

# il falco

per l'educazione alla vista perfetta

..... [www.SistemaBATES.it](http://www.SistemaBATES.it)

**WILLIAM H. BATES**

**Tre cose che produrranno una vista migliore**

• Astigmatismo • Il cadetto

**EMILY C. LIERMAN**

**M. F. HUSTED**

**6. I bambini scolari Ritardo scolastico**

**MILDRED SHEPARD**

**EMILY A. MEDER**

**Alcuni casi interessanti Nell'ufficio**

**EDITH REID**

**Oddio! Posso leggere la stampa fine**

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

Sessanta presenze al Residenziale AVP® di Cavallino (VE) a maggio 2017 • Importanti scoperte sull'auto-trattamento dello strabismo a Dueville • In pace fuori all'aperto a Padova (poca gente ma migliori risultati) • Un gelato squisito aiuta la vista a Fidenza! • L'uso della Lente Solare a Milano, grandi benefici, piccolo sforzo • Come agevolare l'auto-trattamento mediante i «giranti» al Residenziale di Fano • Aria di tranquillità in giardino per una giornata di studio favorevole ed efficace • Pratica con lettere sconosciute, chiave del successo del Gruppo AVP® di Asolo (TV) • Poca gente a Milano sotto al sole di giugno ma ciò non ostante... • Pane e salame e tabelle di controllo nella Bassa Trevigiana • Un ambiente di persone «per bene» sotto al sole di luglio a Padova • Lo spettacolo delle Prealpi Vittoriesi dietro alle tabelle di controllo AVP® • Nuovi soci AVP® anche da Roma per una proficua giornata di studio soleggiata a Milano • Due successi insoliti al pomeriggio estemporaneo di studio estivo a Vicenza • «Vista perfetta» e altre strane storie al «complotto di una notte di mezza estate»...

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

**«La Comedia» di DANTE ALIGHIERI**

**anno diciassettesimo**

**gennaio/giugno 2019**

**numero cinquantasette**

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

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

# il falco

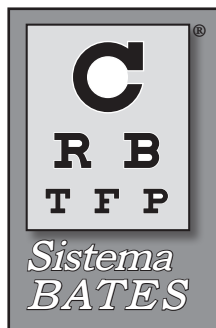
per l'educazione alla vista perfetta

---

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 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 Soci 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 Giovali .it<sup>®</sup> (R.I.S.H.I. SRL, via Emilio Caldara 44, 20122 Milano) • REDAZIONE viale della Libertà 48, 20097 San Donato Milanese, tel. 02 8715 9708, ifalco@ConsulenzeGiovali.it • DIRETTORE RESPONSABILE Riscì Giovanni Gatti • STAMPA Mongrafic, Gardone Val Trompia (Bs) • ISSN 2283-5385 • ©2019, Proprietà Letteraria Riservata. Riproduzione impossibile se non previo accordo scritto. • ABBONAMENTI 2017/2019 € 59 (nn. 53-58) 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 "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 scopi commerciali o comunque differenti dal mero uso personale. ... Il marchio Sistema Bates<sup>®</sup> viene qui usato su licenza.**



# il falco 57

**Tre cose che produrranno una vista migliore:** Il Dott. Bates spiega nei dettagli quanto sia importante a) immaginare di vedere le cose muoversi,

b) usare nel modo corretto la tabella di controllo di Snellen e c) palmeggiare efficacemente. Riassumendo, in a) occorre che la illusione del movimento degli oggetti stazionari sia continua; in b) dopo che il paziente ha scartato del tutto gli occhiali, può verificare che leggendo la tabella due volte al giorno la vista migliora sempre, specialmente se le lettere vengono memorizzate; in c) viene raccomandato di palmeggiare almeno sei volte al giorno per cinque minuti alla volta.

**Astigmatismo:** Definizioni: Ipermetropico Semplice, Miopico Semplice, Ipermetropico Composto, Miopico Composto, Misto, Irregolare. Occorrenza: è frequente e abbinato a ipermetropia o miopia; assai variabile nei neonati; sparisce da solo se non vengono usati occhiali. Sintomi: visione abbassata, mal di testa, fastidio degli occhiali anche con lenti piane. Causa: sforzo mentale o tentativo per vedere. Trattamento: completo sollievo dello sforzo, riposo mentale e oculare. Condizioni favorevoli: importante controllare la distanza degli oggetti dagli occhi e la luce che li illumina. Altri metodi spiegati: centrale fissazione, spostamento, memoria e immaginazione. Due casi resocontati e il caso della «cornea conica».

**Il cadetto:** Un giovane militare arruolato a West Point si rivolge al Dott. Bates perché gli occhiali forniti dal medico dell'esercito non lo soddisfano e vuole guarire senza.

**I bambini scolari:** Bambini che vogliono gli occhiali. Guariti senza occhiali, portano altri bambini da curare allo stesso modo. Una quindicina di ragazzine guarite in un giorno. Influenza della scuola nel creare vista imperfetta. Paura della maestra. Della voce alta. Aiuto per i genitori.

**Ritardo scolastico:** Dieci anni di educazione oculo-mentale secondo le istruzioni del Dott. Bates portano eccezionali miglioramenti in una scuola elementare del New Jersey. La testimonianza personale del sovrintendente scolastico che sostanzialmente guarisce la sua stessa vista dopo ventiquattro anni di occhiali e sforzo. Spiritualità della cura. Libertà dell'Uomo. Prospettive future e ruolo della scuola.

**Alcuni casi interessanti:** Una paziente del Dott. Bates impara a curare gli altri dopo cinque anni di pratica personale e racconta di diversi suoi assistiti tra cui un signore che voleva gli occhiali per il teatro ma l'oculista si rifiutò di darglieli perché ci vedeva più del normale.

**Nell'ufficio:** Una visitatrice fortemente occhialuta fa una visita negli uffici della casa editrice del Dott. Bates e non si accorge della sua fissità dello sguardo. Un lettore dice che ha imparato a vedere dall'occhio di vetro grazie alla lettura del libro.

**Resoconto degli eventi della AVP®:** Riportiamo i resoconti dettagliati della attività sociale svolta dalla Associazione Vista Perfetta® tra maggio e agosto del 2017.

**Stampa fine e microscopica:** La «Comedia» di Dante Alighieri, riscontrata sui migliori testi con le varianti e note concordanti e dichiarative da Giulio Acquaticci («... rimossa ogni menzogna, tutta tua vision fa manifesta»).

Il presente numero è stato chiuso in redazione il 30 giugno 2019.

**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.

# TRE COSE CHE PRODURRANNO UNA VISTA MIGLIORE

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

*In questo articolo il Dott. Bates offre alcuni suggerimenti rimarchevoli per coloro che stanno tentando di migliorare la loro vista senza l'uso di occhiali. Ogni lettore dovrebbe studiare molto attentamente le idee qui offerte.*

**V**I SONO tre cose importanti o necessarie da praticarsi per il paziente mentre si è sotto trattamento. La piú importante di tutte è vedere le cose muoversi, o piuttosto essere consci che gli oggetti stazionari si muovono, nella direzione opposta al movimento degli occhi. A meno che questo non venga fatto continuamente, uno è incline a immaginare che gli oggetti stazionari siano stazionari, il che è dannosissimo per gli occhi. Quando si viaggia su un convoglio ferroviario uno può immaginare che i pali telegrafici, gli alberi, le colline, le case e lo scenario si muovano nell'opposta direzione. Quando uno guida una automobile è importante che osservi la strada diritta davanti, e mentre la vettura procede la strada appare venire verso il guidatore e lui è assai incline a prestare poca o nessuna attenzione al movimento. Egli non tenta di immaginare che la strada sia stazionaria, dato che sa per esperienza che è impossibile, e il tentativo lo mette a disagio. Tuttavia, il passeggero sulla vettura è interessato allo scenario lontano di lato, e in ordine a vedere le cose piú chiaramente egli compie tentativi per immaginare che le cose siano stazionarie. Per questa sola ragione alcune persone soffrono di mal di testa, nausea o altri sintomi spiacevoli quando viaggiano su un mezzo a motore. Esse lamentano che gli oggetti in movimento le mettono a disagio. Può sempre essere dimostrato che non è il vedere le cose muoversi che è fastidioso ma piuttosto ciò che causa il fastidio è il tentare di interromperne il movimento. Gli oggetti che apparentemente si muovono rapidamente non vengono visti chiaramente o perfettamente. Essi vengono visti meglio quando la vettura non si sta muovendo. Una delle prime cose che faccio dimostrare ai miei pazienti

# ASTIGMATISMO

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

**L**O STUDIO dell'astigmatismo è importante a causa della sua frequenza e perché così tante malattie serie dell'occhio vengono precedute dall'astigmatismo

## DEFINIZIONI

L'occhio normale è sferico di forma e tutti i meridiani sono della stessa curvatura. La curvatura della cornea è come quella di un segmento di sfera; ma quando l'astigmatismo è presente, viene detto essere sbilenco; cioè, un meridiano principale della curvatura è più convesso del meridiano ad angoli retti a esso. Con uno strumento chiamato oftalmometro, è possibile misurare tutti i meridiani della curvatura della cornea.

L'astigmatismo potrà essere ipermetropico semplice, miopico semplice, ipermetropico composto, miopico composto, misto o irregolare.

Nell'Astigmatismo Ipermetropico Semplice, un meridiano principale della cornea ha una normale curvatura, mentre il meridiano ad angoli retti a esso è più piatto di tutti gli altri meridiani.

Nell'Astigmatismo Miopico Semplice, un meridiano principale della cornea ha normale curvatura, mentre il meridiano ad angoli retti a esso è più convesso di tutti gli altri meridiani.

Nell'Astigmatismo Ipermetropico Composto, i due meridiani principali sono più piatti dei meridiani dell'occhio normale, uno essendo più piatto dell'altro.

Nell'Astigmatismo Miopico Composto, i due meridiani principali sono più convessi di un normale meridiano, uno essendo più convesso dell'altro.

Nell'Astigmatismo Misto, uno dei meridiani principali è più piatto di un meridiano dell'occhio normale, mentre l'altro meridiano principale è più convesso di un meridiano dell'occhio normale.

Nell'Astigmatismo Irregolare, i meridiani della curvatura della cornea sono così malformati che nessun occhiale può

## I BAMBINI SCOLARI

### *Storie dalla Clinica n. 6*

*di Emily C. Lierman*

**P**ARECCHI BAMBINI visitano la nostra clinica. Alcuni vengono inviati dai loro insegnanti o dalla infermiera scolastica. Altri sentono dire dai loro amici che noi curiamo la gente senza occhiali e vengono di propria iniziativa. Essi sono una delle classi di pazienti piú interessanti; perché rispondono cosí velocemente al trattamento che ciò che uno dève fare diventa una successione di fremiti di eccitazione, e di regola essi sono assai riconoscenti per ciò che facciamo per loro.

Le persone adulte spesso si irritano quando scoprono che non prescriviamo occhiali, ma i bambini, con rare eccezioni, ne sono deliziati, perché di solito odiano indossare occhiali. Soltanto occasionalmente insistono che li debbano avere, perché l'insegnante o l'infermiera hanno dètto cosí. Prima che lascino la clinica, tuttavia, sono sempre convinti che chiunque gli avesse dètto che necessitavano di occhiali avrebbe fatto un errore.

Un giorno una ragazzina di colore tentò di convincermi di darle un paio di occhiali. Il Dott. Bates, dopo averle esaminato gli occhi, si rivolse a me rimarcando che sarebbe stato un caso facile. La posizionai a dieci piedi dalla tabella e le chiesi di leggere ciò che potesse. Lei disse che non poteva leggere nulla. La portai a meno di un piede da essa, e lei ancóra insistette che non poteva vedere nemmeno una lettera. Mi capitò di pensare che forse non conosceva le lettere, ma lei disse che le conosceva. Le dissi di palleggiare per un periodo e poi la controllai di nuovo a dieci piedi. Lei guardò assai lamentosamente e disse: «Non posso vedere». Allora alla fine realizzai quale fosse il suo problema.

«Bene, se vuoi gli occhiali, — le dissi, — dovrai andare da qualche altra parte, noi qui non diamo occhiali».

Non vidi mai piú un paziente migliorare la sua vista tanto velocemente quanto lei adesso. Iniziò immediatamente a leggere la tabella di controllo e continuò diritta giú fino alla fine, sbagliando solamente due lettere sull'ultima riga.

# RESOCONTI EVENTI AVP® 2017 (3)

*A cura della Redazione*

*Di séguito pubblichiamo la terza parte dei resoconti degli eventi di studio pratico svolti nel corso del 2017 dai soci della Associazione Vista Perfetta® nella speranza che possano essere di aiuto ai nuovi associati e ai lettori in generale.*

## Sessanta presenze al Residenziale AVP® di Cavallino (VE) a maggio 2017

**S**ONO STATE CIRCA SESSANTA le presenze di soci della AVP® che hanno preso parte al **Gruppo di Studio Pratico/Residenziale AVP®** svoltosi nel ponte del Primo Maggio 2017 sulla spiaggia di Cavallino Treporti (Venezia), ospitati con cortesia e disponibilità dalla struttura dell'Opera Nascimbeni che ringraziamo sentitamente per l'aiuto prezioso fornitoci con solerzia.

Siamo stati fortunatissimi perché abbiamo potuto godere di *due giornate e mezza di pieno sole*, che sebbene un po' ventose ci hanno permesso di praticare all'aperto, sia sulla spiaggia sia sul prato verde poco distante, che era piú riparato e in certe fasi piú confortevole. I piú sportivi tra noi hanno pensato bene di esercitarsi molto con il *gioco del frisbí*, mentre altri hanno preferito appartarsi sulla scogliera per leggere la stampa fine e microscopica lontano dal chiasso. C'è anche chi ne ha approfittato per fare pratica di «**dondolamento con caduta**», in particolare alcuni bambini piccoli (l'ennesimo segreto scoperto dalla *Associazione Vista Perfetta®* che qui divulghiamo non ostante i copioni che poi si rivendono le informazioni che trovano qui nella forma di corsi a pagamento, diplomi di «educatore visivo» e altro ciarpame simile, si vergognino!).

La sera dopocena o anche al mat-

tino, quando era ancóra presto per recarsi sulla spiaggia all'aperto, il gruppo ha potuto usufruire di una luminosissima sala di studio dotata anche di balconata, che ci ha consentito di fare una ottima pratica anche con le luci elettriche, sia per esercitarsi da lontano sia da vicino, essendosi formati dei «gruppi di lavoro» separati per ottenere il massimo della efficienza terapeutica nel singolo caso, dato che *trattare la miopia non è come trattare la presbiopia* anche se **paradossalmente i metodi sono gli stessi**.

Nel pomeriggio del secondo giorno si sono presentati anche due visitatori provenienti addirittura da Milano che hanno approfittato del viaggio per prendere un po' d'aria al mare insieme a noi e hanno voluto iniziare a capire qualcosa della «cura della vista» come viene auto-praticata in ambito AVP®, e cioè in primo luogo documentandosi di persona leggendo i testi base del *Sistema Bates®* e poi facendo direttamente delle prove con gli strumenti speciali che abbiamo messo a punto in questi anni in modo esclusivo, fra cui menzioniamo la **tabella di controllo di Snellen** nelle sue varie installazioni, la **Lente Solare** e le **luci speciali** per la pratica al coperto. Uno di questi casi in visita era afflitto da elevata miopia ma è rimasto sconcertato per il fatto che dopo circa mezz'ora senza

# **Hai mai partecipato a una Tele-pratica AVP® ?**

Sono passati oltre due anni da quando, il 1 marzo del 2017, abbiamo iniziato a condurre le sedute di tele-pratica via telefono/Internet per tutti i soci regolarmente iscritti alla Associazione Vista Perfetta®. In principio, l'appuntamento era settimanale, poi abbiamo intensificato l'impegno e siamo riusciti a riunirci in modo virtuale a giorni alterni. In questo modo diamo la possibilità veramente a tutti – e in particolare ai casi ostinati che sono fortemente intenzionati a procedere nella cura fino in fondo, costi quel che costi – di studiare il proprio caso nel modo migliore. La partecipazione è gratuita e richiede solamente un po' di buona volontà. Tu ce l'hai?

## **INQUINAMENTO INVISIBILE**



La Associazione Vista Perfetta® continua a indagare il fenomeno dell'«inquinamento invisibile» per scoprire quali possano esserne gli effetti sullo sforzo mentale che impedisce il riposo e allontana la guarigione della vista imperfetta.

Alcuni soci AVP® si sono dotati di particolari dispositivi di «fisica quantistica» che annullano il danno biologico prodotto da radiazioni ionizzanti polarizzate di tipo «gamma» e da campi elettro-magnetici in radiofrequenza o di rete, e stanno ottenendo risultati migliori in modo concreto.

Per informazioni e prove, chiamare in segreteria allo 02 4873 1565.



CONSULENZE<sup>®</sup>  
GIOVIALI.IT  
CASA EDITRICE

*vi presenta la:*

# LENTE SOLARE

(SUN-GLASS)

del Dott. BATES



Uno strumento essenziale per la cura della vista con metodi naturali quando l'individuo avverte una sensazione di sforzo passando dal *bujo* alla *luce*. Chi ha vista normale *non sente alcun fastidio* quando deve abituare gli occhi alle condizioni cosiddette sfavorevoli. Seguendo le istruzioni incluse in questo opuscolo è facile conquistare ciò senza alcun rischio ma con *pieno beneficio*.

€ 15 (con LENTE in OMAGGIO)