



# il falco

per l'educazione alla vista perfetta

.....SistemaBATES.it'

**WILLIAM H. BATES**

L' Ondeggiamento

**EMILY C. LIERMAN**

Un caso di cataratta  
Il sollievo del dolore

**EMILY A. MEDER**

Che cosa mancava nel Giubileo d'Argento

**MARTIN GARDNER**

Buttate via gli occhiali!

**RESOCONTI DEGLI EVENTI DELLA ASSOCIAZIONE VISTA PERFETTA®**

Trenta persone al pomeriggio introduttivo di inizio anno a Treviso ma il successo si vede dal mattino quando un nuovo socio passa da 13/70 a 13/10 quasi senza accorgersene • Migliorate condizioni ambientali procurano maggior facilità nella pratica del riposo mentale, diverse testimonianze dirette lo confermano • Diversi nuovi soci AVP® nel fine settimana del 25 e 26 gennaio 2020 ci conducono a diverse nuove scoperte sul trattamento di riposo mentale anche usando la lampada termica • Radio Gamma Cinque ospita un pomeriggio di studio AVP® dove una visitatrice occhialuta e scettica si rende conto di poter leggere senza occhiali anche in condizioni difficili • Giovane visitatore diciassettenne raggiunge lampi di vista normale ricordando e immaginando la parvenza della sua fidanzatina di cui si sente molto innamorato • Compensare con i due occhi, uno miopico e l'altro presbiopico, non è elegante e si può risolvere con la benda piratesca AVP® • Riprendono le riunioni AVP® dopo il confinamento causato dalla malattia da raffreddore nazionale, con ottimi risultati fra cui quello di un giovane cantante capellone che impara a diminuire la pressione intra-oculare grazie al riposo mentale.

**I GRANDI CLASSICI IN STAMPA FINE E MICROSCOPICA:**

«Profili muliebri» di Carlo d'Ormeville

**anno diciannovesimo**

**luglio/dicembre 2021**

**numero sessantadue**

Casa Editrice delle Consulenze Gioviali .it® ••• Direttore Responsabile: Riscf Giovanni Gatti

QUESTA COPIA: € 13,99 • UN ANNO: € 21,99

# il falco

per l'educazione alla vista perfetta

Periodico semestrale distribuito in abbonamento postale e nelle migliori librerie italiane per la divulgazione al pubblico dei vari metodi per la prevenzione e la cura della vista imperfetta come indicato originariamente dall'oftalmologo americano William H. Bates e dalla sua assistente Emily C. Lierman nei libri « *Vista perfetta senza occhiali* » e « *I metodi di trattamento nelle <Storie dalla clinica>* », e nei quattordici volumi della rivista originaria batesiana *Better Eyesight*. « il falco » pubblica inoltre numerosi articoli moderni che riportano le riuscite esperienze di auto-trattamento vissute oggi dai Lettori e dai Socii della *Associazione Vista Perfetta*<sup>\*</sup>, a testimonianza della efficacia dei metodi del *Sistema Bates*<sup>\*</sup> quando viene praticato in modo corretto e coerente, su base individuale e non commerciale.

Registrazione n. 383 del 16/6/2003, Tribunale di Milano • Iscrizione al Registro Operatori Comunicazione n. 16797 del 20/5/2008 • EDITORE Casa Editrice delle Consulenze Gioviali .it<sup>®</sup> (R.I.S.H.I. SRL, viale Emilio Caldara 44, 20122 Milano) • REDAZIONE viale della Libertà 48, 20097 San Donato Milanese, tel. 02 8715 9708, [ilfalco@ConsulenzeGioviali.it](mailto:ilfalco@ConsulenzeGioviali.it) • DIRETTORE RESPONSABILE Riscí Giovanni Gatti • STAMPA Mongrafic, Gardone Val Trompia (Bs) • ISSN 2283-5385 • © 2021, proprietà letteraria riservata. Riproduzione impossibile se non previo accordo scritto. • ABBONAMENTI 2019/2021 € 59 (nn. 57-62) ARRETRATI € 15 cad. • Versamenti su IBAN IT 22 N 02008 01612 000103215023, R.I.S.H.I. SRL.

**IL FALCO è una testata giornalistica indipendente destinata al grande pubblico dei lettori utenti finali e non è in alcun modo collegata a operatori professionali e non-professionali che dichiarino di somministrare corsi o seminari o sedute individuali o lezioni o altre attività qualsivoglia sul così detto "Metodo Bates", né è collegata a operatori di ri/educazione visiva, di "training visivo", di "esercizi per gli occhi", di ortottica, di "optometria comportamentale", o qualsiasi altra cosa attinente alla vista, all'uso di occhiali correttivi di qualunque tipo, di lenti, operazioni, farmaci e quant'altro. ... L'Editore diffida chiunque dall'utilizzare la rivista IL FALCO – e le altre pubblicazioni a essa attinenti – per scopi commerciali o comunque differenti dal mero uso personale. ... Il marchio Sistema Bates<sup>®</sup> viene qui usato su licenza.**

# PienaLuceLED™

ad ampio spettro solare  
ed elevata efficienza energetica



Nate per offrire al lettore il massimo del **conforto visivo** insieme al massimo dell'**efficienza energetica** (rendimento > 80%) e al massimo della **durata** (minimo 50.000 ore, garanzia 5 anni), la serie di lampade PienaLuceLED™ è composta da vari modelli e diverse dominanti cromatiche:

**per scrivania**, 12–24 watt max, 860–1920 lumen, ampio spettro CRI 95–98, fino a 36.000 lux a 50 cm, bianco neutro 5.000K;

**per lampadario**, 24–36 watt, 1.720–2.580 lumen, ampio spettro CRI 95–98, 2.000 lux a 1 metro, 5.000K (oppure 4.500K, oppure 4.000K) fascio largo 140° per illuminazione generale o per un grande tavolo;

**per tabelle** di controllo e **trattamento con la luce**, 24–36 watt, 1.720–2580 lumen, ampio spettro, 7.000 lux a 1 metro, 5000K, fascio stretto 25° per illuminazione di accento o anche diffusa puntando in alto; oppure con fascio da 90° per illuminazione medio-concentrata.

## CARATTERISTICHE TECNICHE ULTERIORI

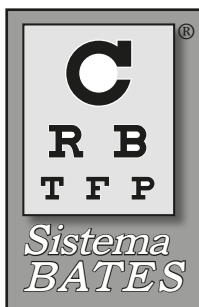
Modelli **a) b) c)**: attacco: e27 • accensione: < 0,5 secondi (non ha bisogno di riscaldamento) • alimentazione: 220 V c.a. con oscillatore completamente elettronico e doppio isolamento • efficienza energetica: classe A • resa cromatica: CRI 95–98 • finitura: chiara a nido d'ape oppure aperta per la massima resa luminosa • usi: specialmente indicata per illuminare uno scrittoio o la scrivania dove si legge, si studia, si opera al calcolatore oppure per illuminazione generale a soffitto per stanze e uffici oppure per le tabelle di controllo • NOTA: adatta per i musei e per riprese fotografiche perché non dà luogo a ondeggiamenti luminosi.

**Dotazione opzionale**: A RICHIESTA ciascun illuminatore può essere dotato di CONVERTITORE D' ONDA **SKUDO® HOLOGRAM®** per la eliminazione del danno biologico dovuto alla corrente elettromagnetica (invenzione italiana premiata con la medaglia d' oro al Salone della Innovazione Tecnologica di Ginevra del 2017)

- prezzi a partire da € 59<sup>95</sup> •

PER ORDINARE, TEL. 02 8715 9708

••• copia omaggio «il falco» inclusa •••



# il falco 62

**L' Ondeggiamento:** Oscillare il corpo senza sollevare i talloni. Attenzione a muovere occhi e testa nella stessa direzione. Beneficio nell'insonnia. Sollievo del dolore.

Guarigione della retina distrutta e dello scotoma. Diagnosi non necessaria. Cura della cecità.

**Un caso di cataratta:** Caso grave di vista imperfetta peggiorato dalla insonnia e dalla sordità. Sogni strampalati, camminata incerta. Forte miglioramento palmeggiando e raccontando storie.

**Il sollievo del dolore:** Un altro caso di cecità e dolore agli occhi. Problemi psicologici e familiari. Palmeggiamento di emergenza in ufficio postale per compilare moduli.

**Che cosa mancava nel giubileo d'argento:** Il progresso tecnologico non include la eliminazione degli occhiali. La stampa si interessa del Dott. Bates ma non per la vista.

**Buttate via gli occhiali!:** L'intero capitolo dedicato al Dott. Bates tratto da un libro del '56 contro i ciarlatani pseudo-scientifici. In coda, «il falco» commenta su: reverendo Poling, sessantasettenne senza occhiali; non raccomandati i libri di Peppard e Price; Bates non criticato sui giornali medici; possibile mettere a fuoco vicino e lontano senza occhiali dopo la cataratta; il caso Huxley; la scrittura col naso; optometristi e occhiali sbagliati; super-vista, non mero miglioramento; la guarigione spontanea; finti occhiali e sollievo psichico; trattamento progressivo; ginnastica oculare; piloti militari e guarigioni incomplete; come curare il dolore; il pane quotidiano degli oculisti; le scuole della vista sono tutte fallite; il ruolo della Associazione Vista Perfetta®.

**Resoconti AVP®, note salienti:** Da 13/70 a 13/10 quasi senza accorgersene; oltre venti visitatori al pomeriggio; indagine sull'inquinamento invisibile; raddoppio della vista con -6,5D; lampade per i còmpiti. • **Decontaminazione come aiuto alla vista; palmeggiamento sconsigliato in caso di occhio irradiato, ma comunque la vista migliora lo stesso con altri metodi; piano sicuro per la presbiopia; due gemelle guariscono la vista in tarda età in poche ore; anti-compensazione; da 19/30 a 19/10 ma la moglie non è interessata; il ricordo della spiaggia estiva aiuta la presbiopia. • Ricupero da una occasione mancata anni prima; nuovo gruppo di studio a Reggio Emilia con impressionante risultato in una meditatrice ayurvedica; visitatori scettici si ricredono davanti al ritorno della vista da vicino e da lontano; le condizioni favorevoli; ragazzina dodicenne procede lentamente nella sua cura insieme a sua nonna; ottantacinquenne mandato a indagare dalla moglie si ritrova con vista raddoppiata e molto disappunto; padre e figlia universitaria migliorano entrambi la vista al normale, l'altro figlio pure (immaginando la fidanzatina). • Benda occlusiva necessaria per non compensare; visitatore abbandona la riunione; fare colare il nero della C in cima alla tabella. • Una sfida a lettere sconosciute tra due sorelle; dieci anni di AVP® e 27/10 di visione; le ciliegie del socio storico; pratica solitaria al sole porta la vista a 15/12 con tre diottrie di miopia; cura della presbiopia con luci a spettro completo; iniziamo a trattare un foro maculare rimuovendo occhiali e radiazioni gamma; un bel regalo: la nuova edizione di V.P.S.O.; sedicenne capellone impara ad ammorbidire gli occhi troppo rigidi per elevata pressione interna.**

**Stampa fine e microscopica:** «Profili muliebrì», racconti dell'Ottocento italiano.

Il presente numero è stato chiuso in redazione il 20 novembre 2021.

**Discolpe legali:** L'Editore dichiara formalmente che i nomi delle persone citate negli articoli della sezione moderna della presente Rivista potrebbero essere stati cambiati per motivi di riservatezza. L'Editore non si assume alcuna responsabilità circa l'uso che il lettore vorrà fare dei contenuti qui esposti. La traduzione in italiano degli articoli batesiani viene fatta in senso letterale e conserva intatta la forma originale anche se questo potrebbe dare luogo a imperfezioni.

# L'ONDEGGIAMENTO

*di William H. Bates, M. D.*

**Q**UANDO uno immagina oggetti stazionari muoversi nella stessa o nella opposta direzione al movimento di testa o occhi quando entrambi i talloni restano sul pavimento, ciò viene chiamato ondeggiamento. Quando entrambi i talloni vengono sollevati dal pavimento, ciò non viene chiamato ondeggiamento, ma dondolio. L'apparente movimento degli oggetti stazionari potrà essere orizzontale, verticale o a qualsiasi angolo. L'ondeggiamento è una cosa validissima da usare perché promuove rilassamento o riposo molto meglio di tanti altri metodi. Infatti, così generale è questa conclusione che io tento sempre di fare praticare immediatamente l'ondeggiamento a ogni paziente all'inizio del trattamento.

L'ondeggiamento potrà essere praticato rapidamente o lentamente e con un movimento ampio o stretto. Quando viene praticato l'ondeggiamento, gli oggetti distanti vengono coperti più o meno completamente, il che spiega perché viene ottenuto riposo. Quando l'ondeggiamento viene usato propriamente, tutti gli oggetti stazionari riguardati appaiono muoversi. Che l'ondeggiamento sia corto o lungo, se praticato propriamente, la visione di solito migliora dopo che altri metodi hanno fallito.

I pazienti che soffrono di insonnia vengono assai beneficiati dall'ondeggiamento. Presto diventano capaci di dormire di notte e ottengono un massimo ammontare di riposo. Quasi tutti quelli che hanno vista imperfetta hanno sforzo e tensione costanti in praticamente tutti i muscoli del corpo. I nervi sono pure sotto sforzo e frequentemente la loro efficienza va perduta. Praticando l'ondeggiamento in modo appropriato, la fatica viene alleviata così come il dolore, le vertigini e altri sintomi. L'ondeggiamento procura sempre il sollievo dello sforzo del tentare di vedere, della fissità dello sguardo o della concentrazione.

L'occhio normale necessita di rilassamento o riposo; non sempre ha vista normale. Quando è a riposo, ha sempre vista normale. Le cose che vengono fatte dal paziente per migliorare la vista non sempre hanno successo. Vi sono tanti

# BUTTATE VIA GLI OCCHIALI!

di Martin Gardner

*Pubblichiamo integralmente il capitolo dedicato al Dott. Bates tratto dal volume intitolato «Fads and fallacies in the name of science» (Mode e fallàcie nel nome della scienza) pubblicato da Dover a Nuova York nel 1957 in edizione riveduta e ampliata, successiva alla edizione originaria pubblicata nel 1952 da Putnam con il titolo «In the name of science» (Nel nome della scienza). Il libro affronta ben 26 cialtronerie (secondo l'autore) di cui ne vengono richiamate in copertina solamente nove, e precisamente quelle relative a: L. Ron Hubbard, Macchine psioniche, dischi volanti, Wilhelm Reich, Dr. W. H. Bates, Alfred Korzybsky, Atlantide, Teorie sessuali eccentriche, Bridey Murphy. Molto indicativa la prefazione, che riportiamo in coda. Pubblichiamo anche la Appendice al capitolo, che introduce ulteriori elementi, già da noi affrontati su «il falco» negli anni passati, ma utili da rivedere adesso alla luce delle nostre piú recenti scoperte.*

**U**NO dei piú influenti medici eccentrici della nazione, la cui opera è ancorá accettata da tante migliaia di persone intelligenti ma male informate, fu il Dott. William Horatio Bates, uno specialista di gola, naso, orecchio e occhio della Città di Nuova York. Egli fu la prima figura importante nel culto moderno della rivolta contro gli occhiali e del fare affidamento sugli esercizi oculari per il trattamento dei difetti visivi.

Il Dott. Bates nacque a Newark, Nuovo Jersey, nel 1860. I suoi precedenti iniziali sono impressionanti — laureato alla Cornell nel 1881; specializzato in medicina al Collegio dei Medici e Chirurghi nel 1885; assistente clinico all'Ospedale dell'Occhio e dell'Orecchio di Manhattan; assistente medico all'Ospedale di Bellevue e in séguito all'Infermeria Oculistica di Nuova York. Dal 1886 al 1891 insegnò Oftalmologia all'Ospedale e Scuola Medica Post-laurea di Nuova York.

Nel 1902, il Dott. Bates improvvisamente sparí dalla circolazione. Sei settimane dopo, sua moglie venne a sapere che stava lavorando come assistente all'Ospedale della Croce di Carità di Londra, dove era stato accettato come paziente. Lei andò immediatamente a Londra e lo trovò in uno stato di esau-

# RESOCONTO EVENTI AVP® 2020 (1)

*Di séguito pubblichiamo i resoconti relativi agli eventi di studio pratico svolti dai socii della Associazione Vista Perfetta® nel corso del 2020 (prima parte) nella speranza che possano essere di aiuto ai nuovi associati e ai lettori in generale.*

## **Trenta persone al pomeriggio introduttivo di inizio anno a Treviso ma il successo si vede dal mattino quando un nuovo socio passa da 13/70 a 13/10 quasi senza accorgersene**

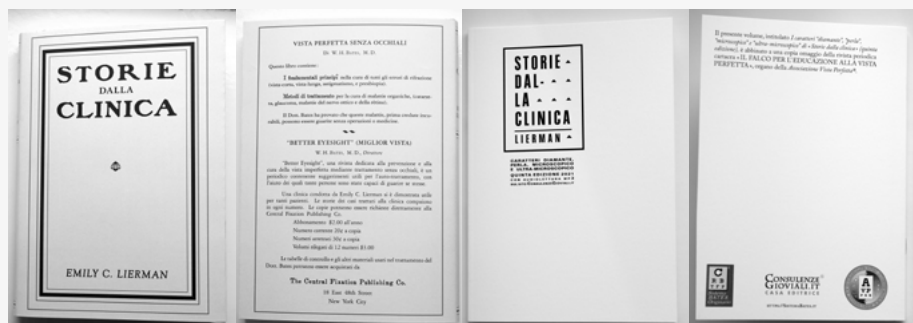
**S**ABATO 18 GENNAIO 2020 L'Associazione Vista Perfetta® ha svolto una straordinaria giornata di studio presso la sede del LIBERO FLUIRE di Quinto di Treviso che ha visto la partecipazione di circa una **trentina di persone**. Nella prima parte, cioè al mattino, eravamo in cinque socii, fra cui un nuovo socio che ha approfittato della possibilità di svolgere la giornata intera lasciando un cospicuo acconto di iscrizione. Questo signore, alla sua prima lettura davanti alla tabella di controllo a distanza di 13 piedi e con 2.500 lux incidenti, ha potuto vedere solamente la terza riga della «C-200» nera, totalizzando quindi una visione di 13/70 senza occhiali. Praticando piú che altro il **palmeggiamento** e lo **sfarfallamento** siamo arrivati facilmente a leggere tutta la riga dei 20 piedi e qualche lettera della riga successiva *per una visione di 13/20+*. Da vicino, dove il signore in questione ha piú problemi dato che porta gli occhiali per la presbiopia, la prima misura fatta con il segnalibro a 20 cm di distanza ha segnato la riga marcata «5 C» con l'aiuto di una forte **lampada frontale** da noi fornita. Alla

seconda misurazione avevamo guadagnato una riga, cioè quella del «4 K» e il miglioramento è rimasto costante anche senza usare la luce forte diretta ma sfruttando quella ambientale che è sensibilmente inferiore. Nel frattempo, provando sempre i nostri vari metodi ordinari di riposo con le mani sugli occhi, lo sfarfallamento, lo **spostamento**, eccetera, siamo arrivati a scrivere sul nostro taccuino *la discreta visione di 13/15* in circa un'ora di tempo speso anche in chiacchiere insieme agli altri socii piú esperti che seguivano con interesse i progressi del loro nuovo amico. Continuando a esercitarsi e provando anche metodi alternativi come l'uso della **luce laser** per puntare alla tabella oppure il calore della **lampada termica** da noi proposta, abbiamo potuto scrivere sul nostro taccuino una riga in piú conquistata ogni dieci minuti circa di pratica e infatti da vicino con la luce frontale accesa abbiamo segnato la riga del «3 V» e poi un lampo della riga del «2 Q». Indi, sempre provando con la luce accesa e dopo aver fatto un trattamento con la lampada termica per dieci minuti, ecco che

nuova  
edizione

# I METODI DI TRATTAMENTO NELLE STORIE DALLA CLINICA

— UN TESTO NECESSARIO ANCHE PER I BAMBINI —



*L'unico libro che racconta le vere esperienze di guarigione  
ottenute mediante il Sistema Bates® Originario™.*

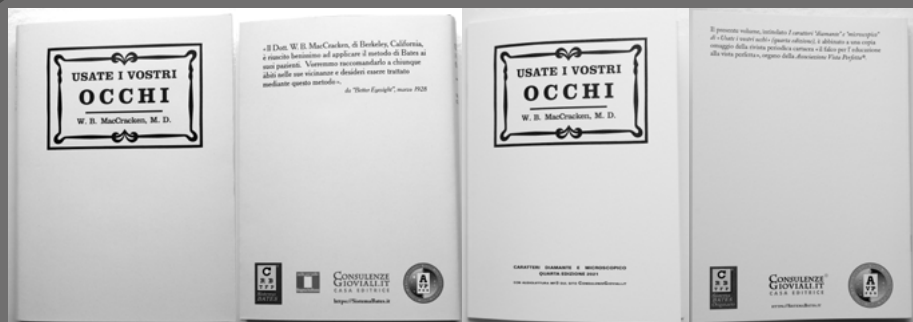
**COMPLETAMENTE RISCritto IN  
COLLABORAZIONE CON I SOCI DELLA  
ASSOCIAZIONE VISTA PERFETTA®**

**€ 32**  
*inclusi inserto e IL FALCO  
in omaggio*

nuova  
edizione

## USATE I VOSTRI OCCHI

— La mente subconscia e la cura della vista —

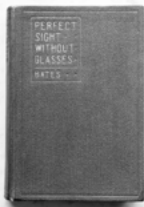


*Da uno dei pochissimi discepoli batesiani non traditori, un  
libro fondamentale per scoprire i segreti profondi della cura.*

**COMPLETAMENTE RISCritto IN  
COLLABORAZIONE CON I SOCI DELLA  
ASSOCIAZIONE VISTA PERFETTA®**

**€ 32**  
*inclusi inserto e IL FALCO  
in omaggio*

15 ottobre 1920



# CENTO ANNI FA

*il Dott. Bates pubblicò*

## PERFECT SIGHT WITHOUT GLASSES

15 ottobre 2020

# CENTO ANNI DOPO

*noi abbiamo iniziato a pubblicare*

## LA NUOVA *AUDIOLETTURA PROFESSIONALE* della nona edizione di

## VISTA PERFETTA SENZA OCCHIALI

Il principio fondamentale

15 Ottobre 2020

Audiolettura di «Vista perfetta senza occhiali»,  
nona edizione novantanove anni (1920–2019).

Traccia n. 1 di 64. Formato mp3, 320 kbps.

Durata: 2' 16". Dimensione: 5 MB. Successivo



Prefazione

16 Ottobre 2020

Audiolettura di «Vista perfetta senza occhiali»,



ascoltabile liberamente sul sito ufficiale AVP®

<https://vistaperfetta.it/audiolettura-di-vista-perfetta-senza-occhiali/>