

METODO BATES - LOS OJOS Y LA RELAJACION

PUBLICADO POR CENTRO FÉNIX DE NATUROPATIA – MADRID –

Antes de que la visión normal sea posible, los ojos, los nervios y los músculos que los rodean deberán estar completamente relajados. Debe ser total la ausencia de tensión, pues ésta tiende a mantener los ojos rígidos y fijos, y a producir la fijación de la mirada: primer signo de la visión defectuosa.

El ojo normal está siempre en movimiento, nunca en reposo; el movimiento continuo del ojo es esencial para su actividad saludable, y ello sólo se logra con la relajación completa de todas sus partes.

Para producir esa condición relajada en los ojos de los que están aquejados de visión defectuosa el doctor Bates presenta dos métodos primordiales de proceder que se conocen con el nombre de palmeado y oscilación.

Palmeado

El palmeado produce una completa relajación de los ojos y de la mente. Para palmeear es necesario sentarse en la posición más cómoda posible en un estado de relajación física. Cierra los ojos y cúbrelos con las manos, cruzándolas ligeramente para que la palma izquierda este sobre el ojo izquierdo y la derecha sobre el derecho, ambas ligeramente ahuecadas, y dejando espacio suficiente para la nariz.



No ejerzas presión sobre los ojos, pero tampoco permitas que entre la luz. Cuando los ojos estén cubiertos de ese modo, deja que los codos caigan sobre las rodillas, manteniendo éstas bastante juntas. Es una posición bastante cómoda, y una vez que lo hayas intentado podrás asumirla automáticamente, pero si prefieres otro modo de sentarte mientras cubres los ojos con las manos, estás en libertad de hacerlo. Lo importante es que los ojos estén cerrados, tan relajados como sea posible y cubiertos con las palmas de las manos.

De este modo los ojos descansan mucho más efectivamente que con otros medios, y cuanto más negro sea el color que se vea en el palmeado más relajado será el estado de los ojos.

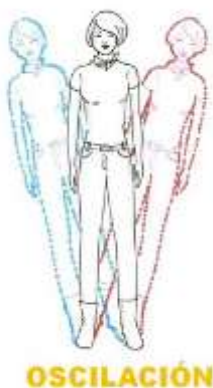
La mente debería descansar lo mismo que los ojos, y para ello no se debería pensar en temas que le afecten a uno, ni tampoco en la condición de los ojos; se debe pensar que la negrura que se ve se hace más y más negra o, si lo prefieres, permitir que tu mente vague como quiera por todo tipo de temas agradables e interesantes.

Si esto se hace durante diez, veinte o treinta minutos dos o tres veces al día –según la gravedad del caso-, la mejora de visión que se notará pronto será considerable. Este método de relajación, llamado palmeado, es uno de los más importantes en el tratamiento natural de la visión defectuosa.

Oscilación

Otra manera de inducir relajación a los ojos y a sus tejidos circundantes gracias a su efecto relajante sobre la totalidad del sistema nervioso es la oscilación. La oscilación relaja simultáneamente el cuerpo y la mente, y es inmensamente útil para el alivio de la tensión ocular.

La oscilación se realiza de la siguiente manera: Mantente erguido con los pies separados unos treinta centímetros, con las manos cayendo libremente a cada lado de los costados; luego relájate todo lo posible y oscila suavemente todo el cuerpo de un lado a otro: imagina que eres el péndulo de un reloj y muévete lentamente. Alza cada pie alternativamente del suelo, pero no el resto del pie. Recuerda que es todo el cuerpo el que ha de oscilar suavemente y no sólo la cabeza y el tronco; no debe



doblarse por la cintura ni las caderas. La suave oscilación relaja todo el sistema nervioso y debe practicarse dos o tres veces al día durante cinco o diez minutos, o siempre que los ojos se sientan cansados o doloridos.

La oscilación debería hacerse ante una ventana y observarse que el sol cuando oscile la ventana parecerá moverse en la dirección opuesta. Este movimiento opuesto en un principio debe ser notado y estimulado. Tras oscilar con los ojos abiertos durante un minuto, procurar siempre que los ojos estén sueltos y relajados, no rígidos ni tensionados, debes cerrarlos; sigue oscilando y debes imaginar con la mayor claridad posible el movimiento de la ventana en la dirección opuesta. Vuelve a abrir los ojos y sigue oscilando con ellos abiertos durante otro minuto, alternando ojos abiertos y cerrados por periodos de un minuto. Los ojos deben relajarse tanto como sea posible y guiñarlos de vez en cuando, mientras están abiertos, dentro del ejercicio.

Si se realiza correctamente, este ejercicio oscilatorio produce un efecto muy beneficioso en los ojos y en el sistema nervioso, y es el mejor medio, además del palmeado, para aliviar la tensión ocular.

Nunca utilices las gafas mientras realizas el palmeado o la oscilación.