



il falco

per l'educazione alla vista perfetta

.....SistemaBATES.it[®]

GUGLIELMO ORAZIO BATES

Bambini scolari

EMILIA LIERMAN

**L'immaginazione allevia
il dolore • Metodi riusciti**

E. E. AGRANOVE

**Miopia progressiva
alleviata**

E. F. DARING, M.D.

**L'esperienza
di un oculista**

DOTT. PAUL HOTSON

L'esperienza di un optometrista

EMILY A. MEDER

«Occhi non-vedenti»

JAMES HOPPER

Briciole per i noiosi

RESOCONTI DEGLI EVENTI DELLA ASSOCIAZIONE VISTA PERFETTA[®]

Lunghe ore di sole • Trenta trentesimi su tabella bianca grazie alla immaginazione di una «O» dimezzata! • Una curiosa forma di occhio storto sparisce grazie al «dondolio universale» praticato da una tredicenne • Il «Calzabottiglia Skudo[®]» e primi risultati nell'idratazione degli occhi • Lampada termica e benda piratesca • Aiutare i giovani in una giornata di studio soleggiata • Il COVID continua a dominare Milano e riduce la partecipazione • Aspetti psicologici della pratica con la tabella di controllo di Snellen • La «didattica a distanza» mette a dura prova gli occhi degli scolari • Scrittura minuta e «suonare mentalmente», due formidabili pratiche di riposo mentale • Facili risultati nella prevenzione della presbiopia • Quando le giornate di studio vanno quasi deserte... • Ci vuole un fisico bestiale... • Il colore verde toglie la nebbiolina negli occhi e porta la vista da 20/200 a 20/10! • Come praticare il dondolio universale tra due alberi.

I GRANDI CLASSICI IN STAMPA FINE E MICROSCOPICA:

«Racconti» di Cesare Pavese (prima parte)

anno ventesimo luglio/dicembre 2022 numero sessantaquattro

Casa Editrice delle Consulenze Gioviali .it[®] ••• Direttore Responsabile: Riscì 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 Guglielmo Orazio Bates e dalla sua assistente Emilia 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 Soci della *Associazione Vista Perfetta*[®], a testimonianza della efficacia dei metodi del *Sistema Bates*[®] 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 Giovioli .it[®] (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@ConsulenzeGiovioli.it • DIRETTORE RESPONSABILE Risci Giovanni Gatti • STAMPA Mongrafic, Gardone Val Trompia (Bs) • ISSN 2283-5385 • © 2022, 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[®] viene qui usato su licenza.

L'IMMAGINAZIONE ALLEVIA IL DOLORE

Storie dalla Clinica, n. 15

di Emilia Lierman

POCHE settimane fa venne alla clinica una madre dall'aspetto stanchissimo, con sua figlia dodicenne che soffriva un intenso dolore in occhi e testa. Entrambe iniziarono immediatamente a parlare con me e la madre mi raccontò che la bambina con i suoi lamenti la teneva sveglia di notte. L'aveva portata da un altro dottore dell'ospedale e lui, non riuscendo ad alleviarle il dolore, l'aveva mandata dal Dott. Bates, pensando che gli occhi potessero aver bisogno di cure. Il Dott. Bates esaminò la bambina e, senza dirmi quale fosse il disturbo, disse:

«Ecco un buon caso per te; guariscila in fretta».

La povera bambina poteva a malapena aprire gli occhi e la sua fronte era una massa di rughe. Le controllai la vista e a dodici piedi lei lesse la riga dei cinquanta sulla tabella di controllo. Mentre leggeva la tabella, disse che il dolore non era così forte. Le dissi di palmeggiare e mentre gli occhi erano coperti le chiesi di immaginare che vedeva la lavagna a scuola, e che ci stava scrivendo sopra la cifra 7 con il gesso bianco. Disse che poteva farlo, e allora le chiesi di aprire gli occhi e di guardare al 7 nero sulla riga dei trenta della tabella di controllo. Lo vide molto distintamente e io notai che i suoi occhi si erano aperti e che le rughe sulla fronte erano scomparse. Anche la madre lo notò, ed esclamò:

«Vedete come sono spalancati i suoi occhi!».

Evidentemente il dolore se n'era andato, perché dopo un momento la ragazzina gridò con grande agitazione:

«Oh, il dolore sta tornando!».

Le dissi di chiudere subito gli occhi e di palmeggiare ancora. Avendo notato quanto fosse stata aiutata dalla sua immaginazione, le dissi di immaginare la nera cifra più nera di quanto l'avesse vista a occhi aperti. Lei fece questo e quando riaprì gli occhi dopo pochi minuti il dolore era di nuovo scomparso e la sua visione era migliorata a 12/30.

Dopo aver raccontato alla madre che la causa di tutte le

METODI RIUSCITI

Storie dalla Clinica, n. 16

di Emilia Lierman

I PAZIENTI che vengono alla nostra clinica fanno cose meravigliose, specialmente i bambini scolari. Possiamo dedicare a ciascuno di loro, di regola, circa cinque minuti appena del nostro tempo, eppure riescono a eseguire le istruzioni a casa e a ottenere risultati. Questo è un grande tributo alla loro pazienza e intelligenza.

Quasi tutti i bambini, come anche gli adulti, vengono aiutati dal palmeggiamento e sono state ottenute alcune guarigioni meravigliose mediante questo unico mezzo. Nella mia prima storia scritta per questa rivista raccontai di un piccolo ragazzo italiano chiamato Joey il cui occhio sinistro era rimasto così infortunato in un incidente automobilistico da avere soltanto percezione di luce. Passò del tempo prima che potessi farlo palmeggiare regolarmente, ma non appena ebbe voglia di farlo tante volte al giorno, la vista iniziò a migliorare rapidamente e ora lui è guarito completamente.

Vi sono alcuni pazienti, però, che non possono o non vogliono palmeggiare. Uno di questi fu una ragazzina di colore, con dei riccioli a cavaturaccioli, che somigliava incredibilmente a Topsy [dal libro *La capanna dello Zio Tom*]. Era stata mandata alla clinica perché non poteva vedere le scritte sulla lavagna e l'infermiera della scuola mi raccontò poi che era assai indisciplinata e che metteva a dura prova la sua maestra. Mise un po' alla prova anche me, all'inizio, perché non riuscivo a farla palmeggiare un momento e non sapevo come fare con lei. Poi scoprii che aveva una meravigliosa memoria quando sceglieva di usarla e mi decisi a trattarla con l'aiuto di questa facoltà. Fui capace di migliorarle la vista considerevolmente, e proprio il giorno successivo la sua maestra notò un cambiamento così notevole nella sua condotta, che al successivo giorno di clinica l'infermiera della scuola venne con lei, per vedere cosa le era stato fatto. Allora le chiesi di ricordare, a occhi chiusi, una lettera della tabella di controllo come grigia invece che nera. Lei non poté stare

MIOPÍA PROGRESSIVA ALLEVIATA

di E. E. Agranove

Nota del direttore. — L'autore di questo articolo, un giovane uomo di vent'anni, indossava, quando visitato per la prima volta, i seguenti occhiali, prescritti tre anni prima: entrambi gli occhi, concava 6,50 D. S. combinata con concava 3,00 D. C. 180 gradi. Egli portò pure con sé, dalla Mayo Clinic, una prescrizione successiva — occhio destro, concava 9,00 D. S. combinata con concava 3,00 D. C. 180 gradi; occhio sinistro, concava 8,00 D. S. combinata con concava 3,00 D. C. — che indicavano che c'era stato un avanzamento rapidissimo della sua miopia. Il progresso che fece nel breve periodo di sei settimane fu molto insolito.

AVEVO solo otto anni quando l'insegnante mi disse che non potevo venire a scuola se non avessi avuto gli occhiali. Quindi, naturalmente, dovetti procurarmeli, e naturalmente, li odiavo. Mi tenevano fuori da tutti i giochi che un ragazzo ama veramente, come la palla-a-base, e mi creavano un terribile imbarazzo.

Ogni poco tempo dovevo procurarmi lenti nuove e più forti. Furono cambiate otto volte nel corso dei successivi nove anni, al termine dei quali avevo quello che gli specialisti pronunciarono essere un cattivissimo caso di miopia progressiva. Dopo di ciò mi rifiutai di fare altri cambiamenti, perché avevo perso la fede negli occhiali e non ero interessato a provarne di nuovi.


Sebbene i miei occhi continuassero a peggiorare per tutto il tempo, e gli specialisti dicessero che non c'era possibilità di cura, io mi sentivo sempre sicuro che prima o poi avrei trovato una cura, e provai e investigai tutto ciò che sembrava offrire una qualsiasi speranza di sollievo. Uno specialista disse che anche se non potevo guarire, mi avrebbe fatto bene vivere all'aperto. Così lasciai il mio lavoro come telegrafista, andai nell'Ovest e trovai lavoro all'aria aperta. Non mi fece il benché minimo bene. Poi preferii la cultura fisica; ma, mentre questa migliorò la salute generale, non aiutò gli occhi. Provai l'osteopatia e la chiropratica, ma nemmeno mi aiutarono. Lessi tutta la letteratura sulla materia che potessi trovare, e la invariabile asserzione delle autorità che la mia condizione fosse senza

**Altri libri in stampa fine
e microscopica**

riflessi
da un
amore
impossibile



brevissimi
racconti
di immagini



in
attesa
delle
nuvole



nel contatto
il vuoto
spariva.

RESOCONTO EVENTI AVP® PUBBLICATI NEL 2021 (prima parte)

Di ogni riunione della Associazione Vista Perfetta® viene estesa una minuta che viene pubblicata in anteprima sul sito ufficiale <https://vistaperfetta.it> e poi sulle colonne cartacee della rivista.

Lunghe ore di sole

LA GIORNATA DI STUDIO DELL' *Associazione Vista Perfetta®* svoltasi sabato 21 novembre 2020 a Vittorio Veneto è stata atipica in quanto che abbiamo dovuto renderla privata per non rischiare di dover discutere con qualche pisquano che crede ancora nella legittimità dei decreti del presidente del Consiglio dei ministri, mirati a toglierci le nostre libertà personali per presunte faccende legate alla sanità. Ciò non ostante ben **dieci persone** hanno partecipato ma non abbiamo potuto propagandare inviti per i visitatori non iscritti.

Ciò che è stato molto favorevole è stato il clima, che ci ha consentito di stare all'aperto a prendere il sole dalle dieci del mattino fino alle tre del pomeriggio. Infatti, tanti di noi si sono proprio abbronzati il volto grazie a questo trattamento solare. I benefici sono stati come al solito presenti in tutti i partecipanti che hanno colto questa occasione per fare pratica di riposo mentale in compagnia.

Buon successo hanno riscontrato le lampade termiche da noi proposte proprio per seguire le orme del Dott. Bates e quindi in due nuovi socii le hanno acquisite dall'associazione, contribuendo così al suo autofinanziamento. Per l'occasione, segnaliamo che c'è un libro pubblicato dalla *Casa Editrice delle Consulenze Giovioli .it®*

che sponsorizza spesso le riunioni AVP® che tratta proprio della «saunaterapia» con le lampade a raggi infrarossi a onda corta, che consigliamo di leggere a tutti gli iscritti perché in questo libro viene spiegato come si auto-costruisce una vera e propria «sauna domestica», che è in grado, e questo lo diciamo con certezza perché lo abbiamo verificato, di agevolare moltissimo sia il rilassamento sia la disintossicazione dalle tossine e dai metalli pesanti, questo anche come fortissima forma di prevenzione contro raffreddori e influenze. Tante persone hanno già acquisito questa lampada da noi tramite la AVP® e hanno testimoniato un grande successo nella risoluzione di dolori muscolari specialmente alla cervicale in tanti casi, come anche dei miglioramenti nella digestione e nella respirazione quando viene puntata sull'addome e sui bronchi. Ovviamente segnaliamo anche i benefici nella vista, in particolare, dopo che uno ha esposto gli occhi chiusi, o aperti, secondo il proprio livello di sforzo mentale residuo da curare, al calore rossastro emesso dalla lampada termica, il **palmeggiamento** successivo che noi raccomandiamo di fare riscontra una qualità di nero molto più profonda del solito, consentendo così al soggetto di riaprire in séguito gli occhi e vederci

UN COMPLETAMENTO A «VISTA PERFETTA SENZA OCCHIALI»

di William H. Bates, M.D.

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

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

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



Carta pregiata italiana, oltre 350 pagine a solamente € 39,95.
Include il *SegnaLibro della Vista Perfetta*, il fascicolo in stampa fine e microscopica, la sovracopertina a colori. Tel. 02 8715 9708.

IN PRONTA CONSEGNA

Imparate a Vedere di Nuovo !

di Elsbeth Friedrichs

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

Elsbeth Friedrichs

Imparate a Vedere di Nuovo !

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

Parte Prima: Generale

1. La visione.
2. La nuova scienza del vedere.
3. L'occhio.
4. La facoltà immaginativa (*imagination*).
5. Capacità di ricordare o memoria.
6. Sforzo e fatica.
7. Le origini dello sforzo visivo.
8. Rilassamento.

Parte Seconda: Esempi

1. Vedere senza l'occhio fisico.
2. Due medici come pazienti guariti.
3. Sui bambini. La tabella di controllo di Snellen. La piccola dottoressa. Isabel nello specchio magico. Una bambina prodigio?
4. Dibattito dopo una conferenza.
5. Il dondolamento. Tratto da una seduta. La visita seguente.

Parte Terza: Terapie

1. Prospettive e possibilità di cura.
2. La tabella di controllo di Snellen, la sua importanza e il suo impiego. La tabella di controllo in famiglia. Uso domestico della tabella. Cure per chi prima portava gli occhiali. La tabella come mezzo di prevenzione. La tabella e «l'occhio cieco». Il retro della tabella.
3. Palmeggiamento.
4. Il vagare e i suoi scopi.
5. La cura del sole.
6. La lettura della scrittura fine come metodo curativo.
7. Cura con l'immaginazione.
8. Buttate via gli occhiali.
9. La scuola per l'educazione degli occhi o, in breve, la «scuola per la visione». Nota dell'editore.
10. Conclusione.

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

**PER ORDINARLO, TELEFONARE
AL NUMERO 02 8715 9708.**