

「THE TRINITY」

「三位一体」

正常な目は大概、無意識に行っているのですが、よい視力を保ち続けるために絶対に必要な三つの大切な目の動きを紹介します。

- (1) ロング・スウィング
- (2) ショート・スウィング
- (3) マバタキ

ロング・スウィングは繰り返し説明しているのですが、大概の人は練習を上手にしています。特によく見えるようになった人は申し分のないロング・スウィングを無意識に繰り返している筈です。もし貴方の目が、時には不完全に見えるような段階の場合はこの動きの良さを十分に理解するのが困難かもしれません。実際に、患者によってはロング・スウィングをするのは難しいと云う人もいます。

その人たちにも、窓から外を見て明るい背景が得られる所では、良いロング・スウィングが出来ます、試して下さい。頭、目、全身をまっすぐにして立ちます。ゆっくりと全身を左右に動かし続けると、窓の日除けから垂れ下がっている紐は、貴方が右に動くとき左に動き、貴方が左に動くとき右に動くという様に、反対方向に動くように見えてきます。そして、この経験をした後で、暗い室内の物体を見た時にも、その物体が貴方の動きと反対方向に動くように見えます。

良いロング・スウィングがテストシートを見ながら維持出来ると、凝視しない限り、テストシートの全部の字の黒色が増してより濃く見えるでしょう。またテストシートの上と下を交代で見るロング・スウィングを続けると目がリラックスします。ロング・スウィングの練習が、最高の視力状態を与えてくれます。ロング・スウィングの練習の時は、凝視したり字を読もうとしたりは絶対にしないこと。時間を掛けてゆっくりと身体の横揺れ幅を狭くしてゆくとシートへの揺れも少なくなります。そして、チラリと字が見える可能性があります。シートへの揺れ方を2センチ以下にできたら、それがショート・スウィングです。1センチ以下のスウィングをすると複雑な漢字の明細がハッキリ見えます。

Q and A

Q1、細かい字を容易に読めるようになるために、何を練習したらいいですか？

A1、毎日必ず、細かい字を読むことです。

Q2、視力を上げる最高の方法は何ですか？

A2、スウィングとマバタキです。