

「Better Eyesight・1923年3月号から」

「The Memory Swing」

「記憶したものをスウィングする」

目や脳の緊張状態を和らげる為にメモリー・スウィング、即ち記憶したものを利用します。同じような効果があるショート・スウィングとロング・スウィングについては今までに機会あるごとに何回も書きました。

メモリー・スウィングの利点は、確かに他の人の注意を引かないので目立たずに実行できることです。練習は目を開いてするスウィングよりも容易であると思われます。そして目に与えるリラクセス度は他のスウィングより、むしろ大きいので、目がより良く休みます。

メモリー・スウィングをする時は、両目を閉じて、最初は右肩越しに、次に左肩越しに、風景を見ていると想像します。左右に頭が動かし続けている間、閉じた瞼の中側で眼球が頭と同じ方向に動くのが観察者には見えるでしょう。上手に出来た時には、目を開けてするショート・スウィングとロング・スウィング以上の効果があります。次に目を閉じて5mm位の小さな字を想像し、字の左側と右側を交互に見てスウィングする、この練習で非常に短いスウィングが出来るようになります。メモリー・スウィングは、近視、乱視、眼球内の化膿、眼球外側の化膿等、多種類の支障がある目に恩恵を与えてきました。他の練習と同じように、このスウィングも正しく行われなないことがあります、その場合は効果が現れません。

どんな時に目は休んでいるのでしょうか？

ドクター・ベイツは、物を見ている正常な目は、休んでいる、と述べています。正常でも休んでいない目は物が完全に見えない。驚いたことに、病気治療中の目も休んでいる時は物が正常に見えるが、休んでいないと物が不完全に見えてしまう。

これに当てはまらない例外は無いと彼は云います。裸眼での視力回復を企てる時に、楽に見て、目を休ませることの重要性を明確に理解することが大切な条件となります。

その人の視覚、或は記憶、または想像した物が正常に見える時は、その人の目は休んでいます。強い近視の人達も全員が、瞬間的に目が正常になり、よく見えるのですが、その時間があまりにも短く、ホンの瞬間なので、正常に見えた、と意識する暇がないのです。

レチノスコープが40ダイオプターを示す彼の患者が普通の壁を特に注意を払わないで見た場合には、レチノスコープに正常な瞬間の現れることが示され、患者がテストシートや読み物を取り上げた途端に、レチノスコープは強度の近視状態を示したそうです。