

「TIME TO PRACTICE」

「練習する時間」

忙しく働いている多くの方は、ベイツ・メソッドを練習する時間がないと不満を云い、メガネを掛けている方が楽で早いし簡単だとも云います。けれども正常な目の人達、或いはメガネを掛けていないで暮らしている人たちは、目がさめている間はいつでも無意識で時には意識的に、目を正しく使う練習をしていることにあなたは気がついていませんか？

物や字が完全に見える時には目は休んでいます。視力を上げようとする全ての努力は必ず視力を下げます。目は本当に休んでいる時にだけ見え方が完璧になります。目の良くない人たちは、見ようとして目を緊張させるので物が不完全に見えるのです。頭痛や他の不快な症状が目や身体の他の部分にある人は、見るために緊張を継続しているにも拘らず、その自覚が普通はありません。

患者がベイツ・メソッドの練習をする暇がないと云うのは思い違いです。一日中24時間、目を正しく使うことも、あるいは間違っ使用することも出来るわけです。目を適切に使うのも不適切に扱うのも時間の長さは同じです。この事実気づいた時に、練習の時間がないと苦情をいうのは思い違いであり、自主的に選択ができるのだと思い直して下さい。

多くの患者は、仕事をするためには、自分の目が十分に良く見えないだろうと思う不安から、メガネの使用中止を躊躇します。それで練習することを休暇が取れるまで延期しなければならないと考えてしまいます。

幾人かの目のとても悪い私の患者たちは、それでもメガネなしで過ごす時間を、何とか長くして裸眼で練習をします。近眼15ダイオプター、視力0.05の学校の先生は、仕事に支障をきたさないように時間を作って練習をしています。事実、不便でもそうして仕事をしていたので、間もなく、以前よりも良い仕事をメガネなしで出来るようになりました。

Q and A

Q1、まぶたにできる肉芽の原因と治療法を教えてください。

A1、目を緊張させることが原因で肉芽がまぶたにできます。治療法は、ユニバーサル・スィングをすることと、パーミングその他の目の緊張を取る方法を試すことで完全に治癒されます。

Q2、読書中に目が霞んできたときに、どうすればいいですか？

A2、度々パーミングをすること。又、読んでいるページの行間の白さが、ページの下、左右の余白より、一段と白いと想像することです。

Q3、緑内障は治療可能ですか？

A3、はい、緑内障は治ります。幾つかのケースでは、長い期間が掛かりましたがパーミングをすることで、完全に治りました。

Q4、白内障は、目をリラックスさせると白い曇りが、眼内に吸い込まれるのですか？

A4、完治した白内障のケースでは、水晶体の曇りが徐々に消えて、再び正常な水晶体になりました。