes allí acuden es tomar puntualmente en un momento determinado del día las aguas termales. El tiempo dedicado al baño no es largo y por tanto **tienen todo el día para elegir el momento apropiado en que practicar la eliminación de la presbicia**. ¿Por qué los riñones, o la piel, o el hígado han de ser más importantes que los ojos? Me imagino a todos los que están emplazados en ese local, repitiendo conmigo: ¿Por qué? ¿Por qué?

### **Centros municipales de Bienestar Social**

Además de este servicio social que realiza el IMSERSO a nivel nacional, también **muchos municipios cuentan con servicios específicos de Bienestar Social**. Se emplazan en distritos municipales y barrios. Entre las atenciones que presen-

tan destacan los **programas de actividades socio-culturales y recreativas**, entre las cuales **podría haber muy fácilmente el Curso práctico para eliminar la presbicia**; también disponen de actividades para el mantenimiento físico, con lo cual cabría introducir el mismo cuestionamiento que presentamos para los gimnasios. Porque el mantenimiento de los ojos supone la atención a los músculos que más precisamos de todo el cuerpo, y porque gracias a los músculos de los ojos, si los trabajamos consistentemente durante unos meses, podremos recuperar la visión perdida.

Finalmente también habilitan **talleres especiales y cursos**, entre los cuales habría pleno derecho a programar cursos completos de cuatro meses y medio para la eliminación de la presbicia.

### **Escuelas de promoción de la salud**

Donde se ha establecido Escuelas de salud **cabe muy bien la inclusión de cursos regulares para la eliminación de la presbicia**. Es más, como se trata de la “promoción de la salud”, **se puede realizar una campaña previa** para que mucha gente quiera participar en su interés por eliminar la presbicia cuando la detectan en sus estados incipientes. Estas personas lo tienen especialmente fácil porque, por una parte demuestran especial interés por su salud, y por otra abordan la eliminación cuando se perciben los primeros indicios de reducción de la visión de cerca.

El día en que esté reconocido en el bienestar de las personas mayores su posibilidad de lograr la recuperación de su agudeza visual, la sociedad aceptara inscribirse en alguna Escuela de promoción de la salud para la eliminación de la presbicia.

En esta misma línea estaría, entre la oferta, el Curso práctico para eliminar la presbicia cuando se realice alguna de las **“Campanas municipales de prevención de salud”**. Esas campañas no son ofertas de servicios regulares, sino que se ofrecen puntualmente. Pero en compensación se puede decir que, como se trata de conseguir una campaña, se espera que haya un trabajo de información y sensibilización para una amplia área social.

### **Cursos de aprendizaje y seguimiento sufragados por las empresas para sus trabajadores**

Del mismo modo que hay empresas que sufragan el aprendizaje de sus trabajadores en algún área de su dinámica industrial, también merecería la pena ofrecerles una o dos veces al año un curso práctico para eliminar la presbicia, a realizar fuera del horario laboral.

Actualmente muchas empresas trabajan con ordenadores, los cuales aumentan los rendimientos, pero sin embargo son una de las causas más importantes del aumento de la presbicia, sobre todo cuando las empresas aún no se han mentalizado de que deberían **ofrecer sus programas de ordenador con fondo negro** para no agotar la rodopsina de la retina de los ojos de los empleados que se dedican a mirar durante horas la pantalla del ordenador. Los empresarios deberían sentirse responsables de la pérdida de visión, si se demuestra negligencia en cambiar el formato de sus programas. **Debería estar prohibido el fondo blanco en las pantallas**, igual que se prohíbe el uso de máquinas que polucionan el aire del espacio donde se trabaja.

Por tanto, en compensación a este desgaste con ocasión del trabajo, estaría bien que las empresas tuvieran este gesto para que los empleados eliminen su presbicia.



### Centros y gimnasios de rehabilitación

También se podría esperar que en los centros de rehabilitación se dispusiese de espacio para que quienes sufren de presbicia puedan practicar sistemáticamente las tablas de un Curso práctico para eliminar la presbicia. Porque, **¿en qué cabeza cabe que en dichos centros se pueda rehabilitar las habilidades manuales perdidas, o volver a alcanzar la misma motilidad que antes se tuvo en brazos y piernas, y no permitir que se pueda rehabilitar los músculos de los ojos?** Es más, dado que quienes sufren de presbicia son legión, bien valdría prever el día en que la sociedad se halle tan sensibilizada y determinada a eliminar la presbicia, que se establezcan **centros especiales de recuperación visual**, y en este caso de **eliminación de la presbicia**.

### Centros de Enseñanza, como Facultades de Universidad, Colegios Mayores, Institutos de Enseñanza, Escuelas Públicas

Cuando la sociedad esté más despierta y se decida a tomar una función más activa en los servicios sociales y culturales, quizás se dé cuenta de que es **asombrosa la baja utilización que tenemos actualmente de nuestros espacios públicos**. A partir de media tarde muchos centros educativos quedan vacíos hasta la mañana siguiente. Estos edificios han sido costeados por todo el pueblo, y por tanto todo el pueblo debería interesarse por sacarles mucho más provecho. De esta forma podremos obtener muchos espacios disponibles en que impartir cursos de eliminación de la presbicia y cursos prácticos de recuperación visual. Sólo con esto se podría lograr que los cursos resultasen gratuitos a la gente.

Hasta tanto se despierta esta opinión pública reivindicativa de locales para su rehabilitación visual, se podría pensar

en que ciertos “**Locales Sociales**” estuviesen disponibles para estas tareas, **ofreciéndolos bajo ciertas condiciones** que muy fácilmente podrían aceptarse, dado que las instituciones públicas no tienen como primer objetivo obtener lucro por el alquiler de las salas.

### **Viajes de crucero**

Uno de los problemas que tienen que solucionar los organizadores de viajes de crucero para grupos muy numerosos de personas y con gustos muy variados, es el de conseguir que no haya tiempo para el aburrimiento: que siempre haya actividades diversas a ofrecer a los turistas. Estoy convencido de que **para muchos de ellos significará una opción muy atractiva invitarles a que participen en un curso rápido para la eliminación de su presbicia**. Después, cuando lleguen a sus casas, sólo tendrán que continuar con sus rutinas siguiendo las tablas establecidas que fácilmente podrán entender.

En principio **será muy atractivo por dos motivos**: se trata de **una distracción muy nueva que satisfará su curiosidad**, pero además quienes optan por estos viajes suelen ser por lo general gente que ha dejado atrás su juventud, y que por tanto están sintiendo que **la presbicia se apodera de sus ojos**. Saben que es irremediable su pérdida de visión, y que, salvo la prescripción de lentes cada vez más gruesas, no tienen otra opción más que la resignación y el fastidio. Cuando no llevan lentes, la masa turística que ocupa el crucero se encuentra perdida para la visión de cerca. Por tanto, y este es el otro motivo, en este curso práctico para eliminar la presbicia obtendrán **un beneficio inestimable: la recuperación de su buena visión de cerca que habrían perdido desde haría muchos años**.

### Centros de yoga

Por supuesto, en todos los centros de yoga debería haber un programa para la recuperación visual, y como lo que más abunda es la presbicia, debería haber uno específico para eliminarla. Los centros de yoga son los locales más apropiados donde trabajar la recuperación visual y la eliminación de la presbicia porque estos cursos tienen un componente de carácter mental, como ya lo demostrara en múltiples ocasiones el doctor Bates. Sabemos que uno de los pasos importantes dentro del yoga es el de lograr la quietud mental. A través de la quietud y transparencia mental se puede alcanzar la perfección y evidencia de los planos sutiles, anímicos y espirituales. Además, a nivel energético los ojos transmiten elevadas energías, sean emocionales, mentales, anímicas y hasta espirituales. Los ojos son los terminales de los dos canales de energías más importantes que fluyen por el canal central, sushumna, que va paralelo y entre unos 5 o 7 cm por fuera de la médula espinal.

Como el monitor de yoga ocular se encuentre con un grupo de alumnos disciplinados, dispuestos a seguir fiel y diariamente los ejercicios de las 9 tablas, los resultados le resultarán realmente asombrosos; en unos meses, en cuestión de muy poco tiempo, personas que se acercan a practicarlo partiendo del reconocimiento de sólo las letras más grandes, terminarán leyendo la letra más pequeña.



## 11. TABLAS DE 40 MINUTOS

Para acceder al tutorial audiovisual entra en:

<http://www.yogaocular.com/presbicia>

Código: 140319

TABLA 1

El formato de las tablas pretende ser un reflejo objetivo de su cumplimiento. La **tabla de hábitos** es la misma para todas las tablas, tanto para el curso de 40' como para el de 70'. Para cada hábito hay tres niveles de cumplimiento diferentes. Esta tabla consta de siete columnas, una para cada día de la semana. Quien sigue el curso, escribe en la casilla correspondiente a cada día de la semana la letra **P** si ha practicado el hábito poco (entre 1 a 5 veces al día); escribe **B** si lo ha practicado bastante (entre 5 a 10 veces al día); y **M** si lo ha practicado mucho (más de 10 veces al día).

Tabla de hábitos:

HÁBITOS	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
Creatividad.							
Salto cerca-lejos.							
Danza focal.							
Conciencia retinal.							
Oscilación.							
Contracciones.							
Sentir vol.-forma-peso ojos							
Pulsaciones.							
Parpadeos.							
Curva de agudeza visual.							
Ubicación correcta.							

La **tabla de ejercicios** presenta nueve variaciones a lo largo del curso. Al igual que la tabla de hábitos, dispone también de de siete columnas, una para cada día de la semana. En ella se consigna los minutos reales dedicados a cada ejercicio. De este modo el monitor y el alumno hallan fácil la correspondencia entre la práctica objetiva del método y el progreso real que señala cada medición mensual.

**Tabla de ejercicios:**

🕒	EJERCICIOS	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
5'	Desbloquesos.							
3'	Bostezos. Movimientos pupilares y del globo ocular. Ubicación correcta							
5'	Palmeo: visualización de la estructura ocular.							
5'	Salto cerca-infinito (3" cerca, 6" lejos).							
2'	Palmeo: oscuridad.							
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.							
6'	Conciencia retinal.							
5'	Deslizamiento de letras.							
5'	Palmeo: dimensiones físicas.							
3'	Parpadeos: lento, normal, rápido.							

❖ **DESBLOQUEOS. Duración: 8'.**

▶ **Ver vídeo n<sup>o</sup> 1: desbloquesos.**

Los ejercicios de desbloqueo tienen como objetivo eliminar la tensión y sobre ello se ha tratado más extensamente en el Capítulo 6.

Los puntos más importantes a tener en cuenta son los hombros y el cuello, porque es donde ordinariamente más acumulamos las tensiones que afectan a los ojos.

Puede sugerirse la práctica con más repeticiones, si se siente más estrés o tensión.

Los desbloques se practican en el siguiente orden:

1º.- Rotaciones de cabeza (pág. 70).

2º.- Giros de cuello (pág. 72).

3º.- Movimiento de rotaciones de hombros (pág. 72).

4º.- Movimientos del tronco adelante-atrás, y de un lado a otro (pág. 73).

5º.- Movimientos oculares (pág. 73).

6º.- El bostezo (pág. 74).

7º.- Ubicación correcta (pag. 86).

✧ **PALMEO: *visualización de la estructura ocular.***

***Duración: 5'.***

Con las manos en posición de palmeo, **nos fijamos en la estructura ocular**, en las partes implicadas en el proceso de visión de cerca: músculo recto interno, músculos oblicuos, parte anterior del globo ocular, córnea, músculo ciliar, retina y fovea.

Primero visualizar las partes del ojo que mejor se captan con el ojo más sensible, porque es probable percibir el efecto de la proyección de la atención sobre la parte del ojo que se atiende. Si algo se percibe, es probable que también se perciba después en el ojo menos sensible, el que ve menos. Finalmente se proyecta a ambos ojos al mismo tiempo.

Para la **presbicia** es especialmente importante fijarse en el **músculo ciliar** rodeando al **crystalino**, los **ligamentos zonulares** que lo aplanan para ver de lejos, la esclerótica que cambia su forma al enfocar cerca, los **músculos externos rectos y oblicuos** que modifican la forma ocular alargando su eje antero-posterior y, en el interior del ojo, **la retina y la fovea**.

✧ **SALTO CERCA-INFINITO** (*ritmo: 3" mirando cerca, 6" descansando lejos*). *Duración: 5'*.

▶ **Ver vídeo nº 3: salto cerca-infinito.**

Este ejercicio tiene que ver con el efecto que produce el músculo ciliar sobre el cristalino, y la modificación de la forma del ojo, debido a que al mirar cerca se comprime la parte anterior del ojo por la contracción del músculo de convergencia -el músculo recto interno-, y la contracción de los músculos oblicuos en cada ojo. El enfoque a lo lejos tiene como objetivo descansar los músculos que han trabajado, y remodelar el ojo a su forma original.

Como se aprecia, el tiempo dedicado al descanso es mayor, el doble. Aún así, si algunas personas necesitan un descanso más largo, porque sus ojos se lo piden, lo mejor es concedérselo. No obstante, lo indicado es **mantener un ritmo**, de modo que si en vez de 6" se precisa de 8", de ordinario el ritual sería: 3" mirando cerca, y 8" orientando los ojos a lo lejos para que descansen.

Al comienzo se coloca el objeto de visión (como puede ser la punta de un bolígrafo, un punto dibujado en la uña del pulgar o el punto de una gran letra i), **a la distancia a la cual ordinariamente se ve bien** (entre 20 a 30 cm), y se establece el ritmo



de contemplarlo durante 3", para orientar los ojos hacia lo lejos durante 6". Si se tiene confianza en que los ojos se orientan realmente hacia lo lejos mientras están cerrados, se puede optar por el descanso de ojos cerrados. **Se acerca el motivo al entrecejo uno o dos centímetros más cada varios ensayos**

El ejercicio es más provechoso si, al acercar el **bolígrafo**, **atendemos también a la parte delantera** de los ojos **apretada** por los **músculos oblicuos**, y a que el músculo de convergencia (**el recto interno, situado cerca de la nariz**), realiza más **esfuerzo**. Ello conlleva **modificar la configuración del globo ocular**: los ojos se **"amelonan"**.

Cuando la sensibilidad a la expansión del globo ocular por los ejes es fácilmente reconocible, se **lleva la atención al músculo ciliar**, aceptando que se contrae en correspondencia a la contracción del músculo recto interno y los oblicuos. Para aumentar la sensibilidad es **conveniente que al principio la atención se fije preferiblemente en el músculo recto interno**, por ser es el más fácil de captar. Después, en el músculo ciliar y finalmente en los **oblicuos**, para terminar prestando atención a todos los músculos a la vez. Debido al esfuerzo, nuestra sensibilidad puede captar especialmente la **sensación de pulsaciones en estas zonas**: la interna del lado de la nariz, y la delantera interna del ojo. Esto se nota bien cuando descansan los ojos orientados a lo lejos.

### **Ejercicio:**

Tras haber observado la ubicación del músculo recto interno en una lámina de anatomía ocular, con los ojos cerrados llevamos la atención al punto en el que se inserta en el ojo derecho y después en el izquierdo.

A continuación, miramos la punta de un bolígrafo y mientras lo acercamos lentamente a la nariz, nuestra atención está puesta en los dos globos oculares, observando como giran hacia adentro provocando un **ángulo de convergencia cada vez más cerrado**. Percibimos que, conforme lo acercamos, requerimos un mayor esfuerzo a estos músculos.

El músculo de convergencia juega un papel muy importante en nuestro trabajo de eliminación de la presbicia, porque es punto de arranque de los procesos de contracción de los músculos oblicuos y de contracción del músculo ciliar.

✧ **PALMEO: oscuridad. Duración: 2'.**

Esta es una de las pocas veces en las cuales no se ofrece ninguna variante durante el ejercicio del palmeo, y es comprensible porque tan sólo dura dos minutos. Tiene la misión de aportar suficiente rodopsina como para que destaque el ejercicio siguiente que siempre dura un minuto, y del que hay que resaltar la pasividad. El efecto del ejercicio siguiente está condicionado por la acumulación de rodopsina en la retina, aportada por el palmeo previo.

Cuando hablamos de mirar teniendo en cuenta la **impresión retinal**, nos pedimos prestar atención a la fóvea, y observar que, **conforme pasan los segundos, disminuye la calidad de visión**. Esto lo tenemos en cuenta cuando hablamos de **firmarnos en la curva de agudeza visual**.

**Total oscuridad:**

La variante de percibir la total oscuridad durante el palmeo, es muy atractiva aunque no tan fácil de conseguir, pues

aunque al principio parece que es **muy grande la diferencia** entre tener los ojos **abiertos** o simplemente **cerrados con los párpados**, o tenerlos **cerrados con las palmas** de las manos, al poco nos podemos percatar de que, estando los ojos cerrados, la **oscuridad parece matizada por redes de colores** entre amarillos, ocre, violetas, rojos, etc. Es probable que la aparición de estos matices de colores tenga que ver con el estrés **mental** repercutiendo en las neuronas cerebrales, o también con **no haber dormido suficiente** la noche anterior, así como con **deficiencias del complejo vitamínico B**. La oscuridad total también está muy relacionada con la riqueza en rodopsina de la retina. Se entiende que, **cuanto más tiempo se mantiene uno realizando palmeo, más seguridad posee de que la rodopsina impregne toda la retina**. De la riqueza de rodopsina depende el contraste y la nitidez de la impresión de las imágenes de los objetos que tenemos ante los ojos, y sobre todo la **capacidad de subordinarse a la integración foveal con óptima respuesta**. El resultado es que, el que consigue la oscuridad total, progresa mucho más rápido en su eliminación de la presbicia.

El secreto de todos los milagros que realizaba el Dr. Bates para quienes acudían a él por todo tipo de defecto visual (eran bastantes los que narra referidos a presbicia muy acentuada) consistía en que realizaban en su clínica una **sesión de palmeo de larga duración, de media hora y más**.

Al persistir tanto tiempo en el palmeo, lo que conseguía era que la retina estuviera totalmente recuperada de rodopsina y quedara muy impresionable a cualquier estímulo exterior. Al abrir los ojos, sus pacientes quedaban asombrados al apreciar que de pronto habían adquirido una notable agudeza visual en su primera sesión. Este era el punto de partida para comenzar a

trabajar, puesto que les quedaba demostrado que sus ojos eran capaces de volver a ver bien, y que lo único que hacía falta era ayudarles. Les demostraba también inmediatamente cuál podía ser **la causa de que viesen mal**, y consistía en pedirles que estuviesen **mirando fijamente, fijamente, fijamente sin parpadear** aquello que habían demostrado ser capaces de ver bien. Al cabo de unos dos minutos descubrían con asombro que habían vuelto a perder la vista. Él les decía que se debía a que, al no **parpadear durante tanto tiempo** debido al **afán por ver** que les instaba realizaran, su agudeza visual sorprendentemente había disminuido.

El milagro de perder la vista rápidamente es muy fácil de conseguir y cualquiera lo puede comprobar con el siguiente ejercicio.

### **Ejercicio de la pérdida de visión:**

Dibujar un punto negro en una página en blanco y exigirse mirarlo fijamente sin **parpadear** por el tiempo de tres minutos. Casi seguro que antes de llegar a los tres minutos se habrá descubierto que el punto se mueve, desaparece, los ojos han gritado con fuerza por el parpadeo, por no poder resistir la tensión retinal y el no ver. No ver el punto o verlo borroso, o el escozor y dolor en los ojos es la experiencia general. Como se trata de una sola vez, permitíos realizar este experimento, y así comprenderéis efectivamente que es **necesario conseguir siempre un alto nivel de rodopsina en la retina y por lo tanto es necesario parpadear**.

**Dos factores condicionan la capacidad de lograr la oscuridad total: uno físico y otro, mental.**

El **físico** está condicionado por los **nutrientes** oculares. La deficiencia de vitamina A y del complejo B impide el logro de la oscuridad perfecta, también influye la carencia de descanso en las horas de sueño. El alcohol y tabaco producen un gasto extra de vitamina A. Mucho tiempo ante el ordenador produce agotamiento retinal.

**La tensión mental, el estrés y la ansiedad** afectan a las neuronas ópticas impidiéndoles un total descanso. El resultado es una imperfecta percepción de la oscuridad, para cuya recuperación se ha de volver a la relajación mental, emocional y física.

Con el fin de cultivar la oscuridad total, es muy conveniente la práctica del palmeo. También a lo largo del día la oscuridad la aporta el parpadeo frecuente, sobre todo el lento.

❖ **IMPRESIÓN RETINAL DE LETRA EN TOTAL PASIVIDAD. Duración: 1'.**

Este ejercicio aparece en todas las tablas desde la primera hasta la última. Cumple **dos objetivos**:

**1.- Observar un mayor contraste y nitidez** en el detalle visual próximo.

**2.- Cultivar una actitud de absoluta pasividad** mientras se enfoca al detalle visual.

El ejercicio, aunque de poca duración, es muy importante. En realidad aparece inmediato después de la práctica de un

palmeo, porque entonces la retina se encuentra en las mejores condiciones de impresionabilidad a los objetos externos.

El motivo de emplearlo tantas veces reside en que es entonces cuando la imagen en la fovea es más nítida, y por tanto con tanta repetición y adiestramiento, la retina encuentra cada vez más fácil grabar esa impresión neuronal, porque **las conexiones nerviosas se establecen cada vez más firmemente, se hacen más consistentes, y facilitan la generalización a otras impresiones similares.**

Nos pedimos que, inmediato después de practicar el palmeo, cuando la retina está cargada de rodopsina y ofrece una imagen bien impresionada del objeto, estemos viendo con **actitud de total pasividad: más pendientes de la retina y sus procesos, que del objeto a ver.** Quien ve no es la mente, sino el ojo. Si la mente respeta la primacía de la retina en captar la realidad exterior, la visión no sufre tensiones y la acomodación es perfecta.

Tras cualquier palmeo, si estamos pendientes de la impresión retinal, captamos que es perfecta, al menos por unos instantes. Esto ocurre hasta en personas que tienen muchas dioptrías. De pronto: ¡sorpresa, estoy viendo bien!

Al prestar atención a la letra, asumimos que la estamos viendo impresa en la retina, y que su lectura no sucede porque nuestra mente este captando su significado. **Cuando la sensación retinal es reconocida por la mente, la oscilación de las cosas es fácil y constante.** Esta es una experiencia que siempre se da, pero no la captamos si la atención está puesta en los contenidos mentales y no en la impresión sensorial. **Si nos adiestramos a recondicionar nuestra mente, de modo que**

**preste atención a la retina mientras ve objetos, y entienda que están en la retina, y que si los ve fuera es porque realizamos una proyección mental automática, entonces observaremos que siempre se puede dar la actitud de impresión retinal mientras vemos.**

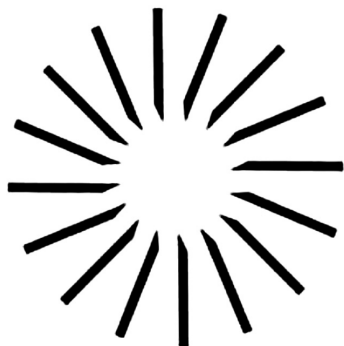
Cuando hablamos de mirar teniendo en cuenta la **impresión retinal**, nos pedimos prestar atención a la fóvea, y observar que, **conforme pasan los segundos, disminuye la calidad de visión.** Esto lo tenemos en cuenta cuando hablamos de **firmarnos en la curva de agudeza visual.**

Lo ideal es que esta actitud pasiva la generalicemos después.

**Las dos técnicas del Dr. Bates en relación con la retina:**

Para lograr la máxima nitidez el Dr. Bates abogaba por **dos técnicas.** La primera refería que **la misma intención mental de ver una letra, producía cierto grado de tensión, suficiente como para que la visión no fuera perfectamente nítida.** Para evitar dicha tensión de querer ver la letra, pedía fijarse en la línea blanca bajo la línea de letras. Como en ella no hay nada en que fijarse, la mente deja de estar tensa, y las letras próximas se verán contrastadas, nítidas y negras. El resultado es ver sin tensión mental, con actitud distendida, lo cual propicia la visión pasiva, y por tanto favorable a la mejor acomodación.

Una ilusión óptica fácil y general es aquella en la cual el centro al que confluyen varias líneas negras parece notoriamente más blanco que el blanco del resto del cuadro. Probablemente basándose en las mismas leyes de reacción retinal que provocan esta ilusión, el Dr. Bates sugería que se prestase atención a la línea blanca entre dos líneas de letras



Indicaba además que se hiciera uso de la ilusión óptica de que esa línea blanca se ha de ver mucho más blanca de lo que es en realidad. Así que durante el palmeo uno podía prepararse a la experiencia de ver una línea muy blanca, **imaginándola más blanca que la nieve** o cualquier otro concepto que para uno sea indicativo de blancura máxima. Por reacción compensatoria retinal, junto a dicha blancura sucederá que las letras próximas se verán mucho más negras y por tanto con gran nitidez. Afirmaba que cuando, al abrir los ojos, uno lograba ver perfectamente esa asombrosa blancura que imaginaba previamente, indefectiblemente uno conseguía la visión perfecta.

En alguna ocasión se desentendía de ver o no las letras o de si se creaba o no tensión mental, y se asociaba la buena visión tan firmemente a la ilusión de blancura notoria, que decía que **igualmente podría proyectarse imaginativamente que la blancura que hay en una “o”, o la parte cerrada de cualquier otra letra es mucho mayor que la del resto de la página. El resultado sería una visión perfecta.**

Se deduce de sus escritos que esta percepción del blanco como la nieve no es fácil de conseguir, pero que, una vez lo-



grada, es fácil de evocar. El supuesto es que se precisaría de tiempos de palmeo de larga duración (de 30' o más), en actitud no mental, evocando agradables sensaciones físicas y emocionales. En mi opinión creo que no es fácil que esto lo consiga la sociedad actual, inmersa como está en tanto estrés.

**La otra técnica** propuesta por el Dr. Bates, es la de la “**fijación central**”, que nosotros llamamos **visión foveal**. Llevada al extremo, esta percepción conduce a **discriminar** una mayor nitidez en aquello que enfoca la fóvea. **En una misma letra se puede apreciar más nitidez en un espacio tan pequeño como un punto dentro del cuerpo negro de la letra, reconociendo que su negrura es mayor que la del resto de la letra.** Cuando esto se aprecia, afirma el Dr. Bates, entonces la visión es perfecta. Podemos **proyectar un puntito negro sobreimpresionado en cualquier parte de la letra y apreciar que todavía es más negro ese puntito**, que la negrura del resto de la letra. **Por lo tanto el ver bien ahora no consiste en que aparezca la línea blanca (que muy bien si aparece), sino en evitar que, mientras vemos, haya tensión mental-visual.**

Me ha parecido interesante transcribir un texto en el cual el Dr. Bates habla de la línea blanca.

*“Cuando la imaginación de los espacios en blanco ha mejorado, sucede a menudo que uno puede ver o imaginar que ve una delgada línea blanca mucho más blanca que los espacios en blanco (en otros textos señala la comparación de que la línea blanca entre dos líneas de texto es mucho más blanca que la zona blanca del papel en los márgenes del texto). La conciencia de esta línea blanca delgada es una ayuda maravillosa. La mayoría de las personas se curan de la presbicia cuando llegan a ser capaces de imaginar que ven esta línea blanca. Es brillante,*

*clara y distinta. Ofrece una estancia tranquila y una agradable sensación en todos los nervios del cuerpo cuando se ve la línea blanca y delgada, se recuerda o imagina. En casos de inflamación, cuando uno es capaz de imaginar la delgada línea blanca, desaparece como por arte de magia el dolor en los ojos, cabeza u otras partes del cuerpo”.*

**Better Eyesight. May 1926. Pag. 2**

En otro texto fuera de la cita, señala también que la percepción de la línea blanca y delgada **no es fácil de conseguir**, pero que **se puede ir mejorando**. Indica que **este trabajo es susceptible de adiestramiento**, para conseguir que sea más blanca y su percepción persista durante unas fracciones de segundo o algún segundo.

Como estas dos técnicas (ver la línea blanca o ver el puntito negro) son actualmente difíciles de alcanzar (con el nivel tan elevado de tensión mental, muchísimo mayor que el de hace cerca de cien años), **pienso que lo mejor es enfocar a la visión de letras, poniendo énfasis en percibir en los ojos una total distensión visual, tomando conciencia retinal y no mental**. Por eso llamo al siguiente ejercicio, **conciencia retinal**.

✧ **CONCIENCIA RETINAL. Duración 6’.**

▶ **Ver vídeo nº 4: conciencia retinal.**

Es valioso mantener esta **actitud receptiva**, mientras desplegamos la conciencia de toda la retina. Al abrirse la **sensibilidad a toda ella, no preguntarse nada**, sino aceptar que las impresiones se están dando en ella. Es algo de lo que no éramos conscientes.

La conciencia retinal se alcanza fácil con el **recondicionamiento mental**, educando la **mente** para que preste atención a la retina antes que a los objetos exteriores. La mente transfiere automáticamente las imágenes que llegan a la retina a **objetos que hay en el exterior**. Como el **concepto de objeto es global**, no atiende a puntos concretos de la imagen en la retina. Al **prestar atención a todo el volumen del objeto** externo, se **impide la primacía integradora de la fóvea**. Es por eso que aunque movamos la cabeza y llevemos los ojos hacia un lado u otro, no somos conscientes de que las imágenes se muevan, cuando los ojos se mueven. Si **recondicionamos la mente** para que preste **atención a puntos del objeto** exterior, apreciaremos que las cosas se mueven cuando los ojos se mueven, al fijarse en un punto u otro de la imagen en el espacio visual, porque en la fóvea sólo incide un punto muy diminuto de cualquier objeto, y los demás caen a un lado u otro de la misma, a derecha o izquierda. No sólo las partes de un objeto se desplazan, sino todo el espacio retinal, visual, cambia de posición en la retina.

**El reconocimiento del movimiento de los objetos en el espacio retinal garantiza la capacidad integradora de la fóvea, para una acomodación nítida a cualquier distancia.**

Los siguientes **ejercicios sirven para adquirir la conciencia retinal**.

**Ejercicio 1: “Atravesando un espacio móvil, al caminar”.**

El objetivo de este ejercicio consiste en **mantener una actitud visual totalmente pasiva y sensorial**, en contra de la tendencia ordinaria de ver, que es un ejercicio activo mental.

Un primer acercamiento para la percepción retinal lo conseguimos al advertir que: **“cuando uno se mueve, todo se mueve”**. Esto se logra fácilmente cuando **camina** **mirando al frente** y **colocamos las manos a ambos lados de los ojos, que ahora representan** los extremos visuales retinales. Entonces percibimos que **todas las imágenes que se imprimen en la retina se van desliz**ando desde la zona central hacia los extremos; si giramos a la derecha, las imágenes se van a la izquierda, y si giramos a la izquierda, las imágenes se van a la derecha. Los objetos que fluyen en el campo visual siempre se mueven en dirección contraria a los giros de la cabeza.

### ***Ejercicio 2:***

Si se trabajan los ejercicios oculares en grupo, los alumnos pueden ofrecerse unos a otros estímulos para suscitar la conciencia retinal. Para ello se dispone de globos de colores, y cada uno mantiene en una mano un globo a la altura de la cabeza, para que sirva de impresión visual a los demás. Puede sustituirse los globos por otro objeto bien definido y contrastado.

El primer paso es conseguir **tomar conciencia del ojo retinal**, que obtenemos al enfocar hacia donde apunta la nariz, al centro a lo lejos, **señalando con las manos la amplia periferia ocular**, dibujando en el aire un área dentro de la cual se percibe formas, colores y objetos. Las manos desaparecerían de nuestra percepción si las lleváramos un poquito más lejos.

La figura que cada uno describe es **un gran ojo**, al que denominaremos **“el ojo retinal”**. Este concepto se traduce en que **todo y sólo** lo que incide en ese espacio es lo que vemos, es lo que está afectando a la retina.

Afectando a su “ojo retinal”, mientras mantiene en lo alto el estímulo para los demás, el alumno señala cada objeto, **extendiendo el brazo y el índice hacia él**, y desde él llevando el índice a su ojo retinal, **al punto en el cual la imagen del objeto impresiona a su retina, y afirma: “Este globo que hay ahí, en realidad lo estoy viendo aquí”**. Este proceso se repite **una y otra vez**, hasta que la mente admite que lo que ve, lo ve porque está impreso en la retina.

Tratamos de **mantener la memoria de dónde están ubicados en tal espacio retinal**. Si entonces movemos la cabeza lentamente y parpadeamos con rapidez, observamos que **las imágenes de los objetos se van moviendo en nuestra retina en dirección contraria** a la que movemos la cabeza. Que esto suceda es indicativo de que se ha logrado la toma de conciencia retinal: ¿cómo este movimiento tan destacado de los objetos en la retina no lo he percibido hasta este momento? Pero la mente está al acecho, y puede que no tarde mucho en volver a decir que las cosas no se mueven, que están fuera y no se mueven.

Esta experiencia es importante y se ha de cultivar constantemente. Es uno de los tres pilares en que se basa el método de eliminación de la presbicia.

✧ *DESLIZAMIENTO DE LETRAS. Duración: 5’.*

▶ *Ver vídeo nº7: deslizamientos de letras.*

El objetivo de este ejercicio es **mantener la conciencia retinal** mientras prestamos atención a campos reducidos y próximos para comprobar el deslizamiento.

El deslizamiento es un trabajo de importancia capital en este método para la eliminación de la presbicia, pues se ha de asegurar que la fovea gobierne en todo momento el proceso integrador para la acomodación perfecta, y este ejercicio es la demostración de que lo está consiguiendo.

El reconocimiento de que los factores apropiados para la acomodación perfecta se están dando lo encontramos al comprobar que se percibe la sensación del deslizamiento.

Lo más fácil y recurrente es comenzar por percibir el deslizamiento referido a grandes espacios y volúmenes, porque la sensación dentro del gran ojo retinal es mayor y muy reconocible.

Para espacios próximos podemos elegir una letra de gran tamaño, mirando y parpadeando con frecuencia mientras pasamos la punta del bolígrafo, que nos sirve de puntero, de un lado a otro de la letra. Apreciamos que la letra se mueve, y sólo la punta del bolígrafo permanece quieta en la fovea. Mientras movemos la punta del bolígrafo parpadeando, prestamos atención a la retina, procurando que nuestra visión sea totalmente pasiva.

Ayuda a que aparezca la oscilación magnificar el reconocimiento mental-cerebral, acompañando el movimiento del puntero con otro acompasado de la cabeza. Esto produce la impresión en la conciencia cerebral de que el movimiento es muy reconocible, porque notamos que se mueve todo el campo visual-retinal asociado al movimiento de la cabeza.

Conforme repetimos, día tras día este ejercicio, nos damos cuenta de que se desarrolla la capacidad de reconocer

el deslizamiento de letras cada vez más pequeñas, al prestar atención a sus extremos, **el comienzo de la letra y el final, su extremo derecho e izquierdo**. También aumenta la capacidad para fijarnos con exactitud en la parte de la letra a la que prestamos atención. Ese punto exacto se convierte en centro de fovea respecto al cual el resto de la letra queda más cerca o más lejos. **Dejamos de concebir la letra como una cosa, e impedimos que la mente la viva en bloque**. De este modo resulta fácil observar que las letras se deslizan siempre, al deslizar la mirada por ellas.

Como recurso intermedio entre grandes espacios y pequeñas letras, vale que optemos **al principio por grandes letras**, y después ir reduciéndolas conforme aumenta nuestra sensibilidad discriminativa.

### **Lento acercamiento en distancia crítica:**

Cuando nos disponemos a leer, instintivamente situamos el texto a una distancia que permita ver las letras con nitidez. Esa distancia marca el comienzo de la distancia crítica. **La distancia crítica es el segmento de espacio entre el punto de mejor visión y aquel en el que cesamos de ver bien porque las letras se hacen tan borrosas que resulta incómodo leerlas, o se hacen ilegibles**. El espacio y momento más útiles para el **progreso visual** se da en la **distancia crítica**.

**El ojo tiene siempre un proceso natural de acomodación refleja**, aquella que realiza por sí mismo para conseguir la nitidez. Es automático y muy potente, tanto que vemos bien a cualquier distancia de inmediato, sin necesidad de realizar ensayos de acercar o alejar el objeto visual a los ojos.

Favorecemos la acomodación, poniendo atención e interés en que los ojos se mantengan en estado de **absoluta pasividad**, porque es **bastante probable que, al menos por unos milímetros o centímetros, favorezcamos que se produzca la acomodación refleja**. Esto va a **significar un progreso creciente y consolidado en la eliminación de la presbicia**.

Durante el tiempo en que trabajamos con la **distancia crítica**, el movimiento de acercamiento ha de ser muy lento, y **máximo nuestro control de que el ojo se halla en total pasividad**. El control lo mantenemos si, mientras miramos una letra, tomamos **cuenta de algunas dimensiones oculares, como las pulsaciones, y cierta sensación de percibir el globo ocular** y su orientación a la distancia próxima, pero sobre todo, siendo conscientes de que la letra impresiona **la fóvea**, el centro de la retina.

Conforme se **progresa**, la **distancia crítica se acerca más a los ojos, y se aprecia cómo aumenta el rango de acomodación**. Llegará un momento en que desaparecerá la **distancia crítica** y en su lugar se apreciará una buena y continua visión donde antes sólo había distancia crítica de muy pocos milímetros o centímetros.

Nos sorprenderá cuánto hemos progresado, si comparamos la pequeña distancia que al principio del curso ocupaba la distancia crítica, con la gran longitud de acercar-alejar el texto a la nariz viéndolo continuamente bien. Al final, cuando el músculo ciliar es muy fuerte y el globo del ojo se modula bien, este es capaz de ver con nitidez, cualquiera sea la distancia a la que coloquemos el texto.



✧ **PALMEO: dimensiones físicas. Duración: 5'.**

Como se trata de realizar ejercicios de **visión de cerca**, y ello requiere un esfuerzo especial de los músculos de convergencia y oblicuos, más la modificación del globo ocular y contracción del músculo ciliar, podemos apreciar fácilmente que **la parte delantera de los ojos merece gran atención sensible**: en esa zona se percibe **pulsaciones**, indicativas de que se restablecen las energías perdidas con el esfuerzo.

Mientras se **enfoca a lo lejos**, se observa una sensación creciente de alivio y distensión, acentuadas por la sensación de **pulsaciones**. Esto ayuda a tomar **conciencia de la forma, volumen, posición y orientación de los ojos a lo lejos**.

✧ **PARPADEOS: RÁPIDO, NORMAL, LENTO.**

*Duración: 3'.*

El **parpadeo rápido**:

**Beneficios del parpadeo rápido:**

- 1.- Mantiene los **ojos limpios** de cualquier elemento extraño que los pueda irritar, infectar o causar dificultades en la visión.
- 2.- Realiza una **gimnasia retinal**: el juego de rodopsina-retineno ocurre con rapidez y ofrece el contraste luz-oscuridad.
- 3.- **Tonifica** la musculatura del párpado y permite apreciar su resistencia al cansancio.
- 4.- **Cesa toda tensión mental-visual**, y facilita la percepción de oscilaciones.

**Las partes integrantes del ojo conforman un sistema, de ahí que los niveles de vitalidad y rapidez de realimentación en cada una de ellas se generalice al resto.** Si hay lentitud y cansancio en los músculos de los párpados, es probable que otras partes del ojo se encuentren también en condiciones parecidas.

Se practica el parpadeo rápido voluntaria y conscientemente, y fácilmente lo realizamos durante ocho o diez veces seguidas en tres o cuatro segundos. Hay personas cuya rapidez descende notoriamente tras seis u ocho parpadeos. Pero con la práctica, pronto se parpadea rápidamente durante treinta o cuarenta parpadeos sin cansancio. Cuando esto se logra, los ojos están **más vivos y con mejores reflejos.**

#### **El parpadeo normal:**

Es el que de forma automática e inconsciente realizamos cada tres o cuatro segundos y consiste en la sencilla caída y elevación de los párpados, de modo que todo el parpado superior contacta con el inferior.

Esta frecuencia de parpadeo aporta sus mejores beneficios cuando se domina las virtudes del parpadeo lento. Si el parpadeo normal se realiza al principio conscientemente, es fácil percibir alguna de las dimensiones oculares que se experimentan en el lento: **oscuridad, silencio mental-visual, orientación a lo lejos, volumen, forma y peso.**

#### **El parpadeo lento:**

Es el que se efectúa al mantener los párpados cerrados durante cuatro o más segundos, bajándolos como en el parpadeo normal. Es el más beneficioso, pues ayuda a distender conscientemente los ojos. **El parpadeo lento podemos utilizarlo como cizalla corta-tensiones.**

Mientras se realiza, se percibe las siguientes **dimensiones oculares**: orientar los ojos a lo lejos; su peso; percepción de la oscuridad relativa; un estado de **distensión mental-cerebral-ocular** que llamaremos **vacaciones mentales-visuales**; sensación de pulsaciones, primero en el entorno de los ojos y más tarde en los mismos ojos; percepción de la **ubicación, volumen y forma de los ojos**. Asimismo, es posible notar **sensaciones negativas**: **irritación, escozor, tics, pegajosidad, cansancio, exceso de humedad o constipación, falta de sueño, excitabilidad, etc.**

#### **Ejercicio de variar los ritmos de parpadeo:**

Un buen ejercicio consiste en dedicar unos minutos al día a **realizar secuencias de parpadeos**, pasando del rápido al normal; del normal, al lento; de lento, al rápido, a discreción. Por ejemplo: medio minuto con parpadeo normal, diez segundos con rápido, un minuto con lento, etc. De este modo se es más consciente de las funciones y diferentes posibilidades que ofrece cada tipo de parpadeo.

Unos ojos enfocados a la constante visión próxima son como ojos sedentarios con circulación pobre, lenta y deficiente; su consecuencia es la miopía. Los ojos soportan gran esfuerzo y necesitan descanso. El parpadeo lento con los ojos mirando a lo lejos es una solución de emergencia.

**La deficiencia en el parpadeo** puede indicar una deficiencia en la cantidad y calidad de la lágrima, o que los ojos estén muy salidos, o que hay mucho afán por ver. Si hay sequedad lacrimal, es conveniente acudir al oftalmólogo para que aprecie su causa. A veces la **distensión ocular-mental**, el alivio del estrés de la vida diaria, junto a cierta frecuencia en realizar **contracciones** oculares, más la provocación del **bostezo** como costumbre, puede eliminar el problema.

Si, mientras los ojos ven, vemos los ojos (les prestamos atención), podemos conseguir que las dimensiones captadas estando cerrados, sigan presentes, aunque algo veladas, al abrirlos. **El hecho de captar sensaciones oculares mientras se ve produce distensión visual.**

**TABLA 2**

<b>HÁBITOS (ver pág. 107)</b>		
⌚	<b>EJERCICIOS</b>	<b>Referencia</b>
8'	Desbloques.	pág. 70, vídeo nº 1
5'	Palmeo: visualización de la estructura ocular.	pág. 159
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
6'	✧ Expansión ocular.	pág. 182, vídeo nº 6
5'	Salto cerca-infinito (3" cerca, 6" lejos).	pág. 196, vídeo nº 3
4'	Palmeo: dimensiones físicas.	pág. 77
6'	✧ Deslizamiento de letras.	pág.184, vídeo nº 6
4'	Palmeo: dimensiones físicas.	pág. 77
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.

- ✧ **EXPANSIÓN OCULAR**, *por el ecuador del ojo. Expansión anterior del globo. Músculo ciliar proyectado con los dedos: contraer al mirar cerca, y expandir el ecuador al mirar lejos. Duración: 6'.*

Uno de los ejercicios más interesantes para reconocer la modulación ocular es el que llamamos la **expansión de los ojos por sus ejes**. Esta percepción se puede conseguir por medio de **dos ejercicios** diferentes, el primero con la ayuda de **dos pelotas de goma blanda** que al proyectar a los ojos su expansión tras haberlas apretado, se percibe la sensación de que los ojos se expanden por sus ejes.

El ejercicio de percibir la expansión de los ojos por sus ejes se presenta como un trabajo previo a la sensibilización del globo ocular extendiéndose desde el ecuador hacia delante cuando se mira cerca, debido a la acción de los músculos oblicuos y el músculo recto interno.

Para realizar este ejercicio de expansión de los ejes oculares, se toman dos pelotas de esponja blanda, sujetas por los dedos pulgar por una parte, y por el lado contrario por el índice o los demás dedos, colocándolas cerca de las sienes pero sin tocar la cara. **Se presiona rápidamente las pelotas**, y se va **cediendo muy lentamente** según los ejes: **vertical** colocando el dedo índice arriba y los pulgares abajo; **transversal**, colocando los dedos al lado de la cara y los pulgares en la parte exterior.



**Al final de la expansión, descansar por unos tres o cuatro segundos**, para ser consciente de los ojos: se percibe una primera señal de alivio y descongestión de los ojos y su entorno.

Este ejercicio es una experiencia fácil y gratificante. Al proyectar a los ojos la expansión lenta de las pelotas de esponja, cuando lentamente vamos cediendo a su impulso hacia su posición normal, sentimos la impresión de que igual ocurre con los ojos, al permitir que la actitud expansiva se concentre en esa parte del ojo que corresponde a la zona de la pelota donde presionamos con los dedos.

Realizamos este ejercicio, **primero con un ojo u otro independientemente**, hasta que nos acostumbremos y aumente nuestra sensibilidad a la nueva modulación ocular, para pasar después a **practicar con ambos ojos al mismo tiempo**.

Al término de cada expansión de las pelotas por los dos ojos, facilita y consolida la sensación de distensión el afirmar y sentir: “¡qué bien se sienten mis ojos!”, “¡qué gusto da!”, “¡qué alivio, qué distensión!”, o frases parecidas. Este **refuerzo emocional** ayuda a que la sensación de alivio y distensión aparezca más pronto. Disfrutar unos segundos de este estado de distensión ocular, al aflojar las pelotas. De este modo nos damos cuenta de que las actitudes visuales están afectando a los ojos.

La secuencia de la expansión del eje anteroposterior la omitimos con la proyección de la expansión de las pelotas, porque el trabajo de cerca sucede gracias a la contracción de los músculos oblicuos y el recto interno. Por tanto no está asociado a una actitud de expansión-relajación, sino de **contracción-tensión**.

Podemos terminar presionando las pelotas con toda la mano, con las palmas detrás y dirigidos los dedos hacia delante, de modo que la expansión global de las pelotas la podamos proyectar a la parte delantera de los ojos mientras, al hacerlo, los ojos los orientamos hacia lo lejos. La secuencia sería: contracción de toda la palma mirando cerca, y expansión de pelotas-ojos, al orientarlos a lo lejos.

Lograda la actitud de expansión ocular, el ejercicio se debe **practicar con frecuencia para después expresar directamente la actitud de expandirlos a voluntad**. Así se asegura que los ojos están distendidos, mental y físicamente. Al conseguirlo, los ojos verán cada vez mejor.

✧ **DESLIZAMIENTO DE LETRAS.** *Deslizamiento de letras con puntero imaginario y movimiento de cabeza, con reducción gradual de tamaño. Lento acercamiento en la distancia crítica. Proceso previo: distancia, oscilación, visualización y ensayo. Duración: 6'.*

Los siguientes ejercicios previos son útiles para quienes todavía tienen resistencia a lograr el deslizamiento.

**Movimiento de cabeza, nariz y ojos; o sólo movimiento de ojos:**

Cuando movemos la cabeza podemos conseguir más fácilmente la sensación del deslizamiento de las letras. Una vez que con este movimiento de la cabeza nos resulta familiar la experiencia del deslizamiento podemos prescindir de él, limitándonos a sólo girar un poco la cara, como si limitáramos el movimiento a **sólo la nariz y los ojos**.



Después sólo nos ayudamos de la conciencia de movimiento de los ojos de un lado a otro a donde va el puntero. Finalmente deja de ser preciso imaginar el movimiento del puntero.

**Parpadear** rápidamente ayuda a percibir el deslizamiento al cambiar de mirar un punto de un lado a mirar otro de otro lado.

Por supuesto que cuando movemos la cabeza, dentro de ella también se mueven la nariz y los ojos, pero sin embargo podemos ir prescindiendo de este referente tan notorio cómo es la cabeza. Entonces podemos tomar como refuerzo la sensación de que la nariz se mueve al compás del deslizamiento del puntero imaginario o real.

El movimiento de la nariz, es más reducido y no requiere el esfuerzo y sensación patente del movimiento de la cabeza. En su memoria esta la sensación de que se mueve la cabeza, porque **la nariz siempre se movía cuando se movía toda la cabeza acompañando al deslizamiento, pero ahora la nariz juega un papel casi de movimiento meramente intencional**, como si fuera el punto desde donde sale el puntero imaginario. Por eso puede llegar el momento de animarse a prescindir de la ayuda del movimiento de la nariz hacia un lado u otro.

Entonces podemos reducir la ayuda a sólo la de los ojos para afianzar la impresión del deslizamiento. Si un punto tan reducido como es la fóvea dentro de la retina cambia de enfocar un lado de la letra a otro, uno acepta que los ojos se están moviendo. Con sólo aceptar mentalmente que este movimiento de los ojos se da, ya podemos valernos de esto como ayuda. Así conseguimos que las letras se vayan deslizando, por pequeñas que sean, conforme el foco de la fóvea se desliza de un extremo a otro de las mismas.

**Proceso previo:** distancia, oscilación, contracción, visualización y ensayo.

Nuestra evolución sucede gracias a que nuestra atención pone todo su interés en algo que le resulta una nueva experiencia, para después disminuir su gradiente de interés, a fin de enfocar su potencial a otros objetivos, cuando el que ya conocemos resulta reconocible sin prestarle casi atención. El progreso y la evolución tiene la imagen de una **escalera** en la cual el escalón inmediato exige todo nuestro esfuerzo para elevarnos, pero ese escalón lo dejamos a nivel subliminal cuando tenemos la confianza de que **su experiencia la hemos integrado en nuestra conciencia, a fin de desplazar nuestro potencial a otro objetivo que nos proponemos por delante.**

La repetición de un **ritual** ayuda al afianzamiento de los pasos de un proceso, y nos **asegura que ninguno de ellos es olvidado o pasado a un nivel subliminal o inconsciente, antes de haber alcanzado su integración en la conciencia.**

Esta es la justificación de por qué en este método para la eliminación de la presbicia se repite una y otra vez algunos actos, asegurándonos de que, al realizarlos, los procesos se tienen en cuenta.

El **ensayo** consiste en abrir los ojos y **contemplar la letra que queremos ver con nitidez.** Para conseguirlo, mientras mantenemos los ojos cerrados, nos aseguramos de que se dan **estos 5 pasos previos:**

El **primero** es el **cálculo de la distancia** a que está la letra respecto a los ojos u ojo. Cuando vamos a mirarla **con**

**los dos ojos**, es conveniente que este cálculo lo realicemos enfocando nuestra **atención por el ojo más débil**. Este paso asegura que favorecemos uno de los procesos de acomodación. Cuando uno tiene un ojo vago, al abrir los dos ojos se supone que el objeto lo están viendo los dos ojos, pero puede ser una suposición ilusoria, porque **probablemente el ojo débil esté enfocando a cualquier otra distancia**. Este paso es tan instantáneo como la mente, así que **no tiene por qué durar más de un segundo**.

El **segundo paso** es el de la **distensión**. Aunque para mirar cerca el ojo tiene que realizar ciertas contracciones, esto no impide que podamos **acentuar aquellas dimensiones oculares que potencian la distensión**, como por ejemplo el **peso y las pulsaciones, la oscuridad y la orientación a lo lejos**. Este paso de la distensión **puede conseguirse en muy pocos segundos**, dependiendo de la práctica previa que se haya tenido en el reconocimiento de las dimensiones oculares.

El **tercer paso** consiste en conseguir con los ojos cerrados la experiencia del **deslizamiento**, para garantizar que la fovea pueda realizar la integración de los procesos visuales. Esta experiencia de oscilación, a que estamos acostumbrados, **tampoco tiene porque durar más de un segundo**, sobre todo porque trabajamos con áreas muy reducidas.

El **cuarto paso** trata de la **visualización de la letra** que vamos a crear. Aquí tenemos presente el aforismo del Dr. Bates que afirma: **“el que visualiza bien, ve bien”**. Podemos comprobar que **los ojos no distinguen entre un balón que se mueve de un lado a otro, ojos abiertos, delante de nosotros, de otro balón meramente imaginado por noso-**

tros y que seguimos con los **ojos cerrados** (cualquiera puede comprobar si está cerca de nosotros, que los ojos se mueven de un lado a otro bajo los párpados). Por tanto del **mismo modo que estos procesos que afectan a los músculos externos reciben el influjo de nuestra visualización o imaginación, también podemos suponer que ocurra igual con los otros procesos visuales encomendados a la fóvea.**

Por tanto es muy interesante lograr una buena visualización de la letra que se quiere ver al abrir los ojos. Se puede ver una letra con nitidez a una cierta distancia, y con la visualización proyectar que esa letra se ve con la misma nitidez, aunque un poco más grande al estar mirándola más cerca.

El tiempo dedicado a este cuarto paso, puede ser tan largo como queramos. No obstante, nuestra atención a lo que hacemos y nuestra memoria de la letra que hemos visto en otros momentos con nitidez, puede valer para que **tampoco tengamos que dedicarle más allá de tres o cuatro segundos.**

El **quinto paso** es el de la **contracción**. Se ha demostrado que cuando apretamos los ojos antes de abrirlos, **en muchas ocasiones se da una especial energetización ocular y cerebral-visual, que hace que el ensayo inmediato pueda ofrecer una visión más nítida.** Este paso no tiene por qué durar más de **uno o dos segundos**. Tras su realización, lentamente **se abre los ojos hacia la letra que queremos ver,** y en un estado de total pasividad comprobamos la impresión que está produciendo en nuestra retina. En el caso de padecer de sequedad ocular o de aquellas personas con ojos prominentes, no es conveniente hacer la contracción en

cada ensayo, porque podrían irritarse con el contacto fuerte de los párpados.

Cuando uno se acostumbra a no perder la práctica de este ritual, se garantiza que la repetición del mismo no se transforme en una rutina inconsciente, como creyendo que la simple repetición lo cura todo.

Realizados con los ojos cerrados los cinco pasos del proceso previo, se abren para realizar el ensayo de deslizamiento.

TABLA 3

HÁBITOS (ver pág. 107)		
⌚	EJERCICIOS	Referencia
8'	Desbloques.	pág. 70, vídeo nº 1
5'	✧ Palmeo: visualización de la estructura ocular y dimensiones etéricas.	pág. 159 y 192
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Salto cerca-infinito (3" cerca, 6" lejos).	pág. 196, vídeo nº 3
4'	✧ Palmeo: dimensiones físicas y masaje ciliar.	pág. 77 y 196
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Deslizamiento de letras.	pág. 184, vídeo nº 7
2'	✧ Palmeo: visualización de la estructura ocular y dimensiones etéricas.	pág. 159 y 192
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.

✧ **PALMEO: visualización de la estructura ocular y dimensiones etéricas. Duración: 5'.**

La **magnificación** resulta muy útil para contactar mentalmente y sensibilizarse de partes muy pequeñas del ojo, como pueden ser el músculo ciliar, los procesos ciliares, los músculos de convergencia o los músculos oblicuos.

Para tomar mejor conciencia de los **ojos etéricos**, **procedemos con mente realista, tomando como muy cierta y verdadera la existencia de los ojos etéricos**; y con mente radical: como que una de las principales funciones del cuerpo etérico es vitalizar el físico, de modo que las sensaciones físicas son demostrativas y subsidiarias de la existencia de los ojos etéricos que dan vida a los ojos físicos. La sensación de ojos físicos reafirma que existen **los ojos etéricos que los conforman**.

Después se añade la **visualización del aura** de cada uno de los ojos, que viene a convertirse, por la amplitud de su volumen, en algo parecido al de una pelota de tenis. Entonces **con la mente y la imaginación** se lleva la **atención al ojo más sensible** y se comienza a acariciar su contorno etérico, como quien acaricia lenta y en todas direcciones **la superficie** de una pelota. Mientras se hace, la mente afirma que acaricia el ojo etérico, un campo consistente como una neblina de luz, casi palpable, que tiene forma esférica. Después se pasa la **atención dentro** del ojo-neblina de luz, y **se posa en su centro**, aceptando que está dentro de una esfera de energía **radiante**, de la cual lo primero que capte probablemente sea las pulsaciones etéricas. Si se persiste, se advierte **la irradiación, más grande**, y se percibe las dimensiones etéricas.

Después de realizar este ejercicio con el ojo **más sensible**, se hace con el **más débil**, para terminar haciéndolo con **los dos al mismo tiempo**.

### **Dimensiones etéricas de los ojos:**

Las dimensiones etéricas a percibir en un palmeo de **cinco minutos** podrían ser: **irradiación, vibración, pulsaciones** (si a discreción pudiese alargarse el palmeo, se podría captar que **las pulsaciones pueden cambiar a sensación de oleajes rítmicos de energía**) y **calor**.

**Las dimensiones etéricas son irradiación, vibración, pulsaciones, calor, expansión, respuesta zonal, amplitud de aura y sutilidad.**

**Irradiación.** Esta dimensión es importante porque la irradiación da origen a las demás dimensiones. Se percibe como un potencial sutil fluyendo desde su centro hacia todo el espacio entorno. A mayor potencial de irradiación, más amplio resulta el espacio afectado.

**Vibración.** Es el efecto de la irradiación en el ojo físico y su entorno. Siempre es agradable y llega a producir un cosquilleo plácido en la zona afectada por la irradiación.

**Pulsaciones.** Son fáciles de apreciar. Es una dimensión similar a la sensación de las pulsaciones derivadas del corazón, sólo que las pulsaciones etéricas se distinguen por ser más lentas y por tener su origen en los propios ojos y no en el corazón.

**Calor.** Se localiza en la zona donde realizamos el palmeo. Puede producir la impresión de algo escociente en la periferia de ojos y párpados. Esta sensación escociente es probable



que se deba a la irradiación etérica sobre el estrés nervioso y mental que haya en los ojos. Conforme avance el palmeo, este calor agudo va difuminándose para dar paso a un agradable calor global en los ojos y órbitas.

**Expansión.** Conforme se persiste en el palmeo, la zona afectada por la **vibración** es mayor, llegando a pómulos, mejillas, encías y lengua.

**Respuesta zonal.** Al prestarle persistente atención, la masa etérica se hace más potente y compacta, y al atender a zonas concretas, no responden únicamente ellas a nuestra sensibilidad, sino que la masa etérica que responde a la atención se manifiesta en zonas más amplias.

**Amplitud de aura.** El volumen etérico es mayor cuanto más expansión se ha conseguido. Se consigue más expansión al prestar más atención al ojo etérico, y recibir mayor energía vital del etérico.

El prana o energía vital lo recibimos ordinariamente gracias a la iluminación solar. El Maestro DK sugiere llevar el torso desnudo, porque en la espalda tenemos el “**triángulo pránico**”, por el cual recibimos la energía pránica que nuestro cuerpo físico necesita.

**Hira Ratan Manek** ha enseñado la técnica de **mirar el sol con ojos abiertos al momento de aparecer por el horizonte del mar**. Sugiere que con su práctica, el cuerpo físico se carga de tanta energía pránica que resiste fácilmente a las enfermedades y que hasta se puede llegar a vivir sin comer. El aura de quienes miran el sol con esta técnica es mucho más amplia. Su técnica es fácilmente accesible contactando con su página

web por internet, a la que se puede tener acceso con sólo escribir su nombre.

**Sutilidad.** Se trata de un factor que se corresponde con la rapidez con que movemos nuestra mano etérica por el brazo o el resto del cuerpo etérico al querer provocar una impresión más eficaz. A menos sutil el cuerpo etérico, nuestra mano tiende a moverse más lentamente de forma natural. Tras una elevada meditación, el etérico se torna más sutil. A mayor sutilidad y compenetración etérico-física, más confianza en que el físico resistirá a las enfermedades.

Al familiarizarse con la sensación e impresión del **volumen y talante radiante de los ojos etéricos** con sólo enfocar a ellos con atención aceptativa, se consigue **percibirlos en muchos momentos del día**. Ello **garantiza la distensión y sensibilidad máximas, la distensión activa, viva, en constante reposición de vitalidad**.

**Los ojos, como centro acumulador bioenergético del organismo:**

Desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China y la Bioenergética, los ojos tienen especial importancia en la circulación de la energía etérica a través de los meridianos energéticos. Se constata cómo en torno a los globos oculares se encuentran puntos de acupuntura de inicio o fin en el recorrido de los meridianos energéticos de la Vesícula Biliar, el Triple Recalentador, la Vejiga, el Estómago y el Intestino Grueso. Ello es debido a que en los globos oculares, durante el descanso nocturno se acumula la energía etérica defensiva. Luego, durante la actividad diurna esta energía etérica circula impulsada en cada parpadeo en dirección a los meridianos energéticos que encuentran su inicio o su fin en torno a los ojos.

Esta energía etérica, procede del metabolismo de los alimentos, sustancias, elementos, sonidos, colores y emociones con los que el cuerpo entra en relación durante el día. Todos ellos procesados y purificados hasta que finalmente son transformados en energía etérica pura a nivel del Hígado y la Vesícula Biliar. Esto sucede en el momento de máxima actividad de este órgano y víscera, entre las 23h-3h (hora solar) y con mayor efectividad si se esta durmiendo. La energía así formada, va depositándose durante el periodo de oscuridad a nivel de los ojos –siempre y cuando se encuentren cerrados y en reposo total–.

A partir de este concepto bioenergético se entiende por qué:

- El periodo de descanso nocturno, y sobretodo desde las 23h hasta las 3h (hora solar), es de especial importancia en el descanso ocular y de todo el organismo.
- La salud del Hígado y la Vesícula Biliar se encuentra íntimamente relacionada con la salud energética de los ojos. Por lo que toda alteración energética en su inicio, y orgánica más adelante, tendrá su reflejo en la pérdida de agudeza visual.
- La posición central de los ojos en la circulación energética a través de los meridianos que toman en ellos su inicio o su fin, permite relacionar el dolor durante la digitopresión en determinados puntos periorbitales con la debilidad o afectación del órgano asociado.
- El parpadeo se revela de nuevo, no solo como un factor fundamental en la reposición de los fotopigmentos de la retina, sino como un mecanismo de capital importancia en el bombeo de la energía etérica hacia todo el organismo. Por tanto, el parpadeo es garante de la salud de todo el cuerpo.

✧ **SALTO CERCA-INFINITO (3" cerca - 6" lejos).**

**Duración: 9'.**

Se mantiene un ritmo de mirar cerca durante tres segundos y a continuación se dirige la mirada hacia lo lejos durante seis segundos. Adquirida esta cadencia, la atención se centra en la conciencia de convergencia ocular al mirar cerca y a la acción del músculo ciliar al alternar la mirada cerca y lejos.

✧ **PALMEO: dimensiones físicas y masaje ciliar.**

**Duración: 4'.**

Su objetivo consiste en concienciar y tonificar el músculo ciliar. Como el músculo ciliar está dentro del ojo es imposible masajearlo. Pero sí es posible realizar un masaje mental con la visualización intencional. Con ella llevamos el foco de atención (que es el que realmente masajea al músculo, lo potencia y lo energiza), por todo el músculo ciliar.

Conscientes del poder de nuestra mente y la capacidad de aplicarla puntualmente, conjugamos la atención –formulada como una línea energética o desplegándose ampliamente por un área–, y la visualización.

Con la visualización y magnificación afectamos el globo ocular, y dentro de él al músculo ciliar.

Pasamos imaginariamente, lenta y suavemente, la yema del dedo índice por el músculo ciliar –que hemos magnificado convenientemente–, realizando tres o cuatro círculos, primero en un sentido y después en el contrario. Seguidamente le prestamos atención sensible unos instantes, apreciando pulsa-

ciones en su ubicación. A continuación realizamos el mismo proceso en el músculo ciliar del ojo más débil. Comenzamos siempre por el ojo que mejor ve, porque de esta forma predisponemos mental y sensiblemente al otro ojo, pues goza de la misma estructura nerviosa que el que ve mejor, lo cual facilitará que tengamos hacia él parecida sensibilidad. Terminamos manteniendo unos instantes la atención en ambos músculos ciliares al mismo tiempo. Si los ojos están distendidos, se apreciará la sensación destacada de pulsaciones

- ✧ *DESLIZAMIENTO DE LETRAS. Con puntero y movimiento de cabeza, con reducción gradual de tamaño. Lento acercamiento en distancia crítica. Duración: 9'.*
  
- ✧ *PALMEO: visualización de la estructura ocular y dimensiones etéricas. Visualización, magnificación y sensibilidad a la estructura ocular. Conciencia de los ojos etéricos y de las dimensiones etéricas. Duración: 2'.*

TABLA 4

HÁBITOS (ver pág. 107)		
⌚	EJERCICIOS	Referencia
6'	Desbloquesos.	pág. 70, vídeo n° 1
4'	✧ Palmeo: visualización de la estructura ocular y dimensiones físicas.	pág. 159 y 77
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Salto cerca-infinito (3" cerca, 6" lejos).	pág. 196, vídeo n° 3
5'	Palmeo: oscuridad.	pág. 162
1'	✧ Deslizamiento de letras	pág. 184, vídeo n° 7
9'	✧ Deslizamiento de letras.	pág. 184, vídeo n° 7
5'	✧ Palmeo: dimensiones etéricas, atención a la zona ciliar.	pág. 192 y 203
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.

◇ **PALMEO: visualización de la estructura ocular y dimensiones físicas. Duración: 4'.**

El objetivo consiste en tomar conciencia del globo ocular y sus partes integrantes, para afectarlos intencionalmente y así sacar más provecho a sus ciclos de actividad-descanso.

El primer paso para la toma de conciencia del globo ocular es el del reconocimiento mental. Para ello nos valemos, como elemento básico para la visualización y la memoria, de alguna **lámina de anatomía ocular**. El ejercicio consiste en **observar detalladamente aquel elemento del ojo que nos interesa contactar y, cerrados los ojos, proyectar nuestra atención e intención a esa parte correspondiente de nuestro ojo, o nuestros ojos**. El foco mental potencia las partes del ojo que interesa favorecer en un momento determinado.

**1º Ejercicio:**

Se procede a adoptar la postura de palmeo, tapando los ojos con las palmas de las manos. Llevamos el foco de atención al ojo más sensible y apreciamos cómo nuestra sensibilidad ha despertado y está percibiendo algunas dimensiones como por ejemplo su forma, su volumen y la orientación a lo lejos.

A continuación enfocamos al otro ojo. Ahora el ojo que antes percibíamos en penumbra, resalta su presencia. Esto demuestra que nuestro foco mental tiene un potente efecto en el despertar de la sensibilidad hacia un ojo.

**2º Ejercicio:**

El siguiente paso demostrativo de nuestra capacidad para **afectar positivamente cualquier parte** de la estructura ocular, consiste en utilizar la **visualización**, la **magnificación** y la **pro-**

**yección.** Para ello cerramos los ojos y con las manos mantenemos delante del ojo más sensible un globo que para nosotros representa el ojo al cual nos estamos refiriendo. Primero sostenemos el globo con una mano y **con la otra tocamos** la parte derecha del globo, mientras llevamos la **atención a la parte correspondiente externa de nuestro ojo**; llevamos la mano a otra parte del globo y nos fijamos en la parte correspondiente del ojo. Así lo hacemos repetidamente observando que tenemos capacidad para detectar con nuestra sensibilidad partes concretas del globo ocular. Podemos realizarlo también con la **yema del dedo índice**, tocando un punto concreto del globo. Entonces llevamos nuestra atención como foco más reducido a una parte más concreta del ojo, tal y como señala la yema del dedo en el globo. Comprobaremos que efectivamente somos capaces de reconocer selectivamente zonas más reducidas. Lo mismo podemos hacer con el otro ojo.

### **3º Ejercicio:**

**Magnificamos** en posición de palmeo el ojo más sensible, imaginando que es tan grande como el globo que antes teníamos en la mano. De este modo podemos mover el foco de atención por dentro del ojo con facilidad, llegando a cualquier parte porque para la mente resulta fácil distinguirla y llegar a ella.

Debido a nuestra **intención proyectiva, siempre habrá una conexión entre la parte visualizada y agrandada con la parte correspondiente del ojo real. Es una relación intencional mágica que no falla.**

Este trabajo merece cierta paciencia porque el cultivo de nuestra sensibilidad a partes tan diminutas del ojo nunca lo hemos realizado.



Podemos fijarnos en los músculos de convergencia, los músculos oblicuos, el músculo ciliar, la retina –que podemos visualizar como una gran cúpula finísima– y el cristalino. En realidad se trata de las partes del ojo que más intervienen en los procesos de convergencia y acomodación.

- ✧ **SALTO CERCA-INFINITO** (ritmo: 4" mirando cerca, 6" descansando lejos). Variante salto de cerca de la nariz a lejos: conciencia de convergencia y músculo ciliar esforzado gradualmente. Duración: 9'.

Es una variante del ejercicio salto cerca-infinito. Al decir cerca de la nariz, se indica que cada vez hemos de intentar una creciente proximidad a los ojos. También podemos observar cómo el mantenimiento en observación dura un segundo más porque ya hemos estado muchos días trabajando el músculo ciliar y los músculos externos oblicuos y de convergencia.

Cuanto más acercamos el motivo visual a la nariz, más sentimos el esfuerzo muscular; y al descansar los ojos, orientándolos hacia lo lejos, se percibe las pulsaciones más intensas y mayor sensación de alivio, conforme se recuperan los músculos de su esfuerzo.

- ✧ **DESLIZAMIENTO DE LETRAS**. Deslizamiento de letras con puntero imaginario y movimiento de cabeza, con reducción gradual de tamaño. Lento acercamiento en la distancia crítica. Ojos abiertos y cerrados, pasando de poca a mucha luz. Duración: 9'.

Lo específico en esta variante del ejercicio es: **ojos abiertos y cerrados, pasando de poca a mucha luz.**

Esta variante de ojos **abiertos y cerrados, pasando de poca a mucha luz ayuda a cultivar la memoria inmediata**, de modo que cuando tenemos los ojos cerrados podemos percibir igualmente con nuestra memoria y proyección que el objeto es visto con nitidez y que se desliza.

**De esta forma el ejercicio de deslizamiento se afianza cada vez más en nuestra mente y retina**, pudiendo generalizar este ejercicio en cualquier momento y circunstancia, eliminando así la tensión mental de nuestros procesos de visión.

Al principio realizamos el ejercicio con **poca luz**, lo que obliga a que **las pupilas se dilaten** para que llegue más luz a la retina. Cuando se repita la lectura con mucha luz, ello incidirá favorablemente porque **podremos continuar viendo con nitidez a una distancia bastante más cercana que la habitual**. Este acercamiento extra vale para que las conexiones nerviosas en la retina (que se producen cuando se ve con nitidez a esta distancia tan cercana), se repitan una y otra vez y se vayan afianzando; así, **cuando aparezca esa misma distancia en circunstancias ordinarias sin tanta luz, las conexiones nerviosas que hay detrás de la retina optarán por movilizar los engramas que ya le resultan familiares**, antes que las conexiones que producen borrosidad.

Se añade el pedirnos otro objetivo más: realizar un **trabajo de memoria inmediata**, de modo que lo que hemos realizado con los ojos abiertos, lo queremos repetir con los **ojos cerrados**. Esto nos obliga a estar más pendientes de las formas externas y no entrar en la tentación de los conceptos mentales

de que las letras son un bloque. Además el **adiestramiento de la memoria visual** es muy bueno, porque lo que se recuerda, como afirmaba el Dr. Bates, se capta mejor que lo que se percibe por primera vez.

✧ **PALMEO: dimensiones etéricas, atención a la zona ciliar.**  
**Duración: 5'.**

Tiene como **objetivo** potenciar más la recuperación ocular durante el descanso. La atención a la zona ciliar también resulta agradable, si mientras enfocamos la atención a ella, dirigimos la mirada a lo lejos, para distenderla. En esa zona ciliar es donde se produce la **entrada del humor acuoso** dentro del ojo. Podemos entender que esta atención a la zona ciliar **dentro de una actitud distensiva, como es propio de todo lo que tiene que ver con la experiencia etérica**, ha de ser beneficiosa para el correcto fluir del humor acuoso por el ojo. Se trata simplemente de una **atención previa a la percepción del masaje etérico ciliar** o sus pulsaciones etéricas ciliares.

Al realizar día tras día este ejercicio y prestar atención al músculo ciliar, aparecerán las pulsaciones en esa zona. Esto significa una **triple potenciación**: la que llega por la energía de las **pulsaciones sanguíneas**, la que le aporta la **energía etérica**, y la que sucede porque **la mente potencia aquello a lo que se dirige**, la zona ciliar, que tanto ha trabajado.

TABLA 5

<b>HÁBITOS</b> (ver pág. 107)		
⌚	<b>EJERCICIOS</b>	<b>Referencia</b>
7'	Desbloquesos.	pág. 70, vídeo nº 1
4'	Palmeo: visualización de la estructura ocular y dimensiones etéricas.	pág. 159 y 192
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Salto cerca-infinito (3" cerca, 6" lejos).	pág. 196, vídeo nº 3
4'	Palmeo: dimensiones etéricas, expansión ocular por el ecuador.	pág. 192 y 182
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Deslizamiento de letras.	pág. 184, vídeo nº 7
4'	✧ Palmeo: dimensiones masaje ciliar y pulsaciones ciliares.	pág. 192, 196 y 210
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.

✧ **SALTO CERCA-INFINITO**, *sensible a la repercusión del aumento de tiempo de visión en calidad retinal, y al cansancio muscular, en visión muy cerca. Duración: 9'.*

Su objetivo es **ser consciente de la pérdida de calidad de visión si aparece el cansancio muscular**. Nos exigimos atención a las sensaciones de esfuerzo que se producen en los ojos, y sentimos el descanso reparador.

Mientras se está realizando el trabajo de visión cercana, se mantiene una especial atención al estado de los ojos.

1º.- Se puede advertir que el enfoque a un punto visual cercano es resultado de tres tipos de músculos a los que hay que prestar atención en cada ojo: el **músculo recto interno –de convergencia–**, los **músculos oblicuos** y el **músculo ciliar**. Sabiendo exactamente cuál es su ubicación en los ojos, lo adecuado es **prestarles atención mientras se orientan los ojos a lo lejos**. Lo probable es que se aprecie las **pulsaciones en el punto en donde están ubicados** y, de resultas, el ojo se convierte en una **pulsación global**.

2º.- Tomada cuenta de sus tres **puntos de ubicación en el globo ocular**, nos apercebimos de su **grado de cansancio** conforme se realiza el ejercicio. Esto lo podemos calibrar captando el **grado de alivio y de reposición** que encuentran los músculos cuando los orientamos a lo lejos.

3º.- También podemos **apreciar cuánto tiempo estamos enfocando** al objeto visual con los ojos abiertos, y lo que esto repercute en una **pérdida de rodopsina** en la retina y por lo tanto en una pérdida de calidad visual.

4º.- Mientras se realiza el ejercicio y tomando en cuenta estas tres variantes (tiempo de contracciones, cansancio muscular y tiempo sin parpadear), **observamos la curva de agudeza visual que señala la calidad de la nitidez visual**. El afán por ver bien es la gran trampa que hace que muchos ejercicios no sean tan efectivos como deberían ser, porque el afán menosprecia los ritmos.

En el descanso a lo lejos, se aprecia fácilmente **pulsaciones en la parte anterior de los ojos: la zona del músculo ciliar, y donde se insertan los músculos oblicuos**. Por extensión, llegamos a notar la **parte delantera de la esclerótica**.

**Crea tu propio ritual, que podrás modificar en función de la sensación de cansancio ocular por mirar más segundos cerca.**

**Reconoce los síntomas propios del cansancio-agotamiento ocular, al final del ensayo, serie, y tabla:** dolor, ardor, sequedad, borrosidad, lagrimeo, pérdida de calidad de movimiento de parpadeo, cansancio muscular, más gusto por tener los ojos cerrados y a lo lejos. Esto revela que el ritmo del ritual ha sido demasiado rápido y/o desajustado en cansancio-reposición.

Uno ahora es consciente de que, mientras mira cerca, está apretando los músculos oblicuos para **alargar** los ojos por delante; consciente también de tener que **apretar más el músculo ciliar**, que se endurece con la edad. Sabe que si hay gasto de energía la reposición la da el descanso orientando los ojos a lo lejos.

Es preciso **mantener siempre el buen tono vital de la estructura ocular**, pues así responderá con reacciones reflejas automáticas apropiadas a las demandas de la fóvea para conseguir nitidez de visión.

Conforme pasan los días y ejercitamos con frecuencia la cadencia cerca-lejos, haremos esta cadencia cada vez más breve, abreviando el descanso, y acercando más a los ojos el objeto de visión.

Un principio: si no alcanzamos a tener conciencia del sobreesfuerzo, mejor abundar en el tiempo de descanso que en el de esfuerzo, más en mirar lejos que cerca.

✧ *DESLIZAMIENTO DE LETRAS, con puntero y sólo movimiento de ojos. Lento acercamiento en la distancia crítica. Cada ensayo más cerca. Proceso previo: distancia, distensión oscilación, visualización, contracción. Curva de agudeza visual. De poca a mucha luz. Duración: 9'.*

Cuanto más cerca se sitúa el motivo a los ojos, más se ha de cuidar de darles descanso, orientándolos a lo lejos en tiempo crecientemente más largo. Este esfuerzo tan destacado de acercamiento, facilita que se capte mejor y más pronto ciertas dimensiones oculares, sobre todo la orientación a lo lejos, las pulsaciones, el peso, la forma y el volumen del ojo.

#### *Curva de agudeza visual:*

El objetivo de este ejercicio consiste en no conceder ni un segundo a la pérdida de nitidez que refleje la curva, terminando el ensayo en el momento en que comience a descender la curva.

La práctica de la curva de agudeza visual:

- Elimina la fatiga ocular.
- Asegura la distensión ocular constante.
- Resalta dimensiones sensoriales oculares.
- Graba los procesos que producen la mejor visión.

Su práctica conduce al hábito de no conceder ningún tiempo al enfoque visual borroso, pasando de inmediato al palmeo con que iniciar el proceso hacia un nuevo ensayo.

Cuando se trabaja la curva de agudeza visual, el progreso es más rápido, porque **el ojo retinal ofrece reconocimientos de lo que, en interés por la nitidez, es considerado aceptable o rechazable, tomándose el criterio de no emplear tiempo en atender a lo rechazable.** Los ensayos aceptados se refuerzan consolidando los engramas o conexiones nerviosas apropiadas, por lo que volverán a aparecer con mayor frecuencia. **La actitud relajada de los ojos permite una duración mayor del nivel estable de la agudeza visual.**

**Esta sensibilidad hacia la curva de agudeza visual se capta con mayor facilidad si se mantiene los ojos distendidos, prestándoles atención mientras ellos miran.** También debemos buscar la ubicación correcta del globo ocular en la órbita, impulsado ligeramente **hacia atrás mientras mira a lo lejos en el descanso,** para contraponer su tendencia hacia el objeto, indicadora de tensión mental.

**El proceso de agudeza visual puede representarse con dos curvas diferentes.** En **una,** partiendo de un nivel aceptable de agudeza visual al comenzar el ensayo, ésta **aumenta y se eleva para después descender,** debido al cansancio retinal. La **otra** refleja que el proceso de la agudeza visual **presenta un nivel que desciende** a los pocos segundos de iniciado el ensayo, para comenzar a ver borroso. Si se está pendiente de los ojos, se observará qué curva de agudeza se presenta en cada ensayo.

### **Ejercicio:**

Situándonos frente a un objeto de visión lejana, nos ayuda-



mos de las manos para percibir la posición correcta en la órbita de los ojos mientras miramos: las colocamos **cerca de las sienes, un poco hacia atrás y sin tocar la cara** (así indican la **posición correcta** en que se han situado los ojos). En el caso de que se esté tapando un ojo con la mano, se realizará el mismo movimiento con la mano que queda libre para el ojo que esté abierto.

En esta posición, se mantiene la atención pendiente más del ojo, que del objeto de visión, de modo que cuando se aprecia que la agudeza visual **va mejorando** por segundos, la mano refleja la mejoría elevándose poco a poco. Por el contrario, en cuanto se advierte que aparece la **fatiga visual** y se empieza a **ver borroso**, la mano proyecta la disminución de la agudeza visual, comenzando a descender. En cuanto comienza a descender, cesa el ensayo que se estaba realizando, para comenzar uno nuevo.

La **fatiga de la agudeza visual aparece más lentamente que la retinal**, que requiere parpadear. Por tanto, **mientras se mantenga en lo alto la curva de agudeza, se puede retrasar el parpadeo unos segundos, para conseguir que se consoliden sus conexiones** y se memoricen los procesos correctos de la fóvea. Cada vez que se repite la persistente y distendida atención, se consolidan un poco más las conexiones nerviosas visuales. De este modo se adquiere cada vez más facilidad en alcanzar la agudeza visual de la curva de agudeza anterior.

**Es muy importante cuidar de que la persistente atención no se convierta en persistente tensión: la atención hacia el punto del objeto visual debe ser paciente y pasiva.**

Al estar pendientes constantemente del ojo, más que de lo que el ojo ve, permitimos una memoria cerebral más viva

de los procesos que han concurrido para producir una visión perfecta en un momento dado. **Si se ha estado pendiente del ojo o los ojos, se les puede pedir que evoquen o repitan esa misma conjunción de procesos que inmediatamente antes han logrado una perfecta visión.** Estando constantemente sensibles a las mínimas incidencias de los ojos mientras ven, con más frecuencia aparecerán ensayos de perfecta visión.

Cuando sin explicación alguna y aun con una buena preparación previa, al abrir el ojo u ojos, todo se ve muy borroso, no tiene sentido proseguir con el ensayo: se vuelve a la posición de la distancia inicial, para retomar el proceso de preparar, visualizar, apretar-aflojar-abrir y contemplar pasivamente la letra.


✧ **PALMEO: dimensiones etéricas, masaje ciliar por visualización y pulsaciones etéricas ciliares. Duración: 4'.**

**En cuanto a las pulsaciones etéricas ciliares, su experiencia** no es muy difícil de lograr, cuando se ha practicado previamente la variante de percibir la zona ciliar etérica.

Utilizamos la **magnificación** del ojo. Con el **dedo índice mental se va acariciando el músculo ciliar etérico, de modo que al final de tres o cuatro pases en un sentido y en otro, percibamos las pulsaciones etéricas.**

**Primero lo realizamos con el ojo más sensible, de modo que se despierte más fácilmente nuestra sensibilidad a las pulsaciones, y a continuación con el ojo débil.** Finalmente prestamos atención al mismo tiempo a los músculos ciliares de **ambos ojos** percibiendo las pulsaciones etéricas ciliares.

**TABLA 6**

<b>HÁBITOS</b> (ver pág. 107)		
	<b>EJERCICIOS</b>	<b>Referencia</b>
7'	Desbloquesos.	pág. 70, vídeo nº 1
4'	Palmeo: visualización de la estructura ocular y dimensiones etéricas.	pág. 159 y 192
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Salto cerca-infinito (3" cerca, 6" lejos).	pág. 196, vídeo nº 3
4'	Palmeo: dimensiones etéricas.	pág. 192
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Deslizamiento de letras.	pág. 184, vídeo nº 7
5'	✧ Palmeo: dimensiones masaje ciliar y pulsaciones ciliares.	pág. 192, 196 y 210
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.

- ✧ **SALTO CERCA-INFINITO.** *Variante de salto de cerca de la nariz a lejos. Conciencia de los músculos de convergencia y músculo ciliar, esforzándose gradualmente. Ritmo 6"- 6". Duración: 9'.*

En esta variante tratamos de **ser conscientes** de las tres variables (tiempo de contracciones, cansancio muscular y tiempo sin parpadear) y de su efecto sobre la nitidez.

Este método funciona con la **reiteración** como técnica básica, pero la reiteración lleva a la **rutina**, y la rutina conduce a la **inconsciencia** de lo que se hace, de lo cual resulta la facilidad en distraerse. Si uno se distrae, pierde la calidad de las conexiones neuronales y el progreso se lentifica.

Con el salto cerca-infinito trabajamos **otro proceso complementario: reconocer el proceso de modulación que sucede por la contracción de los músculos oblicuos y el recto interno**, pretendiendo llegar a notar que hay una modificación en la parte anterior del globo ocular. El reconocimiento de la modulación ocular se consigue con el **ejercicio de la expansión por los ejes**.

Se pone **atención al reconocimiento de la estructura ocular** y sobre todo al **creciente esfuerzo de los músculos de convergencia y ciliares**, más la **contracción de los músculos oblicuos y, al mirar lejos, a la contracción de los músculos rectos externos y la expansión ocular desde su ecuador**. La pretensión es llegar a ser sensibles a los cambios oculares internos y externos.

- ✧ *DESLIZAMIENTO DE LETRAS, con puntero y movimiento de cabeza: reducción gradual de tamaño. Lento acercamiento en la distancia crítica. Ojos abiertos y cerrados, pasando de poca a mucha luz. Duración: 9'.*

TABLA 7

<b>HÁBITOS</b> (ver pág. 107)		
🕒	<b>EJERCICIOS</b>	<b>Referencia</b>
7'	Desbloques.	pág. 70, vídeo nº 1
3'	Palmeo: oscuridad.	pág. 162
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
8'	✧ Movimiento continuo cerca-infinito-cerca.	pág. 215
4'	Palmeo: dimensiones etéricas, masaje ciliar y pulsaciones etéricas.	pág. 192, 196 y 210
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Deslizamiento de letras.	pág. 184, vídeo nº 7
5'	✧ Palmeo: dimensiones masaje ciliar y pulsaciones ciliares.	pág. 192, 196 y 210
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.

◇ **MOVIMIENTO CONTINUO CERCA-INFINITO-CERCA.**

*Mantener de 5" a 9" la atención en un punto cada vez más cercano, descanso a criterio propio. Duración: 8'.*

El objetivo de este ejercicio consiste en descubrir si se tiene capacidad para ver bien una letra por todo el espacio entre lo más lejano que le permite la extensión del brazo y lo más cercano, cerca de la nariz. Se pretende comprobar **que, a cualquier distancia, el texto siempre es percibido con nitidez.**

Desde la visión a lo lejos, se pasa a contemplar la letra cuando la mantenemos con el brazo extendido. **Se acerca de modo suave y continuo, para que se pueda ver la letra,** hasta una distancia más cercana que la anterior en cada ensayo. Llevada la letra a tal distancia, **se mantiene en ella por un tiempo entre 5" a 9";** parpadear a discreción.

En este ejercicio comenzamos con una distancia más lejana y el movimiento puede ser ágil. Como estamos leyendo o moviendo un objeto a distancia corta o muy corta, **se produce en ellos una remodelación de su forma** cada vez que se cierra los ojos y se orientan a lo lejos: los músculos oblicuos dejan de comprimir el globo ocular en su polo anterior; tampoco trabaja el músculo recto interno, ni el músculo ciliar al enfocar lejos, pero sí lo hacen los músculos rectos externos que facilitan que el ojo tome una forma achatada.

Lo ideal es que **no tengamos prisa en volver a abrir los ojos,** sino que cuando los ojos se cierran y orientan a lo lejos, pongamos mucha **atención en ser conscientes de los cambios en la modulación ocular.** También es el momento ideal para ser conscientes de casi todas las dimensiones oculares físicas.

**Durante todo el trayecto los ojos continúan viendo bien y se les exige una gimnasia de acomodación constante.** El texto se va acercando poco a poco contemplando la letra elegida hasta la distancia muy próxima que se ha alcanzado a leer.

Al **conceder cada vez más tiempo** a atender el motivo visual, se va consiguiendo más fácil la fusión de imagen (en el caso en que la agudeza visual sea diferente en un ojo respecto al otro), o simplemente para lograr el **afianzamiento** de imagen.

**En cualquier posición** dentro de este movimiento continuo se puede proceder a **cerrar los ojos y descansarlos orientándolos a lo lejos.**

Como esa proximidad a la nariz puede ser muy notable y también el esfuerzo consiguiente, por eso **se deja a criterio del interesado el descanso apropiado de los ojos.** Se advierte cómo el alejamiento de la letra aporta alivio en los músculos contraídos.

✧ *PALMEO: dimensiones etéricas, masaje ciliar por visualización y pulsaciones etéricas ciliares. Duración: 5'.*

El enfoque a los ojos etéricos parte de nuestra atención, determinación y del reconocimiento habidos otras veces y que ya guardamos en nuestra memoria. Toda esta riqueza en nuestra sensibilidad ahora la volvemos a proyectar a los ojos, tratando de evocar la misma experiencia. En esta situación quedamos esperando durante un tiempo, con nuestra sensibilidad en atenta receptividad, de modo que, después de percibir los ojos etéricos, la conciencia queda en su centro radiante y percibimos alguna de sus dimensiones etéricas. Tras ello ponemos la atención especialmente en la zona ciliar en la que



destaca la presencia del músculo ciliar. Es probable que con sólo prestar ahora una atención selectiva, lleguemos a percibir pulsaciones en la zona ciliar. De todos modos con sólo prestar atención a ella ya hemos cumplido, porque con sólo mantener la atención persistente ya se está energetizando.

Para percibir las pulsaciones etéricas ciliares utilizamos el mismo proceso que para percibir las pulsaciones ciliares físicas: visualizamos el ojo más sensible primero a fin de trabajar más fácilmente el masaje del músculo ciliar. Para ello hemos de utilizar la **mente realista radical**, –que entiende que el músculo ciliar etérico es el que provoca la aparición del músculo ciliar físico–, **proyectando con determinación y evocando el reconocimiento** que hemos tenido del ojo etérico.

Aunque no se tuviera percepción del músculo etérico, igualmente lo aceptamos cuando prestamos nuestra **intención y determinación** de pasar el foco de nuestro poder mental por su configuración.

**Imaginamos que delante del ojo** con el cual vamos a trabajar, estamos situando el **dedo índice imaginado que realiza lentamente unos movimientos circulares**, en correspondencia con nuestra intención, para ayudar a que nuestro foco mental se mueva con la misma lentitud realizando un masaje mental al músculo ciliar, que tiene forma circular. Puede ser suficiente con tres movimientos o cuatro en un sentido y después los mismos en sentido contrario. Tras ello descansamos y **nos apercebimos de la sensación de pulsaciones**. Lo más probable es que aparezca un **ritmo de pulsaciones más lento** que el del corazón, si nuestra mente está fijamente establecida en el nivel del plano etérico propio de los ojos etéricos.

Hacemos lo mismo con el otro ojo. Finalmente **atendemos a los músculos ciliares de ambos ojos** para captar en ambos a la vez el ritmo de las pulsaciones etéricas.


El criterio es el de realizar solamente tres o cuatro movimientos circulares lentamente, pero si se tiene gusto en realizar más movimientos, es probable que más fácil pueda después percibirse las pulsaciones.

✧ *DESLIZAMIENTO DE LETRAS, con reducción gradual de tamaño. Visualización previa, ojos cerrados. Acercar lentamente el texto en la distancia crítica, ojos abiertos y cerrados, pasando de poca a mucha luz. Duración: 9'.*

Con la imaginación podemos ver una letra con nitidez, los ojos cerrados asumiendo que la nitidez imaginada se imprime en la fovea y el resto de la retina, como lo hace con objetos físicos; **esperamos ver después la letra con nitidez con los ojos abiertos.**

El objetivo de este ejercicio de **deslizamiento** está en que, mientras **descansan los ojos cerrados, alguna vez nos dediquemos a repetir el recuerdo de la sensación del movimiento u oscilación de la letra, vista con nitidez.**

**TABLA 8**

<b>HÁBITOS</b> (ver pág. 107)		
	<b>EJERCICIOS</b>	<b>Referencia</b>
7'	Desbloquesos.	pág. 70, vídeo nº 1
3'	Palmeo: dimensiones físico-etéricas.	pág. 77, 192
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
8'	✧ Movimiento continuo cerca-infinito-cerca.	pág. 215
4'	Palmeo: dimensiones etéricas, masaje ciliar y pulsaciones ciliares.	pág. 192, 196 y 210
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Deslizamiento de letras.	pág. 184, vídeo nº 7
6'	Palmeo: dimensiones masaje ciliar y pulsaciones ciliares.	pág. 192, 196 y 210
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.

✧ **MOVIMIENTO CONTINUO CERCA-INFINITO-CERCA.**  
*Mantener de 5" a 9" la atención en un punto cada vez más cercano, descanso a criterio propio. Duración: 8'.*

✧ **DESLIZAMIENTO DE LETRAS.** *Atención microscópica a deslizamiento de letra, desde distancia crítica, con reducción gradual de tamaño. De poca a mucha luz. Duración: 9'.*

Dentro de esta tendencia a conseguir percibir el deslizamiento en áreas cada vez más reducidas, el culmen de la reducción lo podemos obtener haciendo uso de la visualización y la magnificación.

Como la atención es un factor mental, podemos dirigir ese punto de atención a algo tan estrictamente pequeño como si fuera microscópico: como si una letra pequeña nos la figurásemos muy grande y pasásemos lentamente la atención por su contorno o de un lado a otro de su área.

Lo sorprendente está en que, cuando abrimos la mente a proyectar que la letra, aunque pequeña, es muy grande a escala microscópica, entonces aceptamos que las dimensiones de una letra ordinaria son tan grandes que dentro pueden moverse unos microbios, aceptables para ella como reconocibles.

**En la escala microscópica nuestra mente ordinaria deja de funcionar con su tendencia hacia el objeto creando tensión mental, y más bien parece que toma una actitud contemplativa, receptiva, como invadiéndole la sensación de lo fantástico.**

Podemos imaginar que vemos un microbio que tarda en atravesar de parte a parte el cuerpo de la letra y observamos cómo se va desplazando. Nuestra conciencia visual es susceptible de respetar esos **largos trayectos microbianos**, y por tanto es **lógico que pueda darse sensaciones de deslizamiento**. De este modo nos apercebimos de la gran capacidad que tenemos ahora de calibrar las distancias y el deslizamiento.

Quizá no resulte al principio evidente que aparece la oscilación cuando se trata de una letra pequeña, pero sí **podremos apreciar que la sensación que nos ofrece el área de texto donde está la letra no es la propia de una impresión estática**.

De todos modos **si alguien encuentra dificultad en lograr la dimensión microscópica, puede dejarla** y realizar el ejercicio como en ocasiones anteriores.

TABLA 9

<b>HÁBITOS</b> (ver pág. 107)		
⌚	<b>EJERCICIOS</b>	<b>Referencia</b>
7'	Desbloques.	pág. 70, vídeo n.º 1
4'	Palmeo: dimensiones físico-etéricas.	pág. 77, 192
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Letra móvil.	pág. 223, vídeo n.º 8
4'	Palmeo: Oscuridad.	pág. 162
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Atención microscópica.	pág. 220
4'	✧ Palmeo: diálogo con los ojos, valoración del curso.	pág. 226
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.

- ◇ *LETRA MÓVIL, lectura con salto al infinito tras la visión de cerca, notando la modulación ocular y los factores que intervienen en el proceso de convergencia-acomodación. Secuencia: ambos-derecho-ambos-izquierdo. Duración: 9'.*

El objetivo de este ejercicio es lograr un trabajo de **acomodación refleja por parte de los ojos**, de modo que a cualquier distancia se ajusten para que la letra siempre se pueda ver con nitidez.

También pretende llegar a ser conscientes de la **modulación**, y reconocer los factores que la producen: el **recto interno y los oblicuos** al mirar cerca –alargando el ojo–, y después, para ver bien de lejos, **los otros rectos se tensan** para reducir el eje antero-posterior.

La lectura se realiza por **movimiento continuo**. Quiere decir que desde la distancia más lejana que suele utilizar el presbíope, el texto se va acercando poco a poco contemplando la letra elegida hasta la distancia muy próxima que se ha alcanzado a leer, **pudiendo parpadear a discreción**.

Se ha ido aumentando la aproximación al entrecejo, y el tiempo ante él, conforme pasan los días-semanas de práctica, y ahora nos sorprende llegar bastante cerca del entrecejo, pudiendo leer la letra.

Prestando atención, hay un momento en que es imposible no notar el cambio en el globo ocular, al menos porque antes los ojos no sentían molestia y **ahora sí, al mirar muy cerca. Prestamos atención a visualizar el recto interno del lado de la nariz y los músculos oblicuos, que aprietan la parte delantera del ojo, alargando el eje antero-posterior para que la imagen cercana**

deje su impresión exacta en la fovea. Imaginamos que el ojo se alarga más cuanto más se acerca el texto a los ojos.

**Si somos conscientes de estos procesos, más pronto recuperaremos la visión perdida con la presbicia.**

Las **partes intervinientes** en el proceso de visión son: el **músculo recto interno de convergencia**, dirigido tanto por el sistema nervioso voluntario (que hace que los ojos se dirijan hacia aquello que hemos determinado como objeto de visión), como por el sistema nervioso autónomo (cuando se mueve dirigido por procesos automáticos que realiza la fovea para lograr la visión nítida del objeto mientras lo acercamos o alejamos, o lo movemos hacia un lado u otro); **el músculo ciliar**, que provoca un esfuerzo de contracción en el cristalino en correspondencia con el esfuerzo del músculo de convergencia; **los músculos rectos y oblicuos**, que producen la modulación del globo ocular; **la retina**, donde dejan sus impresiones los objetos de visión; **la fovea**, que dirige mediante procesos específicos a nueve elementos estructurales; **los párpados**, con los cuales podemos reponer parcial pero inmediatamente la rodopsina que utiliza la retina para conseguir buenas impresiones del exterior.

◇ *ATENCIÓN MICROSCÓPICA al deslizamiento de la letra desde la distancia crítica, con reducción gradual del tamaño. Tomar conciencia de la pasividad retinal, y la actividad de convergencia-acomodación. Pasar de poca a mucha luz. Duración: 9'.*

Actividad, al enfocar a la letra y deslizamiento con su contorno; pasividad, al sentir la impresión retinal. Notarlo en mente y ojos.



Esta variante solicita una **sensibilidad excelente**. Aquí nos pedimos que, mientras los ojos están viendo, estemos prestando tanta atención que nos demos cuenta de que **durante la lectura ponemos en marcha dos procesos distintos, uno activo y otro pasivo**.

El **proceso activo** se expresa en el hecho de que **soy yo quien determina ver esta letra y no otra, enfoco aquí y no allá**. El juego de la distancia crítica siempre es un juego de movimiento voluntario determinando la **amplitud de la distancia crítica** y la **rapidez** con que nos movemos por ella.

Esta **decisión activa produce el enfoque de los músculos de convergencia, que convergen tanto por el sistema autónomo vagotónico como por el simpático**. Igualmente, **soy yo quien determina la rapidez** con que pasar el puntero o rayo láser por una parte de la letra, y además a esta velocidad y no otra. Vemos pues que se trata de un proceso activo.

Pero al mismo tiempo **tengo que respetar un proceso totalmente pasivo**: durante el tiempo en que se produce el deslizamiento, **he de mantener los ojos en actitud totalmente receptiva; ven porque se dejan impresionar y esto es pasivo**.

Reconocemos esta dualidad primero **en la mente, porque ella decide la actitud activa y la pasiva**. Pero también lo puedo y debo notar en los ojos: se mueven de aquí para allá porque yo lo mando, y observo que están pasivos porque se dejan impresionar.

La pasividad de la visión es probable que se reconozca con notoriedad más fácilmente cada vez, dado que en todas las tablas siempre suceden tres o cuatro ocasiones en que nos

pedimos, tras un palmeo para reponer a la retina de rodopsina, estar contemplando la “Impresión retinal de letra, en total pasividad”.

✧ *PALMEO: diálogo con los ojos y valoración del curso.*  
*Duración: 4’.*

Cuando se practica un curso de recuperación visual, la atención a los ojos se hace prioritaria conforme pasan los días. El interés por los ojos es una realización y experiencia práctica con muchos pros y contras, esfuerzos, alegrías, dificultades y descubrimientos, desalientos y expectativas, tendencia a la rutina inconsciente y experiencias cumbre, debidas a una buena concentración. La sensibilidad hacia los ojos crece enormemente como a un invidente le aumenta su sensibilidad a las ondas acústicas, la reverberación de los sonidos y los ecos.

Se conoce momento a momento el efecto de las actitudes mentales sobre los ojos. Así ocurre que **los ojos se convierten en entidades psico-mentales con cierta autonomía**, que han compartido con uno muchas vicisitudes. Esto justifica que podamos y debemos aprovechar la riqueza terapéutica que la psicología concede al diálogo abierto y sincero con cualquier parte de nuestro psiquismo y que nosotros aplicamos ahora a los ojos. **Los ojos polarizan y representan ahora nuestro compromiso psíquico de mejorar y son el centro nuclear de toda la problemática personal ocular y visual.** Cuando uno se abre a dicho diálogo, ha de resolver no acallar o censurar nada; dejando a los ojos que digan todo lo que quieran decir. Entonces ellos nos responderán la verdad como entidades que, aunque están a nuestro servicio, son independientes, dado que sólo ellos, de entre todos los órganos del cuerpo, se sienten en

la obligación y derecho de funcionar como ojos. Cuando dialogamos con los ojos como si nos desdobláramos y representasen una personalidad polarizada con unos intereses específicos, nos damos cuenta de la falta de atención que tenemos con ellos en la vida diaria y, peor todavía, de la cantidad de veces que no practicamos una conducta apropiada para conseguir ver bien. Los ojos tienen una memoria de nuestra vida diaria como grabada en un disco y no se les escapa ni una sola vez, cuándo nos damos cuenta o no de alguna actitud adversa o estado de tensión mental. Ordinariamente los tanques de nuestro afán por ver algo de nuestro interés pasan por encima de sus delicadas cadencias, sus descansos breves o saltos a distancia; pasan por encima de sus requerimientos y necesidades. Puede surgir un diálogo inesperado de gran valor, cuando hay franqueza, sencillez, humildad y paciencia con uno mismo, aceptando que se comete errores, pero que no se quiere abandonar las buenas intenciones para con los ojos. **También es buena ocasión para el diálogo, dedicarle unos minutos al acabar el día, o un tiempo semanal de evaluación, o en el momento de la medición mensual, o en la evaluación de la etapa del curso,** reafirmando entonces los propósitos, métodos y ejercicios de la semana. Cuanto más se realiza el diálogo, más rápidamente se advierte situaciones negativas a evitar, vicios de visión, o la repercusión de la tensión mental-emocional en la actitud ocular. Con ello se mejora más rápidamente. La práctica de este ejercicio **sorprende por su impacto psíquico y efecto motivador.** El ejercicio del diálogo con los ojos beneficia en mucho, más que el estricto progreso visual, porque **ayuda a ser cada vez más autoconsciente en el momento a momento en la vida diaria,** lo cual representa un gran logro en la evolución personal.



## 12. TABLAS DE 70 MINUTOS

Para acceder al tutorial audiovisual entra en:  
<http://www.yogaocular.com/presbicia>  
 Código: 140319

Este segundo curso para eliminar la presbicia presenta tablas de 70', dando oportunidad a un trabajo más matizado de los procesos implicados en la visión cercana: reporta la satisfacción del reconocimiento de las mejores respuestas oculares; y mayor facilidad en consolidar lo recuperado. Sobre el formato de las tablas, ver lo indicado en pág. 109.

**TABLA 1**

<b>HÁBITOS</b> (ver pág. 107)		
⌚	<b>EJERCICIOS</b>	<b>Referencia</b>
12'	✧ Desbloques.	pág. 70, vídeo nº 1
5'	Palmeo: visualización de la estructura ocular.	pág. 159
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Relajación general, de cabeza y ojos.	pág. 230
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
5'	✧ Cinco posiciones de los ojos.	pág. 235, vídeo nº 2
5'	✧ Modulación ocular.	pág. 237, vídeo nº 6
9'	✧ Palmeo: dimensiones físicas.	pág. 77
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
5'	✧ Conciencia retinal.	pág. 170, vídeo nº 4
6'	Salto cerca-infinito (3" cerca, 6" lejos).	pág. 196, vídeo nº 3
6'	Palmeo: visualización de la estructura ocular.	pág. 159
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
4'	✧ Parpadeos: rápido, normal, lento.	pág. 177

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.

✧ **DESBLOQUEOS. Duración: 12'.**

Giros de cabeza a derecha e izquierda, y de adelante a atrás (3 veces); rotación circular de cabeza en un sentido y en el contrario (3 veces). Movimiento de rotación de hombros en ambos sentidos (4 veces). Movimiento de cabeza: horizontal adelante y atrás (3 veces); horizontal de derecha a izquierda (3 veces). Inclinar el tronco adelante y atrás (3 veces); rotación del tronco con los brazos extendidos y unidos, en un sentido y en otro (3 veces). Seguido de movimientos oculares, horizontales adelante-atrás, a un lado y otro, empujándolos arriba y abajo (independiente o conjuntamente), y volver a la ubicación correcta. A continuación proceder a provocar el bostezo.

✧ **RELAJACIÓN: general, de cabeza y ojos, notando pulsaciones en ojos y demás dimensiones oculares físicas. Duración: 9'.**

**Relajación general:**

Se busca un lugar tranquilo, con poca luz, tendido el cuerpo sobre un lecho no muy blando: una alfombra o manta. Es conveniente taparse.

El proceso de la relajación puede ser así:

1º.- Extendido el cuerpo, fijarse en que la columna esté recta.

2º.- Fijarse en la simetría y posición del cuerpo: las piernas, extendidas y equidistantes, los pies vueltos un poco hacia afuera, brazos equidistantes y un poco separados de los costados, con palmas vueltas hacia arriba, quedando hombros, pecho e ingles abiertos.

3º.- Mantener las vértebras separadas; para ello girar un poco la pelvis, intentando que la cintura toque el suelo. Para que se separen las lumbares, alejar los talones, alejar el cuello y abrir la nuca, acercando el mentón al pecho.

4º.- Comenzar con lentas y amplias respiraciones, que ayudan a concienciar el cuerpo. Aprender que se **llenan cinco zonas afectadas por la respiración completa**:

a) Al inicio de la inhalación empujar el **vientre** desde el diafragma, produciendo así la respiración abdominal.

b) Al continuar inhalando se aprecia que se expanden **los costados**.

c) Continuando la inhalación se eleva el **esternón** y el pecho.

d) La atención sigue a la creciente presión-masaje que se origina en **la espalda** afectando a los plexos cardíaco, laríngeo y a las dos ramas del nervio vago.

e) La inhalación asciende hasta los hombros resaltando su resistencia y la de las **clavículas**, llevando la atención atrás-arriba de la garganta. Pueden surgir bostezos, lo cual es señal de que se logra el despertar vagotónico. La exhalación es suave y lenta.

f) Al exhalar se reconoce el cuerpo y se atiende a algunas de sus partes, decidiendo mentalmente su distensión.

Por ejemplo, en la inhalación tratar de ser consciente de la zona de hombros y axilas, brazos, antebrazos, muñecas y manos. Al terminar la inhalación, la conciencia se ha asentado y hecho sensible de todo el volumen de los brazos. Al exhalar, estando en ellos, decidir y gozar de la sensación de relajación. Proceder igual con las piernas.

Sentir la masa abdominal blanda, como gelatinosa, que pesa. Atender a la sensación de peso y cómo la gravedad tiende a aplanar la cintura hacia el suelo.

En el cuello fijarse en la garganta y musculatura entorno, vértebras y nuca.

Repetir el proceso de reconocimiento sistemático de brazos, piernas, tronco y cuello dos o tres veces más.

### **Relajación de la cabeza:**

Al atender a la cabeza, primero aflojar los maxilares, lo cual afecta a que caiga el mentón; relajar mejillas, labios y lengua, vencida hacia el paladar. La lengua está descansada, dormida y viva, puesta la atención en su interior, notando pulsaciones. Ascender al paladar notando su bóveda radiante y hueca, como una claraboya. Ascender a la nariz.

Afinando aún más la atención, dirigirla a los canales de la nariz notando que el aire entra y sale. Atendiendo a las fosas nasales se nota cómo entra y sale el aire. Durante unas pocas respiraciones fijar la atención en esa sensación de entrada y salida del aire por fosas y canales añadiendo la percepción de pulsaciones en toda la zona. Esta sensación conduce a una relajación mental más profunda; las pulsaciones se dan en un área muy cercana a los ojos. Advertir al mismo tiempo los dos ritmos: el de la respiración y el de las pulsaciones.

Sentir las sienes con sus pulsaciones; la piel de la frente, serena y fresca. Atención a la masa cerebral como palpándola y sugiriendo que se abandone a su propio peso, hacia el fondo del cuenco occipital; percibir sus pulsaciones.



Recorrer con la atención el casco craneal sabiendo que está vivo, con sus pulsaciones. Acariciar la piel del cuero cabelludo, captando su contorno y sensación de volumen con pulsaciones.

### **Relajación de los ojos:**

Los ojos son especialmente resistentes a la relajación debido a su complejo y finísimo mecanismo, que en gran parte funciona automáticamente, y a que son constante vehículo de la tensión mental. Cuando los ojos están relajados hay garantía de que los nutrientes les llegan con satisfacción, de que los vitalizan.

Al principio se ayuda recordando **láminas** de anatomía ocular, visualizando su forma, volumen y ubicación, para que la atención conecte mejor con los propios ojos. Asumirlos como dos bolas de materia, que pesan como toda materia física.

Consentir su **peso** al expulsar, imaginando que se abandonan. Repetir de cuando en cuando: “el peso de los ojos, el peso de los ojos”. La sensación del peso de los ojos cada vez destaca más. Tratar de evocar el ritmo que se percibe en las fosas nasales, sabiendo que sólo falta el reconocimiento sensible.

Si se **visualiza los ojos**, resulta **más fácil** evocar las **pulsaciones**. Fijarse primero en un ojo, después en el otro y después en los dos. Repetir varias veces. Si se agranda el ojo con la imaginación, hasta hacerlo tan grande como la cabeza, es fácil notar las pulsaciones.

Conforme **la conciencia distendida atiende a los ojos** y los penetra, aparecen sensaciones de distensión. Se ha de centrar la atención en el campo estricto de los ojos y quedarse

allí en escucha silenciosa. Hay una fase en la que la tensión se halla en los ojos y no se puede eliminar, porque los ojos aún no obedecen a la voluntad. Hay una etapa de paciencia, en que se sugiere la distensión, pero no sucede.

Existe el **riesgo** de aceptar el **estancamiento** suponiendo que no es posible relajarlos más, así se abandona el lograr una relajación mayor. Pero si se persiste pacientemente en **evocar, esperar y llenar de silencio receptivo lo que la atención sensible abarca**, surge por sí misma una relajación cada vez más profunda. Cuando ya no se esperaba más, un sustrato cede y aparece una sensación de mayor amplitud y profundidad. Sólo se ha de sugerir, visualizar y esperar. La relajación que resulta de una imposición, contiene tensión y no es una relajación perfecta.

Para prosperar rápidamente, vincular las **pulsaciones** a la evocación de un ritmo, por ejemplo, diciendo mentalmente: “pam, pam, pam” o cualquier otra sílaba. Lo probable es que se descubra que el **pulso** percibido **¡no es el del corazón!** En una etapa avanzada se podrá descubrir de qué órgano del cuerpo es tal pulsación. Se nota los ojos vivos, como dos corazones, poseyendo su propia autonomía.

Durante la relajación es apropiado realizar un repaso de las **dimensiones oculares** del capítulo 6, pues si se pueden captar durante el parpadeo lento, mejor se descubren en la relajación después de los desbloques.

Tras la relajación ocular es conveniente **volver de nuevo a englobar los ojos** con la relajación de la cabeza. De este modo, al crear un puente de continuidad entre ojos y cabeza, la memoria sensorial derivará con más facilidad de la relajación de

la cabeza a la de los ojos. Así que desde los ojos de nuevo la atención se orienta a sienes, frente, y cerebro, percibiendo el volumen de su masa que se abandona sin tensión mental como hacia un dulce y profundo sueño.

Lograda la sensación de las **pulsaciones**, extenderlas por la cabeza, sintiéndolas a un tiempo en cerebro, sienes, frente, ojos, fosas nasales, nariz, paladar, mejillas y lengua. Después, incluir la percepción de la distensión en todo el cuerpo: en garganta, cuello, pulmones, pecho, vientre, brazos y piernas.

◇ **CINCO POSICIONES DE LOS OJOS, peso de los ojos.**

*Duración: 5'.*

**Beneficios:**

- Revela las dimensiones de peso, forma y volumen.
- Facilita la conciencia corporal y ocular.
- Despierta los ojos a la conciencia global ocular.
- Distiende los músculos externos oculares.

**Ejercicio:**

De pié con los pies un poco separados para practicar un balanceo.

Se toma dos pelotas u objetos redondos que pesen un poco. Se coloca las manos con los objetos junto a las sienes, balanceando tronco-cabeza **a un lado y otro**. Al llegar a un extremo se inclina un poco la cabeza hacia ese lado. **Se cierra los ojos**, inclinando ambas manos al peso de los objetos hacia ese lado, **proyectando el peso de los ojos al de las manos-objetos**.

La atención se enfoca a los ojos diciendo mentalmente al final de cada oscilación: “pesan manos y ojos”. Decirlo, ayuda a mantener la atención al peso de los ojos. Mantener inclinada la cabeza por un segundo o dos sintiendo el peso. Realizar el balanceo por unos dos minutos.

El **segundo** movimiento va **adelante y atrás**. Se coloca un pie atrás. Cuando se dirige la **cabeza atrás**, inclinarla hacia arriba con los ojos cerrados, y llevar las **manos atrás** desde los hombros. Las muñecas ceden atrás al peso de los objetos. Al llegar al extremo se asocia ojos y manos, diciendo: “pesan manos-ojos”. Después se inclina la **cabeza adelante** dejando que, al **cerrar los ojos, pendan las manos adelante con su peso**. Se repite: “pesan manos-ojos”. Esta oscilación se realiza durante otros dos minutos más.

Se logra así la sensación del peso de los ojos en **cuatro posiciones**: a un lado y otro, adelante y atrás.

La **quinta posición** consiste en sentir el peso **cuando el cuerpo pasa por el centro** entre extremo y extremo. Al **parar en el centro las manos se sitúan delante del pecho, las palmas delante y hacia arriba**. En el centro, cerrados los ojos, decir: “pesan manos-ojos”.

Dedicada alguna sesión a percibir el peso de los ojos con ayuda de objetos, se logra la misma sensación **sólo con las manos**, aflojando las muñecas para que caigan las manos.

El siguiente paso es **notar el peso de los ojos de modo continuo mientras se balancea y no sólo en los extremos**.

◇ **MODULACIÓN OCULAR por ejes y parte anterior ocular (ms. oblicuos y ciliar). Duración: 5'.**

La modulación ocular ocurre cuando miramos cerca, porque entonces los músculos oblicuos comprimen la parte anterior del ojo alargando el eje antero-posterior.

Colocamos un objeto delante de los ojos a una distancia cercana y apreciamos cómo se comporta la contracción del músculo recto interno. Al principio **sólo se supone** que al mismo tiempo sucede la contracción de los músculos oblicuos, **porque no se percibe tan rápidamente que ello ocurra**. Después los cerramos y orientamos los ojos hacia lo lejos y nos apercibimos de que hay un cambio, pues entonces actúan los músculos rectos externos que están produciendo que los ojos tomen una forma más achatada.

Al repetirlo una y otra vez durante el ejercicio y a lo largo de los días, nos damos cuenta de que la sensibilidad aumenta y de que esta modulación está afectando a los ejes y sobre todo a la parte anterior del ojo.

Conforme aumenta nuestra capacidad selectiva de atención y nuestra sensibilidad, nos apercibimos de que es muy diferente la percepción que tenemos de los ojos cuando están enfocados a una distancia corta respecto a si enfocan a una distancia lejana.

Podemos realizar el proceso **consciente por partes: primero** ser conscientes del esfuerzo del músculo de convergencia al acercar-alejar. **Después**, de la **parte anterior** del ojo (por la acción de los músculos oblicuos), apretándose al mirar cerca y distendiéndose al mirar lejos.

Es conveniente realizarlo como **a cámara lenta al principio**, para ser mas conscientes de los **tres procesos: de convergencia, de compresión de la parte anterior** del globo ocular por los músculos oblicuos, que lo amelonan, y de la **contracción del músculo ciliar**.

**La visión cercana requiere un esfuerzo constante y notable de:**

1º.- Los **músculos rectos internos del lado de la nariz**, contrayéndose.

2º.- El **músculo ciliar**, presionando al cristalino en coordinación con la contracción de los rectos internos del lado de la nariz.

3º.- Los **músculos oblicuos**, alargando desde su ecuador el globo ocular, que responde a la presión que ejercen en él.

**Con el siguiente ejercicio podemos notar más claramente la modulación ocular.**

**Ejercicio del globo poco hinchado delante del ojo:**

Prepara un **globo que esté poco inflado**, de modo que se pueda apretar su parte delantera mientras se enfoca de cerca a una letra. Mantenerlo apretado por cinco o seis segundos mirándola. Después enfocar los ojos a lo lejos, al tiempo que se afloja la mano y se permite la expansión de la parte delantera del globo poco inflado que se tenía apretado, **proyectando al mismo tiempo la expansión de la parte delantera de los ojos. Al mismo tiempo imaginar que el músculo ciliar, se comprime, y abomba al cristalino al mirar cerca, y al enfocar lejos**

se distiende, y permite que los ligamentos ciliares se estiren aplanando al cristalino.

Realizarlo durante varios minutos, hasta que sea claramente reconocible la compresión de la parte delantera de los ojos y su expansión al mirar lejos. Es conveniente dedicar más tiempo al ojo que ve menos. Cuando se realiza **varios días**, resulta reconocible proyectarlo sólo con la **relación ojos-manos, enfocando los dedos unidos por sus puntas como un capullo, y visualizar-proyectar que se abren y expanden al pasar a mirar lejos, como se abre una flor a los rayos del sol.**

Aún resulta **más efectivo** si mientras se comprime la parte delantera, **se visualiza los músculos oblicuos del ojo, que arriba y abajo comprimen** para modular el ojo, de modo que al mirar lejos tome forma de melón, en vez de sandía.

Del mismo modo que hemos percibido que el globo ocular se comprime en su parte delantera y se “amelona” al enfocar cerca, también podemos percibir que al mirar lejos se expande por la zona del ecuador del ojo hacia delante, por la tensión de los músculos rectos.

✧ *PALMEO: dimensiones físicas (Oscuridad, vacaciones mentales-visuales, lejanía, forma, volumen, peso, pulsaciones). Duración: 10'.*

Como se trata de la **visión de cerca**, y ello requiere un **esfuerzo especial** de los músculos de convergencia y oblicuos, así como la modificación del globo ocular y la contracción del músculo ciliar, podemos apreciar fácilmente que **la parte delantera de los ojos recibe gran atención sensible**, y en esa

zona se percibe **pulsaciones**, indicativas de que se restablecen las energías perdidas con el esfuerzo.

Mientras **se enfoca a lo lejos**, se observa una sensación de creciente alivio y distensión, acentuada por la sensación de **pulsaciones**. Esto ayuda a tomar **conciencia de la forma, volumen, posición y orientación de los ojos a lo lejos**.

✧ **CONCIENCIA RETINAL, ubicando globos o estímulos señalados en el ojo retinal, viendo cómo cambian de sitio en ella conforme se mueve cabeza u ojos. Duración: 5'.**

Este ejercicio sólo se presenta en las primeras tablas, porque es básico tomar conciencia retinal, pero después es fácil conservarla con poco ejercicio de mantenimiento que hagamos.

✧ **PARPADEOS: RÁPIDO, NORMAL, LENTO, imaginando un puntero láser saltando, estando parado o moviéndose. Duración: 4'.**

Las modalidades que se sugieren son las de parpadear mientras se contempla que un puntero salta de un lado a otro: a cada salto, un parpadeo. El salto puede ser aleatorio: a veces lento, a veces rápido y otras, normal. Esto puede realizarse mientras se camina, o estando parado. Pero si se camina, también el ritmo del caminar sirve para establecer el ritmo del parpadeo.



**TABLA 2**

<b>HÁBITOS (ver pág. 107)</b>		
<b>⌚</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>Referencia</b>
12'	Desbloquesos.	pág. 70, vídeo nº 1
7'	Relajación general, de cabeza y ojos.	pág. 230
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
5'	✧ Palmeo: visualización de la estructura ocular.	pág. 159
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
5'	✧ Conciencia retinal.	pág. 170, vídeo nº 4
5'	✧ Expansión ocular.	pág. 182 y 243
5'	✧ Palmeo: dimensiones físicas.	pág. 77
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
4'	✧ Parpadeos: lento, normal, rápido.	pág. 177
4'	Palmeo: visualización de la estructura ocular.	pág. 159
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
5'	✧ Salto cerca-infinito (3" cerca, 6" lejos).	pág. 196, vídeo nº 3
9'	✧ Palmeo: conciencia de cuerpo, cabeza y ojos etéricos.	pág. 91 y 244
1'	Impresión retinal de letra, en total pasividad.	pág. 165

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.

✧ **PALMEO: visualización, magnificación y sensibilidad a la estructura ocular: córnea, cristalino, músculo ciliar, procesos ciliares, retina, conos y bastoncitos, segmento divisor en los mismos, coroides, nervio óptico. Duración: 5'.**

La sensibilidad a la estructura ocular añade a la visualización de la misma el poder aperebirnos de algún **reconocimiento**, en línea con la percepción de las dimensiones oculares. Las dos percepciones más fáciles son la ubicación correcta, y las pulsaciones.

Primero prestamos **atención a una imagen** de la **anatomía ocular** y la proyectamos a la parte correspondiente del ojo. Nos valemos de la **imaginación y magnificación** para tener más confianza en que contactamos con ella. Con la **sensibilidad**, nos aperebiremos de **la respuesta** que **aparece** en la parte en que nos fijamos.

Podemos comenzar por enfocar a partes del ojo más reconocibles, como la esclerótica, los músculos externos, el músculo ciliar, y la coroides que responderán con una señal más clara de pulsaciones.

Una vez reconocemos que ha respondido la parte concernida del ojo, aceptamos que igual será beneficioso enfocar a otras partes, aunque no llegemos a notar que respondan. Podemos aceptar que cualquier parte de la estructura ocular a la que dirigimos una mirada amorosa, complaciente y agradecida, la beneficiamos, dado que los ojos son como criaturas domésticas, siempre dispuestas a ayudarnos y a hacerlo como deseamos, con sólo que las tengamos más en cuenta y les ayudemos en sus necesidades.

- ✧ *CONCIENCIA RETINAL, ubicando globos o estímulos señalados en el ojo retinal, viendo como cambian de sitio en ella conforme se mueven cabeza u ojos. Duración: 5'.*
- ✧ *EXPANSIÓN OCULAR, por el ecuador del ojo. Expansión anterior del globo. Músculo ciliar proyectado con los dedos: contraer al mirar cerca, y expandir el ecuador al mirar lejos. Duración: 5'.*

Si concienciamos la modulación de los ejes, más pronto los procesos subliminales que producen la acomodación seguirán las sugerencias de la mente consciente, que corrigen anteriores errores de refracción. Nuestra mente tiene poder, que aumenta cuando se le une el poder de la corrección. Cuanto más conscientes seamos de esos procesos gracias a nuestra sensibilidad ayudada por las facultades de **imaginación, visualización y magnificación**, que trabajan con intención de corregir los procesos erróneos, más pronto aparecerá la eliminación de la presbicia.

- ✧ *PALMEO: dimensiones físicas (oscuridad, vacaciones mentales-visuales, lejanía, forma volumen, peso, pulsaciones. Duración: 5'.*
- ✧ *PARPADEOS: lento, normal y rápido al contemplar un punto láser que salta, estando uno parado o moviéndose. Duración: 4'.*
- ✧ *SALTO CERCA-INFINITO (3" cerca, 6" lejos). Conciencia de convergencia y músculo ciliar. Duración: 5'.*

✧ **PALMEO: conciencia de cuerpo, cabeza y ojos etéricos.**  
**Duración: 9'.**

En este palmeo queremos tomar conciencia del cuerpo, cabeza y ojos etéricos confiando en el poder de nuestra mente realista y radical, la atenta lucidez, sensibilidad y el reconocimiento tras una buena visualización.

Dos cosas me han sorprendido del Dr. Bates: que prescribiera como algo ordinario **largas sesiones de palmeo**, y los **resultados sorprendentes, casi milagrosos** que muchas veces obtenía con ello. Algunos llegaron a creer que pertenecía a la “Christian Science”, secta que afirmaba que la fe en Cristo es suficiente para obtener la salud: si tienes fe, te curas. Pero él afirmaba que ni siquiera conocía a tales practicantes. Pretendía reconocer algo positivo del paciente en relación con su vista, y apoyarse en ello para motivarle a que confiara en la capacidad de recuperación de sus ojos. Creo que no llegó a ser consciente del motivo por el que era tan beneficioso el palmeo.

El palmeo es beneficioso, se sepa o no, porque **acentúa el poder de regeneración de los ojos, con la aportación suplementaria de energía vital.**

Nuestro cuerpo físico vive gracias a la aportación de vida del cuerpo etérico, pránico o vital, que transporta vida desde centros especiales de energía, los chakras. Los ojos físicos, como dos pétalos, son correspondencia de dos pétalos de un chakra muy importante, el del entrecejo, llamado **ajna** en yoga. A su vez **los ojos físicos reciben irradiación de dos chakras menores**, cuando practicamos el palmeo: **uno está dentro de la cabeza y apunta al ojo. El otro irradia desde el centro de la palma de la mano con que tapamos el ojo.**

Son **funciones básicas** de la energía etérica: **constituir la estructura** del cuerpo físico, **integrar todas sus partes** de modo que se comporten como organismo, y **reponerlo** de su desgaste hasta **regenerarlo**. La vida física es el sustrato denso de corrientes de energía que funcionan con la determinación de un propósito claramente definido. Una persona con conciencia supermental, o supramental, contacta con tanto poder y conoce tan claramente la descarga viable de energía para vitalizar un órgano físico, que en poco tiempo puede regenerar alguna parte del cuerpo enfermo. Si nos abrimos a la corrección, la aportación extra que necesitemos la podemos conseguir nosotros mismos, si nos concedemos más tiempo que el que precisaría un Iniciado. Eso es lo que lograba para sus pacientes el Dr. Bates, cuando les pedía **palmeos de media hora, una hora o más**. Tras ello muchas personas daban un salto en su recuperación ocular, que hubiera parecido un milagro.

Por tanto es muy provechoso realizar largas sesiones de palmeo, a la vez que nos hacemos conscientes de la existencia de nuestro cuerpo etérico y sus cualidades. Estas cualidades las podemos reconocer por lo que llamamos “**dimensiones etéricas**”, y mi sorpresa está en la comprobación de que, conforme transcurren las décadas, la gente es más sensible al cuerpo etérico y a reconocer sus dimensiones. Esto aumenta la expectativa de que aparezcan nuevas generaciones que vean con sus ojos físicos el cuerpo etérico.

Con sólo la atención persistente puede aumentar en tal grado la **energetización** en nuestro cuerpo físico, que **aparezca en un momento determinado experiencias propias de dimensiones etéricas**.

Quando prestamos atención fija a la **cabeza, visualizamos su contorno** que aceptamos que es mayor, al respetar los tres o cuatro dedos de más que supone el aura del cuerpo etérico. Después de acariciar con nuestra intención y visualización ese **contorno del aura de la cabeza** etérica, pasamos la **atención por dentro de toda la masa conjunta** de la cabeza etérica. Entonces podemos apreciar que por donde pasa nuestro foco de atención, se va produciendo una cierta **sensación de vibración**. Es una experiencia agradable que se conjuga con la sensación de que **nuestra cabeza nunca ha estado más distendida**. Después hacemos **lo mismo con los ojos**, aceptando que son etéricos, con la visualización previa de su amplia periferia, **respetando los tres o cuatro dedos de más** propios de su aura, de modo que respetamos un volumen parecido al de las **pelotas de tenis**. **Llevamos nuestro foco mental por su periferia áurica** como si estuviéramos devanando una pelota, **moviéndonos en todas las direcciones lentamente**, para después **atravesar lentamente toda su masa de luz maciza y consistente**, percibiendo, igual que antes con la cabeza, la **sensación de vibración** y cosquilleo por donde el foco de la atención pasa. Finalmente **nos quedamos en el centro** de esa masa de luz, entendiendo que **el potencial mental que le aportamos facilita que su acción radiante se perciba más**. Una de las experiencias más fáciles de percibir es la de las **pulsaciones radiantes etéricas**. **El ojo se convierte en un pequeño sol radiante, que emite ondas rítmicas** hacia todo su entorno. Si prestamos mucha atención en silencio receptivo, podemos notar especialmente que esas radiaciones llegan hasta los labios y encías. Notamos que son pulsaciones etéricas propias de los ojos porque su ritmo es más lento que el del corazón.

**TABLA 3**

<b>HÁBITOS (ver pág. 107)</b>		
<b>⌚</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>Referencia</b>
11'	Desbloquesos.	Pág. 70, vídeo nº 1
5'	Palmeo: visualización de la estructura ocular y dimensiones etéricas.	Pág. 159 y 192
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	Pág. 165
7'	✧ Conciencia de convergencia y acomodación.	Pág. 161, 248
9'	✧ Palmeo: conciencia de cabeza y ojos etéricos.	Pág. 91, 244
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	Pág. 165
6'	✧ Digitopresión.	Pág. 249
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	Pág. 165
9'	✧ Salto cerca-infinito (3" cerca, 6" lejos).	Pág. 196, vídeo nº 3
5'	✧ Palmeo: dimensiones físicas y masaje ciliar.	Pág. 77 y 254
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	Pág. 165
9'	✧ Deslizamiento de letras.	Pág. 184, vídeo nº 7
5'	Palmeo: visualización de la estructura ocular.	Pág. 197

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.

✧ **CONCIENCIA DE CONVERGENCIA Y ACOMODACIÓN.**

*Juego con globo y parte anterior ocular. Duración: 7'.*

Se pide tomar conciencia del proceso coordinado e integrado de los músculos de convergencia, los rectos internos. Poner atención preferente en ello, mientras se acerca o aleja a la nariz un objeto o una letra.

Como los músculos oculares están bajo el influjo del sistema nervioso vagotónico, no somos tan conscientes de su ritmo de activación y fatiga. Su capacidad de resistencia es mayor, pero no deja de haber un gasto de energía y una necesidad de recuperación, aportada por medio de la relajación y los nutrientes.

El hecho de que no se perciba fatiga es un inconveniente, pues conduce fácilmente a la tensión crónica y al agotamiento de las estructuras oculares.

Nuestra voluntad y deseo afectan a estos procesos, desatendiendo sus necesidades de reposición celular. **La causa del cansancio crónico y la pérdida de visión reside en no respetar los ritmos de reposición**, que suceden al margen de los deseos. Lo importante es darse cuenta de que ver de cerca significa un esfuerzo conjunto de los músculos externos e internos del ojo.

✧ **PALMEO: conciencia de cabeza y ojos etéricos. Percibir las dimensiones etéricas: irradiación, vibración, cosquilleo, pulsaciones, tendencia a la expansión, respuesta zonal, amplitud de aura, sutilidad. Duración: 9'.**



✧ **DIGITOPRESIÓN. Duración: 6'.**

**Beneficios:**

- Vitaliza las estructuras oculares.
- Facilita la conciencia etérica ocular.
- Produce una distensión ocular.

En torno a los ojos se encuentran puntos de digitopresión: al presionarlos suavemente durante unos minutos, los ojos se tonifican. Dedicando tan solo cinco minutos a la digitopresión, al abrirlos se constata un mayor colorido y nitidez en los objetos; se siente los ojos más frescos, suaves y humedecidos, así como sensaciones de bienestar y distensión.

**En los descansos entre ejercicios se puede alternar la práctica del palmeo con la de la digitopresión.**

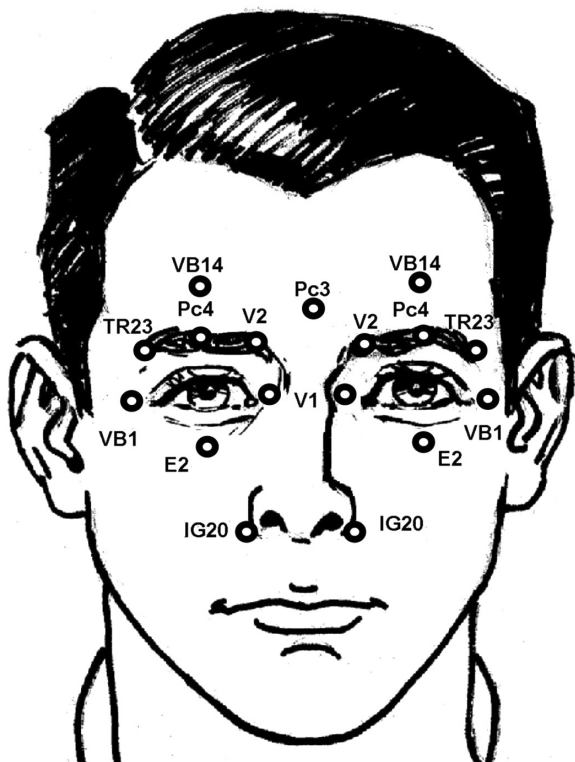
**Ha de asegurarse que los dedos contactan con precisión con el punto designado.** Sin darnos cuenta, alguno cambia de lugar, debido a la elasticidad de la piel. La presión es suave o moderada e intermitente (presionar unos segundos y aflojar sucesivas veces). **Es recomendable presionar intermitentemente, durante un minuto cada pareja de puntos, hasta completar la secuencia.**

Muchas personas suelen percibir una pequeña depresión ósea en el lugar correspondiente a un punto de acupuntura.

La digitopresión no requiere la orientación de la atención mental a los puntos de presión, pero cuando se progresa en sensibilidad y poder mental, y se tiene buen conocimiento de la situación de los puntos, se puede realizar el contacto con ellos **sólo mentalmente:** con los ojos cerrados y la cara relajada, se

mantiene la atención durante unos instantes en cada uno de los puntos. Pasar de uno a otro. Ayuda entonces visualizar el foco de la atención como un hilo de energía que sale del punto o zona de la propia presencia consciente, el entrecejo, y llega a los puntos, estimulándolos.

Se persiste en el contacto hasta notar una respuesta en forma de vibración, irradiación o cosquilleo. Comprobada la efectividad, se va ampliando la atención hacia los demás puntos con cierto ritmo, de dos en dos, hasta que se confía poder contactar con todos. Con este ejercicio se potencia además una creciente concentración mental.



**Localización de puntos de digitopresión:**

- IG-20 “Acogida de Perfumes”: en el pliegue nasolabial, junto al punto medio del borde lateral del ala de la nariz. Perteneciente al meridiano de Intestino Grueso.
- E-2 “Cuatro Blancos”: debajo de la pupila, en la depresión del agujero infraorbitario. Perteneciente al meridiano de Estómago.
- V-1 “Pupilas Claras”: por encima y por dentro de la depresión del ángulo interno del ojo. Perteneciente al meridiano de Vejiga.
- V-2 “Planta el Bambú”: en la depresión del extremo interno de la ceja. Perteneciente al meridiano de Vejiga.
- TR-23 “Bambú Vacío”: en la depresión del extremo lateral de la ceja. Perteneciente al meridiano del Triple Recalentador.
- VB-1 “Niña del Ojo”: medio centímetro lateralmente al ángulo externo del ojo. Perteneciente al meridiano de Vesícula Biliar.
- VB-14 “Yang Blanco”: en la vertical de la pupila, a un centímetro por encima de la ceja. Perteneciente al meridiano de Vesícula Biliar.
- Pc-3 “Trazo de la Frente”: En la línea media entre las cejas. “Punto Curioso” de la cabeza, fuera de meridiano.
- Pc-4 “Dorso de Pescado”: en la vertical de la pupila, justo sobre la ceja. “Punto Curioso” de la cabeza, fuera de meridiano.

❖ **SALTO CERCA-INFINITO.** *Sensibilidad a los músculos de convergencia y compresión anterior del ojo y músculo ciliar-cristalino, imaginando su modulación y vuelta a la forma normal en el descanso. Proyectar los cambios como si se hicieran consciente y voluntariamente. Duración: 9’.*

Es una variante fácil y agradable el sensibilizarse a los músculos de convergencia que son los que más trabajan en la visión cercana, los músculos rectos internos. Nos resulta fácil llevar selectivamente nuestra **atención al punto de inserción** de los músculos ciliares, una vez los hemos ubicado, gracias a la contemplación de un lámina de anatomía ocular. Es una zona que resalta, porque cuando cerramos los ojos y los orientamos hacia lo lejos, afluye allí mucha más energía y más sangre, de modo que **percibimos con nitidez las pulsaciones en ese punto**.

La teoría del Dr. Bates sobre la visión de cerca afirma que ocurre por la tensión que ejercemos en la parte delantera de los ojos por medio de la **compresión de los músculos oblicuos** cuando vemos de cerca, y que la visión de lejos sucede por tensionar los músculos rectos. Afirma que el reconocimiento de ello lo precisó para si mismo, porque necesitaba lentes para cerca y para lejos. Cuenta que descubrió que él no veía bien porque lo hacía al revés: cuando quería ver a lo lejos tensionaba la parte delantera con los músculos oblicuos, y los músculos rectos los tensionaba cuando quería ver cerca. Lograr el cambio dice que le costó mucho tiempo, varios meses (iba semanalmente a que un amigo suyo, obispo anglicano que vivía a dos horas de su casa, le comprobara los ejercicios). Se lo impuso porque otro amigo, que le tenía mucha confianza, fue duro con él al reprocharle que afirmase con vehemencia su teoría de que las lentes no hacían falta para nada, sino más bien empeoraban la visión, mientras que por su parte llevaba lentes para cerca y para lejos. Cuenta que por casualidad descubrió que podía ver bien, mientras miraba un cuadro del Peñón de Gibraltar.

Este es el relato que hace del suceso su amigo y coeditor del libro *Normal Sight Without Glasses*, William B. MacCracken:

*Un día estaba mirando una imagen del Peñón de Gibraltar. Señaló algunos puntos negros en la cara de la roca. Se imaginó que estos puntos eran las aberturas de las cuevas, y que había figuras de hombres que se movían en ellas.*

*Pero el retinoscopio mostró que en ese momento sus ojos se centraron a la distancia de lectura -no adecuado para la distancia a la imagen-. Luego miró la imagen a la distancia de lectura correcta, aún imaginando que las manchas eran cuevas con personas en ellas. El retinoscopio mostró entonces, que los ojos se acomodaban, es decir, enfocaban correctamente para la visión de cerca, y fue capaz en ese momento de leer las letras de debajo de la foto. Se dio cuenta de inmediato de que el funcionamiento defectuoso de sus ojos se había curado, de manera temporal, por el uso de su imaginación.*

*Demostró después cómo era posible para él asegurar una acomodación normal mediante el uso específico de su imaginación deliberada, practicada en diferentes técnicas que él ideó. Ese fue el comienzo de un curso aburrido de esfuerzo antes de conseguir, de forma permanente, muy buena visión normal.*

**Normal Sight Without Glasses,  
de William B. Mac Cracken, pág. 5.**

El Dr. Bates trató de ser consciente de los mecanismo de visión, para que obedecieran a su criterio de cómo debían actuar en cada caso. No hay constancia sobre qué tipo de ejercicios concibió. Aquí estamos trabajando por ser conscientes de estos mecanismos de intervención de rectos y oblicuos.

En esta variante se sugiere que también prestemos atención a la parte anterior ocular, porque ha sido modificada gracias al esfuerzo de los músculos oblicuos que la comprimen un poco, a fin de que se alargue el eje antero-posterior, y sea también ma-

por la distancia desde el cristalino hasta la fóvea, en función de lo cerca que esté de los ojos el objeto visual.

✧ **PALMEO: DIMENSIONES FÍSICAS Y MASAJE CILIAR,**  
*por visualización intencional, pulsaciones ciliares.*  
**Duración: 5'.**

En este palmeo la atención va a concienciar el músculo ciliar, de modo que es una experiencia de conciencia.

La **presbicia** sucede por **disminución del área y longitud del músculo ciliar**, el desplazamiento de su vértice interno hacia delante, y el **endurecimiento y ampliación del cristalino**, lo cual **hace que no se mantenga la correspondencia entre el esfuerzo del músculo de convergencia y el ciliar**. La nueva correspondencia exige más esfuerzo del ciliar.

Percibir pulsaciones en el músculo ciliar es fácil, si atendemos a su área. Para ello nos valemos de la **imaginación** y la **magnificación**. El músculo ciliar se esfuerza porque pedimos a los ojos que miren cerca.

Recuerda una imagen de anatomía del músculo ciliar como un marco que contiene el borde del cristalino de forma circular. Mantén delante un **globo** que para ti representa el globo ocular, y **coloca en él una mano** en la parte delantera, en el **casquete que representa el área donde está el músculo** y lleva la atención al ojo. Así advertimos cuán fácil es notar pulsaciones en esa zona. Mientras las seguimos con sensibilidad, llevamos la relación globo-mano al otro ojo y hacemos lo mismo.

Para el masaje, con la yema de un dedo índice rodeamos lentamente la zona del globo que corresponde al músculo, atendiendo a la zona correspondiente del músculo, como pasando el dedo mental por él. Primero a un ojo y después al otro, concediendo más masaje al ojo más débil.

Tras estos ejercicios proyectivos y sensibles, es imposible que uno “pase de los ojos”. Al revés, siempre los tiene en cuenta, capta de inmediato sus necesidades y sabe como satisfacerlas.

✧ **DESLIZAMIENTO DE LETRAS. Reducción del tamaño de las letras. Duración: 9’.**

La percepción del **deslizamiento** cuando reducimos el área a lo que es estrictamente **una letra significa un salto cualitativo**, ya que una letra siempre se concibe en bloque, de modo global. Por eso el consejo es que nos interese al principio por elegir alguna letra de muy gran tamaño. Por ejemplo la letra U de la fuente *times new roman*.

Ahora ya resulta fácil deslizar el foco visual de un lado a otro y observar que, si me muevo parpadeando rápidamente, las partes de la letra se van moviendo en sentido contrario. Una vez he conseguido esta percepción con la letra tamaño 200, puedo probar con otra de tamaño 100, o de 50, y así ir reduciendo hasta un tamaño ordinario. Como he indicado antes, este paso se debe hacer a lo largo de varios días.

TABLA 4

<b>HÁBITOS</b> (ver pág. 107)		
⌚	<b>EJERCICIOS</b>	<b>Referencia</b>
11'	Desbloques.	Pág. 70, vídeo n.º 1
5'	Palmeo: visualización de la estructura ocular y dimensiones físicas.	Pág. 159 y 77
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	Pág. 165
5'	✧ Expansión ocular.	Pág. 182 y 257
5'	Palmeo: dimensiones físicas.	Pág. 77
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	Pág. 165
9'	✧ Reconocimiento de los ojos etéricos.	Pág. 258
4'	✧ Palmeo: masaje ciliar, pulsaciones etéricas ciliares.	Pág. 254 y 216
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	Pág. 165
9'	Salto cerca-infinito (4" cerca, 6" lejos).	Pág. 196, vídeo n.º 3
4'	Palmeo: dimensiones etéricas, atención a la zona ciliar.	Pág. 192 y 216
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	Pág. 165
9'	✧ Deslizamiento de letras.	Pág. 255, vídeo n.º 7
4'	Palmeo: masaje ciliar, pulsaciones etéricas ciliares.	Pág. 254 y 216
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	Pág. 165

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.



- ✧ **EXPANSIÓN OCULAR**, *por el ecuador del ojo. Expansión anterior del globo. Músculo ciliar proyectado con los dedos: contraer al mirar cerca, y expandir el ecuador al mirar lejos. Duración: 5'.*

Esta variante pide que nos fijemos en que, en lugar de estar comprimiendo el ojo los músculos oblicuos, ahora al enfocar a lo lejos, éstos están relajados, distendidos, y por contra sean los músculos rectos externos los que se tensan para orientar el ojo hacia lo lejos.

Podemos resaltar mucho más esta percepción o **reconocimiento de la expansión ocular** desde el ecuador del ojo hacia delante, si con los **ojos cerrados** nos enfocamos a una distancia corta e **inmediatamente enfocamos a distancias crecientemente más largas**. Cuando se realice esta atención a la forma del ojo, procuraremos prestar atención no a los objetos que ponemos delante para enfocar cerca o lejos, sino a pequeños cambios en los ojos.

Con los ojos **cerrados** poniendo en ellos toda nuestra atención mientras están enfocados hacia lo lejos, descansados y quietos, y siempre orientados al nivel del horizonte, les pedimos que contemplen un objeto situado a 5 m, después a 50 m, luego a 1 km, a 40 km, a 100 km. Al intentar enfocar con nitidez a estas distancias tan lejanas, los ojos manifiestan cambios, como si tendiesen a estar más hacia atrás, ser más receptivos, y achatarse más, expandiendo la parte delantera del ojo que antes se había comprimido. Podemos incluso reconocer estos cambios con mayor intensidad si nosotros mismos los proyectamos.

✧ **RECONOCIMIENTO DE LOS OJOS ETÉRICOS:**

*percepción de su ritmo en descanso y en actividad; al leer y al descansar; al mirar cerca y lejos; visualización del juego ciliar, y percepción del descanso ciliar. Duración: 9'.*

Este ejercicio supone un gran avance en el cultivo de nuestra sensibilidad, porque nos requerimos ser sensibles al nivel del cuerpo etérico en todo momento. Se parte del principio de que el verdadero cuerpo es el etérico, porque el físico no es más que una copia suya y se subordina en todo a él. Se afirma que el cuerpo físico es perfecto porque ha llegado a la etapa de llegar a ser un mero autómatas de los impulsos del etérico. Por tanto el etérico es el que realmente nos debe interesar.

Lo que aquí nos pedimos es **reconocerlo tanto mientras descansamos haciendo el palmeo, como después mientras estamos viendo de cerca**. Mirar lejos es un momento también bueno para reconocerlo, porque para los ojos es un momento de descanso.

En cuanto a la percepción del músculo ciliar, partimos de la aceptación de que existe el músculo ciliar físico porque hay un músculo ciliar etérico, y que, si ponemos en él nuestra atención, en su zona circular reconoceremos las dimensiones etéricas, al menos las **lentas pulsaciones raudiantes**.

Si nuestro enfoque mental intencional se eleva a ese nivel etérico que le es propio, y allí nos quedamos en silencio sensible, receptivo, percibiremos las mismas pulsaciones etéricas que ordinariamente reconocemos como propias de los ojos etéricos.

El proceso para notararlo es el mismo que para percibir las pulsaciones de los músculos ciliares físicos: realizar una atención a su forma circular de modo puntual, como cuando pasamos un dedo mental por su masa, y esperamos la respuesta.

A estas alturas de nuestra experiencia, ya no hace falta que nos ayudemos de un globo. Basta que, manteniendo los ojos cerrados, primero nos fijemos en el ciliar de un ojo y después en el del otro, y finalmente en los dos. Describimos al mismo tiempo, **lentamente delante del ojo, un círculo con el dedo índice**, como si estuviéramos acariciando la superficie de un músculo, que visualizamos y asumimos que es muy real, porque lo estamos proyectando a un punto muy real de ese ojo real con el que atencionalmente estamos contactando. Describimos con el dedo en el aire un círculo tres o más veces en un sentido, y tres o más en el contrario, y **al finalizar nos quedamos a la espera de reconocer el ritmo de pulsaciones de ese músculo ciliar etérico.**

Una vez reconocido, la intención está en seguir esta experiencia, no porque realizamos este ejercicio, sino porque cada vez resalta más a nuestra sensibilidad, al punto de poder reconocerlo cada vez durante más tiempo, sea que realice el ojo un descanso o una dura actividad.

✧ **PALMEO: *masaje ciliar, pulsaciones etéricas ciliares.***  
***Duración: 4'.***

Lo que hemos realizado antes como ejercicio, ahora lo repetimos en el palmeo con la atención, visualización y sensibilidad. Nos imaginamos el dedo realizando lentos círculos ante los ojos, por separado, masajeándolos.

El empleo del dedo es sumamente eficaz, porque con el control del lento movimiento que le imprimimos **conseguimos dos cosas**: la **ubicación puntual** correspondiente de la atención mental en el mismo punto del músculo, y lo que es más sorprendente, el **control de la velocidad de desplazamiento** de la atención mental a lo largo de la longitud del músculo ciliar. Después del masaje ciliar, dedicamos **un tiempo al reconocimiento de su pulsación radiante, más lenta.**

✧ **DESLIZAMIENTO DE LETRAS.** *Deslizamiento de letras con puntero imaginario y movimiento de cabeza, con reducción gradual de tamaño. Lento acercamiento en la distancia crítica y total pasividad para la fusión de imagen durante más milímetros o centímetros. Proceso previo: distancia, oscilación, visualización y ensayo. Visión intencional alterna para el ojo vago Duración: 9'.*

Este ejercicio señala **cinco tareas**: el **deslizamiento**, para el control foveal de los procesos de visión; el reconocimiento de la **distancia crítica**, para trabajar eficazmente en ella; la **actitud para la fusión** de imagen, el dominio de **un ritual**, que nos asegura que todos los pasos beneficiosos los tenemos en cuenta; y finalmente, **una atención especial para el ojo más débil.**

El **deslizamiento** es la forma como comienza la oscilación, pilar importante del método porque hace más fácil reconocer la actividad de la fóvea, que gobierna nueve componentes visuales (los seis músculos externos, el ciliar y los procesos ciliares, más la apertura del iris).

El rayo intencional facilita no atender a toda la palabra. La mente siempre mira en bloque la palabra, porque solo la palabra en bloque tiene sentido para ella.

El ojo siempre busca el punto exacto de acomodación que se logra a requerimiento del segmento divisor que hay en cada cono o bastoncito de la retina. Cuando la luz incide en él, da lugar a la imagen nítida.

El problema reside en que el **presbíope tiene dos procesos de acomodación**, uno antiguo y otro nuevo. **El antiguo** lo dicta el ángulo de convergencia: el músculo ciliar responde a él con un **esfuerzo establecido** de contracción. Pero como el cristalino ha crecido, tal esfuerzo ya no es apropiado, y surge **la necesidad de un aprendizaje de nuevas pautas de correspondencia** entre los elementos que integran el proceso de acomodación. Esto lo hacemos **repitiendo** los ejercicios una y otra vez.

El recto interno, no puede hacer más porque los ojos los ha dirigido bien al punto de interés en el objeto a contemplar. Entonces se precisa de la **ayuda suplementaria de los músculos oblicuos**, que según el Dr. Bates, consiguen que se amelone el ojo y aumente la distancia del cristalino a fóvea como medida adicional que el cristalino necesita para una imagen nítida.

### ***Fusión de imagen:***

Cuando se tiene el problema de que los ojos no poseen la misma agudeza visual, suele ser frecuente que al mirar con ambos, o bien deja de aparecer la impresión que se refleja en la retina del ojo que peor ve, o se yuxtaponen ambas impresiones, de modo que la letra se ve borrosa. Entonces lo apropiado es decidir cuál de las dos letras ofrece mejor impresión, y **prestarle atención preferente y sostenida a la más nítida**. De este modo puede ocurrir que la letra que peor se ve se vaya velando y finalmente sólo quede la letra mejor.

Para acelerar este proceso de fusión de imagen, lo mejor es crear una línea mental intencional directa **desde la fóvea del ojo que menos ve** hacia la letra que ofrece una imagen más nítida. Utilizando siempre la misma letra, y repitiéndolo una y otra vez para que los engramas que se han creado con la repetición de esa visión sean los primeros en aparecer en el siguiente ensayo, llega el momento en que la letra que antes ofrecía el ojo de mejor visión, ahora será proyectada por ambos ojos.

A veces durante un mismo ensayo se puede llegar a apreciar que una de las dos letras va disminuyendo su impresión y va observándose una sola imagen. Cuando aparece esta etapa, **prestar sostenida atención a la imagen única, sin parpadear, durante 5 a 10 segundos**, para que esa impresión quede mejor grabada en ambas retinas (en realidad queda grabada en la retina del ojo que peor ve). Por contra, **será por ese ojo por el que se habrá de proyectar toda la atención visual**, como dejando el ojo que mejor ve abandonado a sus propias capacidades naturales, en un estado subliminal o secundario.

Al mismo tiempo que se realiza este trabajo de fusión de imagen, **no hay que olvidar que el ojo perezoso o que menos ve, precisa mayor atención**, lo cual se consigue tomando más cuenta de él mientras se realizan durante el día, como hábitos, las **dimensiones oculares**, y también realizando durante una temporada el **barrido cerebral**, al menos por el hemisferio del ojo que queremos que mejore hasta alcanzar la agudeza del otro.

Hacemos **un doble juego**: mantenemos un estado de **máxima pasividad** para recibir una impresión cada vez más nítida, al no poner ninguna tensión por nuestra parte, y **por otro lado**

**realizamos una proyección activa** de que la letra está siendo impresionada con su imagen nítida en el ojo débil, para que haya una **conexión intencional muy fuerte** entre esa imagen y el ojo débil.

A veces, sin embargo no un ojo sólo, sino los dos ofrecen una doble imagen. En este caso lo más probable es que se deba a una falta de vitaminas. Las deficiencias que más influyen en ello son las de las vitaminas A, C y complejo B.

### **Visión intencional alterna:**

La **visión intencional alterna revela la dimensión mental de la visión**, ya que aunque los dos ojos estén abiertos, **la visión será más eficaz en el ojo del que somos más conscientes. Somos más conscientes del ojo del que captamos más dimensiones físicas**, sobre todo la forma y pulsaciones. Lo sugerente es colocar unos trocitos de celo entorno al ojo débil, si se quiere trabajar más con él, siendo así más conscientes de él cuando ambos están abiertos.

### **Beneficios:**

- Aumenta la conciencia del poder mental sobre la visión.
- Despierta la conciencia del tono vital ocular.
- Sensibiliza y da consistencia a la visión binocular.
- Ayuda a la conciencia de la convergencia.
- Sensibiliza hacia las dimensiones oculares.

El objetivo de este ejercicio consiste en **trasladar la conciencia e intención visual al ojo débil. Se revela así que la atención potencia las funciones visuales. Está especialmente indicado para quienes padecen ambliopía** (tienen un ojo perezoso). **El foco de la intención mental potencia los procesos de un ojo cuando se le presta atención.**

### **Ejercicio de exploración de los hemisferios cerebrales:**

1.- Con los ojos cerrados, imaginar que la atención se convierte en un foco luminoso como el de una linterna iluminando el cerebro, como si éste fuera una neblina oscura y densa. Se realiza lentamente un **movimiento exploratorio por el hemisferio cerebral derecho**, llevando el foco de atención sensible de atrás adelante hasta alcanzar el globo ocular. **Reconocer las sensaciones que se perciben al rodearlo, compenetrarlo y acariciarlo con el foco mental**; después el foco vuelve a explorar al volver hacia atrás. Realizar el movimiento adelante-atrás varias veces, apreciando las experiencias sensoriales.

2.- Después proceder del mismo modo con el **hemisferio y ojo izquierdos**. Reconocer las sensaciones que aparecen, y tratar después de **compararlas** con las del otro hemisferio y ojo. Probablemente la impresión sea que:

a) el ojo con **visión más pobre** pertenece al **hemisferio** con la sensación de ser **más apagado, oscuro, frío, insensible y dormido**. El ojo por su parte es posible que ofrezca estas sensaciones: estar ubicado **más atrás**, parecer **más pequeño, oscuro, insensible, frío, apagado o acorchado, menos radiante y reactivo** al contacto del foco mental.

b) el ojo con **mejor visión** puede parecer **más luminoso, radiante, sensible, grande, adelantado, cálido y reactivo**. Esto nos lleva a admitir que la **autoconciencia se asienta ordinariamente más en un hemisferio que en otro**. La expectativa está en que, **cuanto más se realice barridos de atención por el hemisferio y ojo menos vitalizado, más se vitalizarán** y esto repercutirá en un progreso visual más rápido de dicho ojo.



### **Ejercicio para la práctica de la visión intencional:**

Situar la conciencia atrás en el cogote, en la zona neuronal óptica, e imaginar que el acto de ver se produce porque **sale de allí un foco luminoso mental** que pasa por la fovea y pupila del ojo derecho, hasta conectar con el objeto externo que se ve.

Con los **ojos cerrados** reconocer la sensación del foco de **atención enfocando al ojo**. Después, una vez **abiertos**, prestar **atención preferente al mismo ojo por el que se proyecta el foco**. Este **foco luminoso mental representa la dimensión mental de la visión**. Si vemos cosas, es debido a que con la mente las elegimos como objeto de visión y las reconocemos. El ojo no percibe cosas, percibe sólo sensaciones; la mente las selecciona e integra y adscribe unas a un objeto y otras a otro, componiendo así el cuadro visual.

Llevar, con **ojos cerrados**, el **foco de atención a que reconoce el entorno y globo ocular**, del que se nota la dirección de su eje, volumen, forma, peso y pulsaciones, y **luego, sin dejar de percibir las, ser consciente del objeto de visión**.

Conforme resalta la **sensación del globo ocular**, directamente se atiende a que por el centro del ojo pasa el **foco intencional y contacta con el objeto visual**. Tras hacerlo tres o cuatro veces con el ojo derecho, practicar lo mismo con el izquierdo. Si es muy notable la diferencia sensorial en la visión entre ambos ojos, **comenzar con el ojo con mayor sensibilidad**. Cuando sea fácil notar las sensaciones de ese ojo, porque por él se dirige la atención, se pasa al ojo débil.

### **Ayuda al principio para la visión intencional:**

1.- **Frotar** con frecuencia el entorno del ojo, para concienciar más sus sensaciones.

2.- **Pegar alrededor del ojo débil trocitos de celo**, para que se perciba mejor la sensación del área ocular, facilitando así el enfoque de la atención hacia él.

3.- Practicar **más ensayos** con el ojo más débil.

**Cuando hay ambliopía, un ojo enfoca sin proyección mental.** Al ojo ambliope debe tratarse como a un convaleciente cuando está trabajando aisladamente: con más parpadeo lento y revitalizaciones compensatorias (parpadeos y palmeos), pasando a mirar de nuevo intencionalmente con el ojo bueno, si aparecen señales de cansancio: lagrimeo, irritación, calor, dolor, gusto por cerrarse o realizar un palmeo.

El trabajo para **recuperar el ojo vago** comienza con **asentar constantemente la intención de ver por él.**

Si mirando con **ambos ojos** se decide por orientar a que la **atención preferente funcione por el ojo débil**, se aprecia igualmente **signos de cansancio**. Esto aconseja a pasar en ese momento a ver preferentemente por el ojo por el que siempre se ha dirigido la atención. Es conveniente tomar cuenta de cuánto tiempo se ha estado mirando así, para **establecer tandas de visión controlada con ambos ojos abiertos, pero pasando la atención por el de menor visión.**

**TABLA 5**

<b>HÁBITOS</b> (ver pág. 107)		
⌚	<b>EJERCICIOS</b>	<b>Referencia</b>
10'	Desbloquesos.	pág. 70, vídeo n° 1
9'	Salto cerca-infinito (5" cerca, 6" lejos).	pág. 196, vídeo n° 3
5'	Palmeo: dimensiones físico-etéricas, sensibilidad a los músculos de convergencia y al músculo ciliar.	pág. 77, 212, 239 y 248
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Contornear.	pág. 268, vídeo n°10
6'	Palmeo: dimensiones físico-etéricas, total oscuridad.	pág. 77, 248 y 162
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
6'	Deslizamiento de letras.	pág. 225, vídeo n° 6
5'	✧ Palmeo: dimensiones etéricas, masaje ciliar y pulsaciones ciliares.	pág. 191, 259 y 210
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Lectura repetida de letras.	pág. 271
7'	Palmeo: dimensiones etéricas, masaje ciliar y pulsaciones ciliares.	pág. 191, 259 y 210
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.

- ✧ **CONTORNEAR.** *Contornear en el descanso, ojos cerrados, antes de mirar el punto escrito. Seguir el contorno con un puntero imaginario, moviendo la cabeza y nariz o sólo los ojos. Sensibilidad a los músculos afectados y a las dimensiones oculares al terminar cerca. Duración: 9'.*

Podemos hasta llegar a apreciar el deslizamiento en distancias tan reducidas como las **partes del cuerpo reducido de una letra**. Para ello nos vale el uso de la **visualización**, imaginando que estamos prestando atención a una parte del cuerpo de la letra por donde **esperamos salga la punta de una aguja de coser que está bordando la letra**. La punta de la aguja se convierte en un **exigencia para que la mente deje de enfocarse a todo el cuerpo de la letra**, y sólo preste atención al punto tan reducido por donde va a pasar la punta del aguja. Esto lo acepta fácilmente la mente, porque **mentalmente todos podemos dividir cualquier dimensión por la mitad o por más partes**.

Nos imaginamos que nos fijamos en el punto por el que aparece la punta de la aguja que borda el cuerpo de la letra. La mente acepta que la letra tenga cuerpo, extensión, y por tanto obligamos a que nuestra atención mental vaya de una parte de la letra a otra. Al hacerlo asumimos que está ocurriendo un **deslizamiento u oscilación**.

Cuando hemos logrado la aparición de la **letra con mucha nitidez**, entonces es conveniente **prestar especial atención, no a la letra, sino a los ojos que la están viendo**. Es como si quisiéramos hacer una **foto automática de la posición y estado de las neuronas oculares mientras están logrando la mejor visión**. El objetivo es **conseguir que repitan más fácilmente su estado excelente**. Esta percepción automática del estado ocular al apreciar la visión nítida, vale para evocarla otras veces.

Por supuesto que esto **se ha de realizar en un estado de total pasividad y lucidez**, porque es garantía de que los ojos pueden realizar su cometido sin constricción ni tensión mental desfiguradora.

Durante el ensayo, podemos **concienciar el ángulo de convergencia** que asumen nuestros músculos rectos internos, que condicionan el grado de contracción del músculo ciliar que provoca los cambios en el cristalino.

Durante el **descanso posterior** nos fijamos **en la parte anterior de los ojos**, apreciando que **se expanden** por su **ecuador** a efecto de cierta contracción de los **músculos rectos externos**.

Es el mejor momento para observar que **los ojos buscan su punto de ubicación confortable**, dentro del espacio en que se pueden mover, colocándose un poco más atrás del centro entre el máximo adelante y el máximo atrás en que podemos ubicarlos.

TABLA 6

<b>HÁBITOS</b> (ver pág. 107)		
⌚	<b>EJERCICIOS</b>	<b>Referencia</b>
10'	Desbloques.	pág. 70, vídeo n° 1
9'	✧ Salto cerca-infinito (ritmo en creciente rapidez).	pág. 95, 271 vídeo n° 3
5'	Palmeo: dimensiones físico-etéricas, sensibilidad a los músculos de convergencia y al músculo ciliar.	pág. 77, 212, y 248
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	Punteado.	pág. 268, vídeo n°10
6'	Palmeo: dimensiones físico-etéricas, total oscuridad.	pág. 77, 248 y 162
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Deslizamiento de letras.	pág. 255, vídeo n° 7
5'	Palmeo: dimensiones etéricas, masaje ciliar y pulsaciones ciliares.	pág. 191, 259 y 210
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Lectura procurando la fusión de imagen.	pág. 271
5'	Palmeo: dimensiones etéricas, masaje ciliar y pulsaciones ciliares.	pág. 191, 259 y 210
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.

- ✧ *SALTO CERCA-INFINITO, con ritmo en creciente rapidez. Duración: 9'.*

El objetivo de este ejercicio es conseguir que el salto se realice cada vez con más agilidad y precisión. Se entiende que a estas alturas del curso este ejercicio puede realizarse fácilmente, porque hemos practicado muchas veces el juego cerca-infinito y por tanto los procesos conjugados de convergencia y acomodación a distancia tan cercana se realizarán cada vez con más facilidad.

- ✧ *DESLIZAMIENTO DE LETRAS, bordándolas con la imaginación y notando el deslizamiento al mover la cabeza. En la distancia crítica: total pasividad para la fusión de imagen. Ritual previo: distancia, oscilación, visualización y contracción. Ensayo, conciencia de ángulo de convergencia y parte anterior del globo; ubicación correcta. Percepción automática del estado ocular al apreciar la visión nítida, para volverla a evocar. Duración: 9'.*

- ✧ *LECTURA PROCURANDO LA FUSIÓN DE IMAGEN, proyectando que el ojo débil emite la imagen nítida captada con ambos ojos. Ritmo: ambos ojos, ojo débil en curva de agudeza visual, ambos ojos con prevalencia de la visión del ojo débil. A continuación, breve palmeo. Visión de letra. Duración: 9'.*

Detrás de los ojos y dentro del cerebro se produce el **quiasma óptico**, por el cual parte de las imágenes que recibe un ojo se conjugan con las que recibe el otro. Por tanto, en las masas neuronales visuales del final del hemisferio cerebral de cada

ojo hay una dotación sobrevenida del otro ojo. Esto facilita conexiones nerviosas nuevas que faciliten que en ambos ojos se realicen las que concluyan formando una imagen nítida.

Lo importante es que una vez alcanzada esa nitidez, persista en el ojo débil la buena visión recuperada. Este proceso queda potenciado por el hecho de que adoptamos repetidamente un ritmo de palmeo breve-ensayo con prevalencia de la atención desde el débil. El ritmo puede ser el que sugería en su momento el Dr. Bates: 10" en palmeo, 2" mirando.



**TABLA 7**

<b>HÁBITOS</b> (ver pág. 107)		
⌚	<b>EJERCICIOS</b>	<b>Referencia</b>
10'	Desbloquesos.	pág. 70, vídeo n.º 1
9'	✧ Letra móvil.	pág. 223, vídeo n.º 8
5'	Palmeo: dimensiones físico-etéricas, sensibilidad a los músculos de convergencia y al músculo ciliar.	pág. 77, 192, 212 y 248
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
5'	✧ Fondo contrastado.	pág. 274, vídeo n.º 9
1'	✧ Palmeo: total oscuridad.	pág. 162 y 277
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	Deslizamiento de letras.	pág. 255, vídeo n.º 7
6'	Palmeo: dimensiones etéricas, masaje ciliar y pulsaciones ciliares.	pág. 191, 259 y 210
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	Lectura procurando la fusión de imagen.	pág. 271
5'	Palmeo: oscuridad.	pág. 162, 277
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
6'	✧ Palmeo: visualización de letras.	pág. 277
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.

✧ **LETRA MÓVIL**, *lectura con salto al infinito tras la visión de cerca, notando la modulación ocular y los factores que intervienen en el proceso de convergencia-acomodación. Secuencia: ambos-derecho-ambos-izquierdo. Duración: 9'.*

Este ejercicio es muy práctico y consiste en **adherir una letra o letras a una pelotita** que colocamos al final de una varilla. La letra la recortamos de cualquier texto con cuya dimensión estemos trabajando: una letra que nos resulta especialmente de interés por su tamaño. Adherimos dos o tres letras de tamaño apropiado, **en caso de visión diferente: una más grande, para el ojo débil; otra más pequeña, para el que mejor ve; posiblemente otra más reducida, para ambos.**

Comenzamos a mirar la letra desde una posición de varilla alejada y vamos acercando la letra lentamente, observando que **se produce un esfuerzo mayor en músculos externos y ciliar conforme la acercamos: notamos igualmente la modulación ocular** en la parte de delante y, como hemos practicado en otras ocasiones, **podemos apreciar de forma secuencial o sintética todos los factores que intervienen** en el ojo durante el proceso de acercamiento.

Al tener como texto una sola letra, eliminamos de la mente el afán por ver contenidos y de este modo conseguimos una visión más distendida.

✧ **FONDO CONTRASTADO. Duración: 5'.**

**Beneficios:**

- Estimula las reacciones retinales.

- Fortalece el músculo ciliar.
- Distiende los ojos.
- Habitúa a una actitud receptiva.
- Facilita la atención a las dimensiones oculares.
- Aumenta la conciencia ocular.
- Favorece la conciencia espacial.

Al mirar cerca se produce una modulación de los ojos por la acción de los músculos oblicuos, dando la impresión de que son empujados hacia afuera. Por eso, al tiempo que los cerramos y orientamos a lo lejos, **los llevamos a su ubicación correcta** (un poco más atrás del centro que asumimos psicológicamente entre lo máximo atrás y adelante).

Como en el ejercicio tenemos dos distancias (la de la bolita que se va separando de la tela conforme la acercamos a la nariz, y la de la tela misma –aunque la separación entre ambas sea reducida–, cuando miramos la bolita que tenemos delante del fondo contrastado, se **aprecia la profundidad del espacio** y se reconoce la **calidad estereoscópica** de nuestra visión binocular.

Este es un ejercicio especial para la retina. Produce una destacada activación de los conos y bastoncitos, influyendo en la correcta acomodación y convergencia, y en los procesos reflejos iniciados en ellos. El metabolismo más rápido y exigente del cuerpo humano se da en la retina con el juego de los fotorreceptores. La retina, como si fuese un cliché de película, reacciona de forma rápida a la luz, a los colores (variadas frecuencias de la luz), y la gama de grises. Con tensión, las células retinales reaccionan sin precisión, más lentamente, y secundan de forma incompleta e inapropiada la acomodación y convergencia.

Este ejercicio sirve de gimnasia y adiestramiento retinal. Tras su práctica, los ojos ven con más nitidez y contraste, y los colores aparecen más vivos.

**Ejercicio:**

Situándose a **unos cuarenta centímetros de distancia de la tela**, se toma con una mano una varilla corta en uno de cuyos extremos se ha incrustado una pelotita a la que se ha clavado un alfiler con cabecita blanca o amarilla. Con movimiento entre lento a moderado, se desliza la varilla describiendo a discreción líneas rectas o curvas tocando la tela. **A menor agudeza visual, mayor lentitud. No es preciso realizar amplias evoluciones de la varilla sobre la tela, porque lo que se busca es que el juego de los lunares afecte a la retina y, a poco que se mueva la varilla, ya se encuentra otro lunar afectando la misma zona de la retina. Se ha de procurar no elevar la varilla más allá de la altura de los ojos, pues les sería estresante. Las evoluciones de la varilla sobre la tela se siguen siempre con parpadeo rápido, para que el contraste blanco-negro resalte más. A intervalos de diez a quince segundos se acerca lentamente la varilla a la nariz sin parpadear, mirando la cabecita del alfiler. Al llegar a la nariz, se cierra los ojos, orientándolos a lo lejos. Se percibe un gran descanso, y se atiende a notar las dimensiones oculares de orientación a lo lejos y pulsaciones. Se abre de nuevo los ojos y se mira la cabecita de alfiler al acercarse de nuevo desde la proximidad de la nariz a la tela. Una vez en contacto con ella, se repite el parpadeo rápido con evoluciones lentas o moderadas de la pelotita a la que se presta atención. De este modo se continúa una y otra vez durante cinco o más minutos.**

Tras el ejercicio, se practica un palmeo de al menos un minuto. Al abrir los ojos, se reconocerá **un notable beneficio en nitidez, contraste y brillo** de los objetos o letras.

✧ **PALMEO: total oscuridad. Duración: 1'.**

Este palmeo es de corta duración y por eso ponemos más énfasis en fijarnos en la oscuridad total que debería reinar en los ojos al tenerlos cerrados. Cuanto más tiempo están los ojos cerrados, más seguridad hay de que se cargue de rodopsina la retina y se produzca visión perfecta, nítida. Pero en este caso de tiempo breve, queremos sacarle el máximo provecho **proyectando** con nuestra visualización **la negrura total**.

En realidad este **palmeo** viene a resultar como un **test del clima psicofísico de nuestra retina**: si abunda la ingesta de la pro-vitamina A, y mantenemos una vida síquica y mental sin estrés, es probable que, aunque el palmeo sea reducido, la negrura de la oscuridad sea de alta calidad. Si vemos telarañas de color entre amarillo-rojo que se mueven, aparecen y desaparecen, cobran aquí más intensidad y menos allá, esto indica que la atención al cuidado de los ojos es deficiente.

✧ **PALMEO: visualización de letras. Las letras se mueven a voluntad. Intercalando a discreción vacaciones mentales-visuales. Los 3' finales, vacaciones mentales-visuales y total oscuridad. Duración: 6'.**


El ejercicio pretende un dominio de la imaginación, proyección, oscilación y conciencia de repercusión en la modulación ocular.

La implicación de las **vacaciones mentales-visuales**, nos ayuda a reconocer fácilmente que los ojos trabajan en forma real aunque sólo lo imaginemos y por eso, cuando les pedimos que realicen vacaciones mentales visuales, gozamos de un **des-**

**canso mental-cerebral-ocular** que en los tres niveles agradeceremos sentir.

Para acentuar más el descanso, nos requerimos que junto a sentir las vacaciones mentales-visuales nos enfoquemos a **percibir una total oscuridad. Desear e imaginar la oscuridad total acentúa aún más el descanso mental-cerebral y sobre todo retinal.** Podría tomarse como un **test inmediato**: si la oscuridad total no la logro durante esos minutos, es porque no he logrado la percepción sensorial de las letras, y prepondera el afán mental de ver con perfección.

**TABLA 8**

<b>HÁBITOS (ver pág. 107)</b>		
	<b>EJERCICIOS</b>	<b>Referencia</b>
10'	Desbloquesos.	pág. 70, vídeo n° 1
9'	✧ Movimiento continuo cerca-infinito-cerca.	pág. 215, vídeo n° 8
5'	Palmeo: dimensiones etéricas.	pág. 216, 192
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
5'	Fondo contrastado.	pág. 274, vídeo n° 9
1'	Palmeo: total oscuridad.	pág. 162 y 277
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
7'	✧ Deslizamiento de letras.	pág. 255, vídeo n°7
5'	Palmeo: dimensiones etéricas, masaje ciliar y pulsaciones ciliares.	pág. 191, 259 y 210
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Lectura procurando la fusión de imagen.	pág. 271
5'	Palmeo: oscuridad.	pág. 162 y 277
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Palmeo: visualización de letras.	pág. 277
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.

- ✧ **MOVIMIENTO CONTINUO CERCA-INFINITO-CERCA.**  
*Mantener de 5" a 9" la atención en un punto cada vez más cercano; descanso enfocando al infinito, tras acercarse a la nariz. Ritmo: ambos ojos-ojo derecho-ambos ojos-ojo izquierdo. Duración: 9'.*

Cuando se estima que el músculo ciliar realiza con fluidez todo su rango de contracción y distensión, entonces se sugiere realizar un **movimiento continuo** cerca-infinito-cerca, para demostrarnos que la acomodación se realiza correctamente en cualquier punto intermedio entre la distancia establecida de 33 cm y la que se decide actualmente como más cercana. Se disfruta al comprobar que **la distancia crítica ha desaparecido**, y que a cualquier distancia se puede ver con nitidez.

Se procede a enfocar con ambos ojos, y se memoriza la nitidez lograda, para proyectarla por un ojo. Se repite enfocar con ambos para pasar a mirar con el otro ojo en otro movimiento. Esto refuerza la nitidez del proceso. El movimiento no ha de ser rápido sino de moderado a lento.

En cualquier momento se puede parar el movimiento, para pasar a descansar los ojos, tanto para recuperar rodopsina (aunque es bueno acostumbrarse ahora al parpadeo normal mientras se procede a mover la letra), como para que descansen los músculos externos que modulan la forma del ojo. Más descanso cuanto más tiempo se ha estado moviendo los ojos a distancias muy cercanas.

- ✧ **DESLIZAMIENTO DE LETRAS**, *con reducción gradual de su dimensión. Seguir los contornos con un puntero imaginario, moviendo la cabeza, nariz y ojos, o solo los*



*ojos. Notar la doble actitud: actividad en enfoque al punto y deslizamiento en el contorneo, y pasividad al acoger la impresión de la letra elegida. Notarlo en la mente y en los ojos. Atención a los músculos oblicuos y al músculo recto interno en creciente esfuerzo, y creciente tensión retinal; descanso compensatorio a discreción. Duración: 7'.*

Realizado este proceso de deslizamiento, que ya conocemos a lo largo de tablas anteriores, aquí **nos fijamos en los procesos psíquicos** que intervienen en el acto de ver: se indica cuáles son los procesos activos y cuales los pasivos y lo importante es **llegar a reconocerlos**.

Se pretende que por el hecho de reconocerlos haya un **control sobre la mente con prevalencia de la actitud pasiva** para que la fovea pueda realizar mejor su trabajo de acomodación.

✧ *LECTURA PROCURANDO LA FUSIÓN DE IMAGEN, proyectando que el ojo débil emite la imagen nítida captada con ambos ojos. Ritmo: ambos ojos, ojo débil en curva de agudeza visual, ambos ojos con prevalencia de la visión del ojo débil. A continuación, breve palmeo. Visión de letra. Duración: 9'.*

✧ *PALMEO: visualización de letras que se acercan-amplian, alejan-reducen y oscilan a voluntad, intercalando a discreción vacaciones mentales-visuales. Los 3' finales: vacaciones mentales-visuales y total oscuridad. Duración: 9'.*

TABLA 9

<b>HÁBITOS</b> (ver pág. 107)		
⌚	<b>EJERCICIOS</b>	<b>Referencia</b>
9'	Letra móvil.	pág. 274, vídeo n° 8
4'	Palmeo: dimensiones etéricas.	pág. 216, 192
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
6'	Fondo contrastado.	pág. 274, vídeo n° 9
1'	Palmeo: total oscuridad.	pág. 162 y 277
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
5'	Deslizamiento de letras.	pág. 255, vídeo n° 7
5'	Palmeo: dimensiones etéricas, masaje ciliar y pulsaciones ciliares.	pág. 191, 259 y 210
1'	Impresión retinal de letra en total pasividad.	pág. 165
9'	✧ Impresión de letra.	pág. 283
5'	Palmeo: dimensiones etéricas, masaje ciliar y pulsaciones ciliares.	pág. 191, 259 y 210
9'	Lectura procurando la fusión de imagen.	pág. 271
4'	Palmeo: dimensiones etéricas, masaje ciliar y pulsaciones ciliares.	pág. 191, 259 y 210
5'	Palmeo: diálogo con los ojos, valoración del curso.	pág. 226

✧ Ejercicios comentados en esta tabla.

- ◇ **IMPRESIÓN DE LETRA** en tamaño bien definible, pasando a visualizarla en tamaño más pequeño; abrir los ojos y comprobar el tamaño proyectado. Requerir la sensibilidad a la modulación ocular lograda en tablas anteriores. Duración: 9’.

En este ejercicio apelamos al **poder que tiene la imaginación proyectiva** en los procesos que realiza la retina para ver con perfección lo que le presentamos. Secundamos el principio del Dr. Bates que afirmaba que **“el que imagina bien, ve bien”**. Así que, sin prisas y como un entretenimiento, tratamos de imaginar la misma letra que vamos a ver, con gran nitidez, pero en un tamaño más pequeño.

La comprobación del poder proyectivo de la visualización sobre la construcción en la retina de la letra imaginada se produce una y otra vez en cada ensayo, pues se ha de visualizar con el tamaño más pequeño que se nos ofrece en la hoja de lectura.

Cabe recordar que para que una imaginación sea buena, aparte de la predisposición natural que uno tenga, influye mucho la **ausencia de tensión mental**; para el caso es como situarnos en un clima psíquico en el que parece que el tiempo no existe y nada nos apremia; contamos con tiempo en el que gozamos en hacer lo que nos hemos propuesto. Debemos **tener paciencia** con nosotros mismos, porque si **nos enojamos** porque la letra que pretendemos imaginar pequeña no aparece, **tardaremos más** en conseguir el objetivo. Podemos pensar que, nada se pierde, puesto que, aún en el caso de que no consiguiéramos ni una sola vez visualizar la letra más pequeña, al menos habremos ganado en ejercitar la paciencia. Paciencia y gozo interior son dos ingredientes que facilitarán que un día consigamos lo que pretendemos.

Debemos recordar que cuando pretendemos realizar algo con nuestro cuerpo físico, hay siempre una tendencia hacia la respuesta positiva que deseamos, que comienza por los niveles físicos inconscientes y subliminales. Debido a que ello ha sido siempre así, hemos dado como eficaz todo proceso de adiestramiento. El adiestramiento es válido para todo proceso físico, por automático que parezca. Es válido por tanto en los adiestramientos para eliminar la presbicia.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alice A. Bailey. La curación esotérica. Ed. Fundación Lucis. Ed. Kier. Buenos Aires, 1965.
- Assouline Michael. El envejecimiento del cristalino. Bulletin des societes d'ophtalmologie de France. Rapport annuel - numero special - novembre 1999.
- Bates W.H. Perfect Sight Without Glasses. Central Fixation Publishing Co. <http://central-fixation.com/perfect-sight-without-glasses/>
- Bates W. H. Better Eyesight Magazine - July 1919 to June 1930-132 Central Fixation Publishing Co. New York 1919,
- Bates W. H. El método Bates para mejorar la visión sin gafas. Ed. Paidós. Barcelona. 1994
- Bates W.H. A Clinical and Experimental Study of Physiological Optics. With a View to the Cure of Imperfect Sight Without Glasses American Journal of Clinical Medicine, July 1921, <http://www.visionsofjoy.org/pdfs/Physiological%20Optics%201921.pdf>
- Bates W.H. The radical cure of errors of refraction. [www.bates.co.il/art-theradi.htm](http://www.bates.co.il/art-theradi.htm)
- Bates W.H. Medical Articles - [www.Central-Fixation.com](http://www.Central-Fixation.com)

- Bates W. H. Better eyesight without glasses. Ed. Granada. Publishing Limited. London, 1981.
- Bradley Lyons Emily. How to use your power of visualization. Lyons visualization series. Red Bluff, CA, 1987.
- Brofman Martin. Mejore su visión. Ed. Kier. Buenos Aires. 1995.
- Darst Corbett Margaret. Yoga des yeux. Marabout Edic. Alleur, Belgique. 1962.
- DonLebi. La suerte de ser miope. Libro electrónico. ©2011DonLebi.com
- Evans Stnaley C. Nutrition in eye health and disease. Roberts Publications. London 1978.
- Gottlieb Ray Read Without Glasses Method.  
<http://www.bettervision.com/RWG.html> Cambridge Institute for better vision.
- Huxley Aldous. The art oh seeing. Chatto and Windus. London. Fabril Editora. Buenos Aires, 1968.
- <http://www.visionofjoy.org/pdfs/Physiological%20Optics%201921.pdf>. A hisotory of Dr. W.H. bates, gathered form various sources.
- Kaplan Robert-Michael. Seeing beyound 20/20. Ed. Beyond Words Publishing Inc. Hillsboro OR, 1987.
- Kaplan Robert-Michael. Vea mejor sin gafas. Ed. Robinbook S.L. Barcelona, 1996.
- Kolker David R. Tratamiento del síndrome visual del computador. Revista Franja Visual 2001 Vol.12 N°59, pág.16-18. Adaptado de Optometry Today. Tulsa, Oklahoma, 1998.
- Lierman Emily C. Stories From the Clinic. 1926. [www.Central-Fixation.com](http://www.Central-Fixation.com)

- 
- MacCracken William B. Use Your Own Eyes. The Professional Press, Berkeley (CA), 1937.
  - MacFadden W. Strengthening the Eyes; A System of Scientific Eye Training. MacFadden Publications Inc. NY, 1924
  - Manual of ocular diagnosis and therapy. Ed. Deborah Pavan Lonston. Boston. 1985.
  - Markert Christopher. Seeing well again without glasses. C.W. Daniel Company Ltd. Essex, 1981.
  - Martin Sussman. The Program for Better Vision. Cambridge Institute for better vision. EBook, 2011.
  - Miller Stephen C.O.D. The eye care book. For computer users. St. Louis (MO), 1986.
  - Palomar Manuel. Curso práctico de recuperación visual. Ed. Kaicron. Buenos Aires, 2004.
  - Passebecq André. La salud de tus ojos. Ed. Sertebi, Barcelona, 1981.
  - Pollack Phillip. La verdad sobre los ejercicios para la visión. Compañía General Fabril Editora. Buenos Aires, 1956.
  - Ray Gottlieb and Sussman Martin. Read Without Glasses Method. Cambridge Institute for better vision. <http://www.bettervision.com/RWG.html>
  - Shankman Albert L.O.D. Vision enhancement training. Santa Ana (CA), 1988.
  - Sobotta J. Atlas de anatomía. Ed. Toray. Barcelona, 1974.
  - Schünke M., Schulte E., Shumacher U. Prometheus, Texto y Atlas de Anatomía. Ed. Panamericana, Madrid, 2007.
  - Tablas de composición de alimentos. Lab. Alter. Madrid. 1981.

- Thibodeau G.A., Patton K.T. Anatomía y Fisiología. Ed. Elsevier S.A., Madrid, 2007.
- [www.Central-Fixation.com](http://www.Central-Fixation.com). A website dedicated to the memory of William H. Bates.
- Yves Cohen. La salud visual por la dieta. Ed.Edaf, Buenos Aires, 1993.



## LOS AUTORES

### **Manuel Palomar**

Manuel Palomar, es periodista, psicólogo y fundador del Centro de Yoga Aurobindo de Valencia. Ha desarrollado una gran experiencia en el campo de la recuperación visual ya que ha transmitido su método propio de Yoga Ocular desde el año 1981. Durante 30 años y a lo largo de más de 80 cursos ha impartido clases de yoga ocular. También ha dirigido y organizado sucesivos cursos de formación de monitores de yoga ocular durante los años 2000 a 2012.

Sus inicios en la tarea de la recuperación visual datan de 1980. En India visitó en Pôndicherry el Instituto para la Recuperación Visual del Dr. Agarwal (discípulo del Dr. Bates), en el que practicó uno de sus cursos. En el año 1981 inició el primer curso de ensayo. En años posteriores visita Inglaterra, contactando con Profesores en Recuperación Visual en Londres y Brighton, igualmente discípulos del Dr. Bates. Se asocia por un tiempo a la Optometric Extensión Program de EEUU.

Manuel Palomar es también autor del libro **“Curso Práctico de Recuperación Visual”**, con ejercicios desarrollados específicamente para la miopía y la hipermetropía.

### **Dra. Laura Quiles**

La Dra. Laura Quiles trabaja como médica naturista y acupuntora, y es profesora en la Facultad de Medicina de Valencia. También desarrolla actividades investigadoras en el campo de la dietética y la nutrición en colaboración con el Departamento de Medicina Preventiva de la Facultad de Medicina de Valencia, donde lleva a cabo proyectos de investigación en el ámbito de la influencia de la dieta y el estilo de vida sobre el estado de salud. Cuenta con una gran experiencia clínica, tanto médica como dietética. Así como una clara vocación docente en el campo del Yoga Etérico y del Yoga Ocular, habiéndose formado como monitora de yoga ocular de la mano de Manuel Palomar en el Centro de Yoga Aurobindo. Es co-autora del libro “Curso Práctico de Recuperación Visual” y ha impartido cursos de yoga ocular en el Centro de Yoga Aurobindo de Valencia y la Fundación Los Madroños (Castellón) desde el año 2000 hasta la actualidad. También ha colaborado con Manuel Palomar en la organización y docencia de los cursos impartidos para formar a monitores de yoga ocular en el Centro de Yoga Aurobindo de Valencia.

**Encontrarás más información y recursos on-line  
en la página web:**

**[www.yogaocular.com](http://www.yogaocular.com)**



