

il falco

per l'educazione alla vista perfetta

SistemaBATES.it®

GUGLIELMO ORAZIO BATES

Astigmatismo

EMILIA LIERMAN

Natale alla clinica

RESOCONTI DEGLI EVENTI DELLA ASSOCIAZIONE VISTA PERFETTA®

• Tre casi di «glaucoma» trovano beneficio con il riposo mentale • Anche chi ha paura di non potere stare senza occhiali ottiene risultati se si tranquillizza • Dopo quasi vent' anni, una socia AVP® riprende il trattamento • Senza titoli, né arte né parte, ne sappiamo di piú di chi ha studiato «Logica Antica» • Ancóra sugli oggetti stazionarî muoversi • Se c'è il giusto interesse i risultati sono rapidi • Cicatrice corneale apparentemente scomparsa se la visione passa da 20/50 a 20/20 • Importante scoperta fatta all'Istituto Bates™ per la cura dell'alta miopía • Il giusto atteggiamento nella cura della vista per mezzo del riposo mentale • Il ricordo dei colori dei vestíti aiuta un occhio lesionato • La biorisonanza aiuta la pratica di riposo mentale nella presbiopía • Un giovane albero di acero ci dà il benvenuto per una giornata di studio frequentatissima • Come rimuovere l'alta miopía ascoltando l'audiolibro della vista perfetta • I progressi di Martina • Sportivo palestrato rimuove gli occhiali qualche mese prima e ottiene 17/10 in scioltezza • Una «due giorni» difficile da organizzare ma ottima per i risultati e l'incoraggiamento anche psicologico • Discutiamo di «jato» tra esercizio fisico e riposo mentale al sole autunnale di fine ottobre sullo sfondo delle Prealpi vittoriesi • Imprenditrice settantenne acquisisce una vista sopra-normale da vicino e da lontano dopo avere ascoltato la nostra trasmissione alla radio • È quasi inverno e siamo rimasti sempre al coperto • Non abbiamo rinunciato alla oretta di sole meridiano • Il trattamento prosegue, la discontinuità non ostante • Un lieto solstizio d'inverno.

I GRANDI CLASSICI IN STAMPA FINE E MICROSCOPICA:

«Pinocchio» *di Carlo Collodi*

anno ventitreesimo **luglio/dicembre 2025** **numero settanta**

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

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

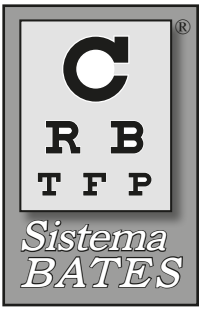
il falco

per l'educazione alla vista perfetta

Periodico semestrale distribuito in abbonamento postale e nelle migliori librerîe italiane per la divulgazione al pubblico dei varii 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 oggigiorno dai Lettori e dai Socii 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 Gioviali .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@ConsulenzeGioviali.it • DIRETTORE RESPONSABILE Riscí Giovanni Gatti • STAMPA Mongrafic, Gardone Val Trompia (Bs) • ISSN 2283-5385 • © 2025, proprietà letteraria riservata. Riproduzione impossibile se non previo accordo scritto. • ABBONAMENTI 2020/2024 € 99 (nn. 57-68) 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 operatóri professionali e non-professionali che dichiarino di somministrare corsi o seminarî o sedute individuali o lezioni o altre attività qualsivoglia sul cosí détto "Metodo Bates", né è collegata a operatóri di ri/educazione visiva, di "training visivo", di "esercizî 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 scòpi commerciali o comunque differenti dal mèro uso personale. ••• Il marchio Sistema Bates® viene qui usato su licenza.



il falco 70

Astigmatismo: Definizione. Mai congenito ma acquisito per sforzo. Osservazioni su animali in simultanea. Nervosismo a scuola. Illuminazione come causa variabile, *idem* distanza. Capacità di immaginare il nero. Lo spostamento. Come aumentare l'astigmatismo, casi particolari. Casi ostinati. Chiudere gli occhi spesso e praticare la centrale fissazione. Metodo dei quattro lati. Immaginazione essenziale per la cura. La sottile bianca linea. Il ricordo del nero. Il caso della bambina di dieci anni con un alto controllo mentale.

Natale alla clinica: Il giorno dei bambini. Il problema dei bambini poveri. Regali aiutano la cura. Babbo Natale aiuta come la palla-a-base. Il fondo di Natale.

RESOCONTO EVENTI AVP®: Un atto di coraggio per togliere gli occhiali. Prove empiriche per il glaucoma, aiutato da palmeggio, dondolío e immaginazione del bianco. Toccare i tessuti per ricordarne i colori nella miopía. • Un caso di *mioma* acquisisce vista perfetta da vicino e da lontano. Distrofía retinica aiutata. • Pratica all'aperto essenziale per curare l' alta miopía. • Un blocco mentale filosofico impedisce risultati concreti. Discussioni utili per gli interessàti. • Imparare a immaginare gli oggetti stazionarî muoversi. • Tabella nera sempre piú facile nella miopía. Spostamento sul bianco produce vista sopra-normale. Progressi notevoli del socio Massimo grazie alla vita all' aperto. Cibo sano un aiuto per la mente e la vista. • Ottantacinquenne intende curare la cataratta senza operazione, prova a rilassarsi con i ricordi di gioventú. Dodicenne astenopica guadagna i 14/10 e si augura di non seguire le orme della madre fortemente miope. Angoscia da cicatrice corneale viene alleviata dal riposo mentale, con 20/20 insperati. • Guardare lontanissimo aiuta la miopía grave. Nuovo dispositivo AVP® per l' *armonizzazione ambientale*. • Nuovo socio ventiquattrenne con forte astigmatismo ipermetropico risolve 9 anni di occhiali e lègge facilmente la stampa fine a 20 cm. • Ricordare i colori dei vestíti e usare un puntatore laser per lo spostamento aiuta un occhio lesionato a trovare sollievo. • Cade la accusa di dislessía in una tredicenne con vista normale. Dopo cinquant'anni di occhiali e lenti per la miopía un socio ha un lampo di 27/10 all'aperto. La memoria del nero annulla la presbiopía anche in luce scarsa. Beneficio dalla biorisonanza. • Torna a trovarci un socio sedicenne dopo dieci anni e un metro di altezza in piú, con vista perfetta. Inutile lamentarsi se non si fa nulla a casa. Beneficî dalle condizioni favorevoli. • Da 17/40 a 17/15 praticando col segnalibro. Discussioni sul maschilismo deleterie per i visitatori femministi. • Descrizione delle caratteristiche fisiche dei compagni di classe può aiutare gli adolescenti a rinforzare la memoria per la cura della vista. • Molti palestrati portano gli occhiali, un nostro socio fisicato li toglie. Dondolío delle tabelle intere, un aiuto contro la miopía. • La fotofobía va eliminata per guarire la miopía. Nuove torce frontali per i socii. • Come lèggere senza occhiali il telefonino. Il lato mentale della visione. • Clamoroso risultato di una ultra-settantenne che palmeggiando acquisisce 30/20 da lontano e lègge le *Sette Verità* da vicino con poca luce. Questioni psicologiche. • I *Racconti* di Cesare Pavese in stampa fine. • Molta presbiopía in sala. Procedura per debellarla. • L'ostacolo della discontinuità negli adolescenti. • Vedere le finestre a 1,5 km con otto diottríe di miopía. Lenti a contatto un danno grave agli occhi che si dovrebbe sempre evitare di subire.

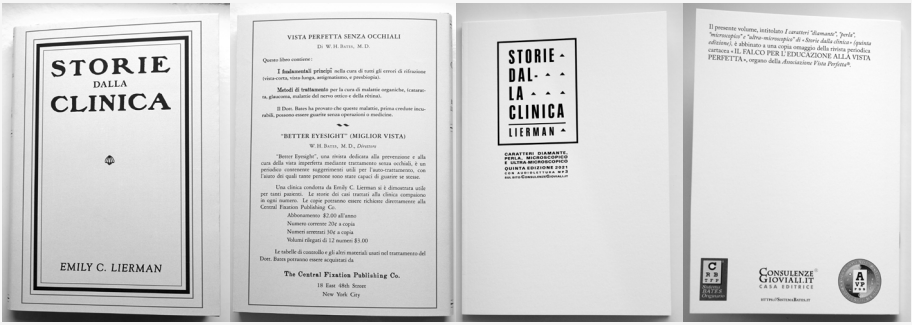
Il presente numero è stato chiuso in redazione il 6 dicembre 2025.

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.

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™.

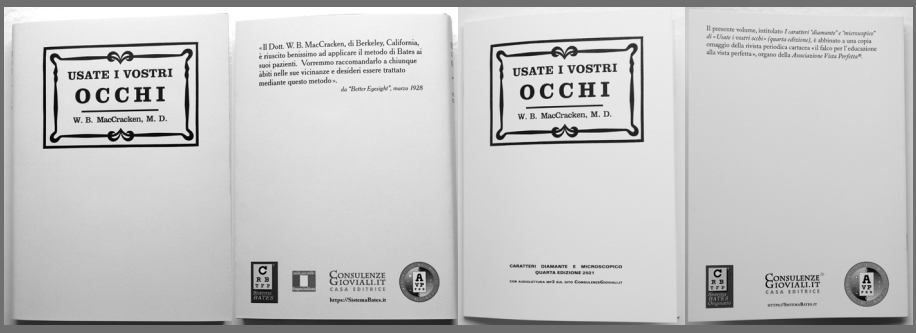
COMPLETAMENTE RISCRITTO IN COLLABORAZIONE CON I SOCII DELLA ASSOCIAZIONE VISTA PERFETTA®

€ 39,60
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 SOCII DELLA ASSOCIAZIONE VISTA PERFETTA®

€ 39,60
inclusi inserto e IL FALCO in omaggio

ASTIGMATISMO

di Guglielmo Orazio Bates, M. D.

IN TUTTI i casi di astigmatismo, un meridiano della cornea è piú convèsso o meno convèsso di tutti gli altri meridiani. Una definizione di astigmatismo è che l'occhio astigmatico non è capace di focalizzare giú a un punto la luce proveniente dal sole o da qualsiasi altro oggetto. Vi sono tante autorità che dichiarano che l'astigmatismo è sempre congenito o che le persone che hanno astigmatismo ci sono nate. Tuttavía, recenti lavori sull'astigmatismo hanno dimostrato che esso viene sempre acquisito e non è mai congenito. I bambini piccoli, gli infanti, quando esaminati con il retinoscopio súbito dopo la nascita, hanno di solito astigmatismo, il quale viene acquisito mediante uno sforzo o un tentativo per vedere. Quando l'occhio dell'infante è a riposo, nessun astigmatismo è manifesto, ma quando l'occhio del bambino o la mente del bambino sono sottoposti a uno sforzo, l'astigmatismo è sempre presente.

Gli animali acquisiscono sempre astigmatismo quando si trovano sotto sforzo. Coloro i quali esaminarono gli occhi dei gatti trovarono che è difficilissimo o impossibile fare in modo che loro sforzino per vedere. Non fu trovato alcun pesce che aveva astigmatismo. L'evidenza è meritevole di considerazione, perché è basata sull'esame di tantissimi pesci all'acquario di Nuova York. L'osservatore con il retinoscopio stava in piedi di fronte al vetro della vasca e fu capace di osservare l'ombra scura muoversi nella stessa direzione del movimento della luce proveniente dal retinoscopio. A volte il pesce si sarebbe avvicinato moltissimo al vetro e avrebbe sforzato gli occhi, senza la produzione di astigmatismo. Non vidi mai un pesce con vista-corta o astigmatismo. C'erano una quantità di oftalmologi che credevano che i pesci fossero di vista-corta o avessero astigmatismo.

I bambini scolari sono spesso nervosi e quando il nervosismo è considerevole, un grande ammontare di astigmatismo potrà essere prodotto da uno sforzo degli occhi o della mente. Quando viene assicurato riposo, l'astigmatismo nei bambini scolari prontamente scompare. Il riposo degli occhi non sempre viene ottenuto prontamente. Chiudere gli occhi, pal-

NATALE ALLA CLINICA

Storie dalla Clinica, n. 22

di Emilia Lierman

IN TUTTO il mondo civilizzato, il Natale viene riconosciuto essere il giorno dei bambini. Per intere schiere di ragazzi e ragazze in tutto il mondo sembra il giorno piú meraviglioso dell'anno; ma ci sono altre piccole genti — e sono veramente troppe — che non ne conoscono il significato e per le quali Babbo Natale sembra essere stato dimenticato.

Questo fatto mi fu forzatamente reso noto durante i primi anni di clinica, sette anni fa. Un ragazzo di sette anni venne per il trattamento con la sorella, una ragazzina di cinque. Entrambi i bambini erano poco vestíti e per niente puliti, e sembravano essere perfettamente a loro agio vicino a un calorifero caldo. Gli occhi della ragazzina non avevano niente di male, ma il ragazzo aveva una seria infiammazione alle pàlpebre, unita a un leggero strabismo dell'occhio destro. Non mi sorpresi di scoprire dopo che l'infiammazione era dovuta alla mancanza di pulizía. Mentre stavo per trattarlo, gli chiesi cosa si aspettasse come regalo da Babbo Natale. Guardò su e disse:

«Oh, non viene mai a casa nostra. Lo vedo soltanto nelle vetrine dei negozî».

«Ma avete un albero di Natale la sera della vigilia di Natale, vero?», chiesi.

«None», disse, «non l'abbiamo mai avuto».

Iniziai a pensare di voler usare la mia influenza su Babbo Natale a nome di questo bambino dimenticato, ma il mio lavoro al momento era quello di trattarlo. No, questa volta non iniziai con il palmeggiamento. Gli lavai gli occhi e la faccia con l'acqua e, a giudicare dal colore dell'asciugamano, alla fine dell'operazione, dovrei dire che non veniva lavato da una settimana o piú. Ora gli controllai la vista, e con i due occhi lui lèsse la riga dei dieci a quindici piedi. Poi gli coprii l'occhio buono e con quello strabico, il destro, lèsse la riga dei settanta (15/70). Gli insegnai come palmeggiare e, mentre teneva gli occhi coperti, gli raccontai la storia del Bambino di

©2025, il falco 70

RESOCONTO EVENTI AVP®
(da giugno a dicembre 2023)

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.

Tre casi di «glaucoma» trovano beneficio con il riposo mentale

SABATO 10 GIUGNO 2023 LA *Associazione Vista Perfetta*® ha svolto una giornata di studio «aperta» per consentire al massimo numero di persone possibile di confrontarsi con il riposo mentale nell'àmbito della cura della vista secondo quanto indicato nelle pubblicazioni originarie del Dott. Bates edite dalla *Casa Editrice delle Consulenze Gioviali* sin dal 2002.

L'evento è stato organizzato, come al solito in quel di Vittorio Veneto, dalla *Associaione SalusBellatrix* e si è svolto nella amena cornice pre-dolomitica del Parco Fenderl, sempre all'aperto fino a circa le 16, quando poi abbiamo dovuto rifugiarci in una saletta al primo piano dell'edificio in quanto che è venuto a piovere, prima quattro gocce, poi un acquazzone che non finiva mai.

Abbiamo iniziato con una relazione introduttiva tenuta dal presidente AVP®, poco dopo le ore 10, parlando di *filosofía del balzo della fede*, il quale è un concetto che deve essere ben chiaro a chi si cimenta in questa cura in quanto che uno ha bisogno di un **atto di coraggio** per togliere gli occhiali e trattare la sua vista in questo modo, non essendoci garanzíe *a priori*, nel singolo caso almeno, che si tratti di una cosa seria e non di baggianate. In effetti, *guardando in giro su Internet*, vedere pubblicizzato il «Metodo Bates» o cose simili come la «rieducazione visiva» sedicente o altri bizzarri nomi di altri pseudo-metodi luminosi e limacciosi, in particolare guardando in faccia chi li propone, gente che anche persino porta occhiali – ma non uno ma diverse paia «per ogni evenienza» – c'è da avere i brividi e spaventarsi veramente per poi non fidarsi piú di nessuno e abbandonare proprio l'idea e tirare avanti come si è sempre fatto e mancando quindi la opportunità concreta da noi offerta di fare invece *qualcosa di buono e meritevole per sé stessi* sul piano umano oltre che oculare/mentale.

A ogni modo, oltre **vénti persone** hanno partecipato di buon grado e hanno seguíto le istruzioni del relatore, prendendo nota sui proprî foglietti degli appunti, estratti dal «Diario della Vista Perfetta», dei risultati ottenuti, che sono stati tutti positivi, in particolare in un caso che andremo a discutere qui di presso.

Si tratta di una giovane donna, accompagnata dal marito, la quale era sofferente di diverse diottríe di miopía aggravate da una minaccia di pressione elevata nell'occhio, dovuta, secondo i medici, a un esagerato «spessore della cornea», che preme sul bulbo e lo minaccia di diventare cieco da un momento all'altro. Come tutti i lettori già sanno, a noi non inte-

UN COMPLETAMENTO A «VISTA PERFETTA SENZA OCCHIALI»

di William H. Bates, M.D.

I Piú 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. Bates aveva 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.

il Quarto Libro del Sistema Bates™

L'Uso Naturale della Visione

del Dottor Ramón Ruiz Arnau

Basato sull'esperienza diretta dell'Autore, medico famoso in tutto il mondo, collega di studio del Dott. Bates per otto anni a Nuova York, il testo esprime le verità fondamentali della Cura della Vista ampliandone le basi scientifiche e cliniche.

Sommario: Prima Parte: Le mie emicranie — Il cristallino non è fattore di accomodazione — Il vero lavoro del muscolo ciliare. Seconda Parte: Il nuovo concetto delle ametropíe e la astenopía (*A proposito del meccanismo dei sintomi splancnici* • *Il riflesso viscero-sensitivo* • *Interpretazione dei fenomeni fisiologici* • *Spiegazione dei sintomi*) — Astenopía (*Dati neurologici* • *Sintomi astenòpici, classificazione* • *Patogenesi* • *Importanza organica del sistema vascolare*) — Il Sovrasforzo mentale (*Categoría naturale dell'uomo* • *Ritmi biologici* • *La sfera subcosciente* • *Il canone psicofisiologico* • *Interazione somatico-mentale* • *Applicazione pratica*). Terza parte: Il Trattamento naturale delle ametropíe e della astenopía (*Idea generale* • *Palmeggiamento* • *Centrale Fissazione* • *Variazione* • *Oscillazione* • *Stimolo della Memoria* • *Impiego della Immaginazione* • *Mutua equivalenza delle pratiche* • *Pratiche combinate* • *Miglioramenti momentanei o in lampo* • *Focalizzazioni alternative* • *Accomodazione cosciente* • *Guardare al sole* • *Ottimi e pessimi* • *Variare, non concentrare* • *Consiglio speciale per lo strabismo* • *Pratiche regolari* • *Riassunto del trattamento*) — Il metodo nella scuola — Il Tachistoscopio (*Descrizione dell'apparecchio* • *Applicazioni*). *[260+52 pagg., € 39,96]*

Questo libro dovrebbe interessare [tutti], perché contiene numerose dimostrazioni della verità che rende possibile curare la vista imperfetta mediante trattamento senza occhiali. […] Il contributo piú importante dell'autore è la rivendicazione che […] il muscolo ciliare impedisce ogni cambiamento di forma nella curvatura del cristallino.

[Da "Better Eyesight", novembre 1924]