

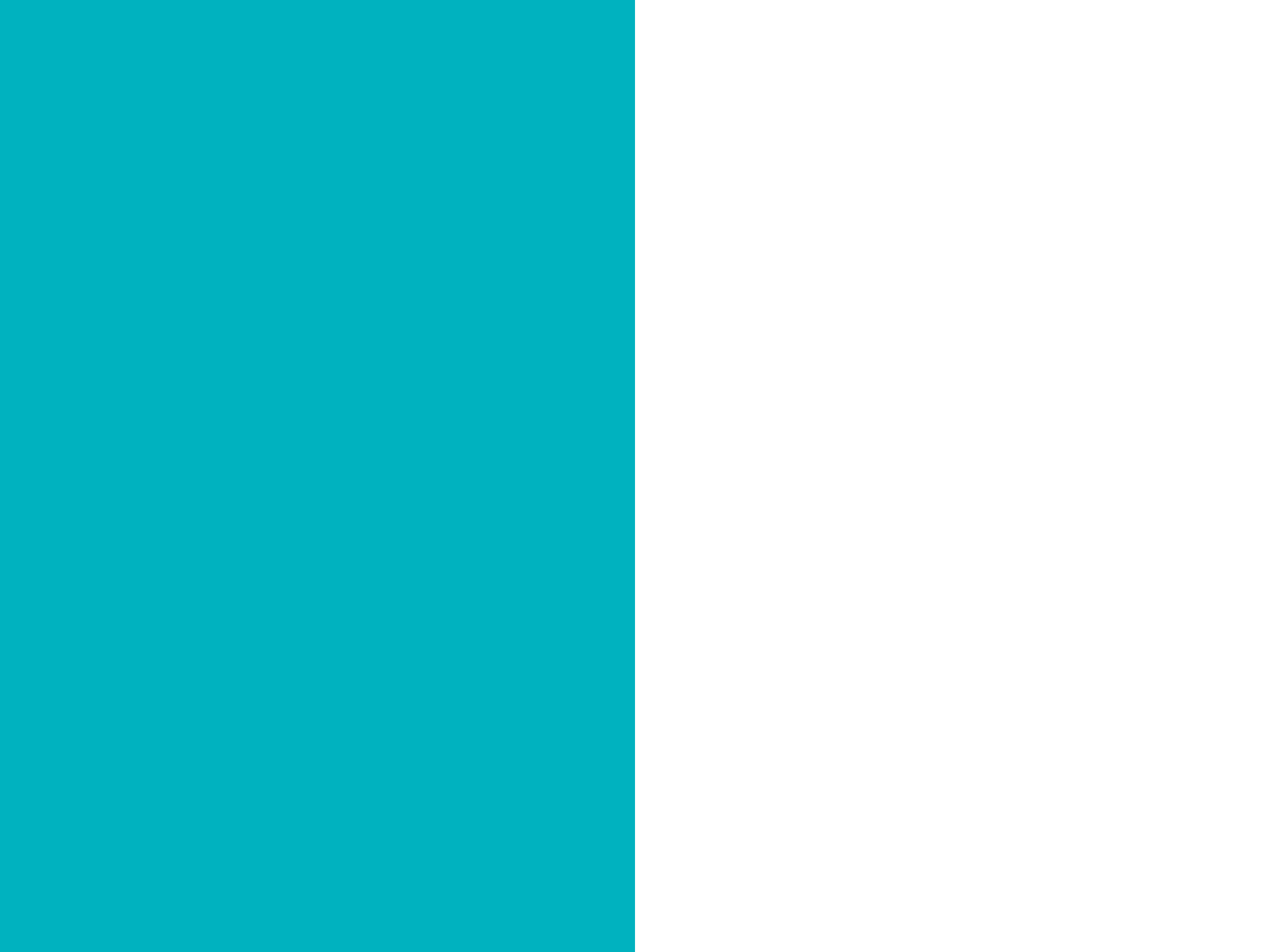
EDICIÓN
REVISADA
Y AMPLIADA

Más de 18 mil
alumnos beneficiados
por este método

Tatiana Gebrael

abre sus ojos

El paso a paso para
ver mejor y sin lentes



Tatiana Gebrael

abra sus ojos

El paso a paso para
ver mejor y sin lentes

Datos Internacionales de Catalogación en la Publicación (CIP)
(Cámara Brasileira del Libro, SP, Brasil)

Gebrael, Tatiana

Abra seus olhos / Tatiana Gebrael

São Paulo: Buzz Editora, 2017.

288 pp.

ISBN 978-85-93156-30-4

1. Bem-estar 2. Olhos 3. Qualidade de vida 4. Saúde 5.

Visão I. Título.

17-08967 CDD-612.84

Índices para catálogo sistemático:

1. Olhos: Visão: Medicina 612.84

- 19**
1 Cómo volví a ver
- 47**
2 Operación tapa-agujero
- 77**
3 La revolución necesaria
- 91**
4 Mitos y verdades sobre los ojos
- 127**
5- Pilares del método

- 141**
6-Terapias complementarias
- 165**
7 La visión y las emociones
- 199**
8 Prácticas
- 253**
9 La epidemia de problemas de visión en los niños
- 269**
10¿Puedo ayudar a otras personas con los ejercicios visuales?

PEQUEÑO MANUAL DE CÓMO LEER EL LIBRO

- Este libro es contraindicado para quien no quiere ver.
- Él no tiene efectos colaterales y puede ser usado sin moderación.
- Sin embrago, sin la dosis correcta de determinación y disciplina, los resultados pueden verse comprometidos.
- Indicado para quien quiere ver la vida con otros ojos y enamorarse por esta nueva forma de ver.

Te desafío a intentar. ¡Experimenta ver!

Aviso importante

Las prácticas de este libro pueden ser útiles para cualquier persona, pero ni la autora ni la editora pretenden presentar asesoramiento médico, psicológico o emocional específico. En este libro no hay argumento alguno que pueda ser entendido como diagnóstico o cura para cualquier tipo de problema médico, psicológico o emocional. Cada uno de nosotros tiene necesidades específicas y este libro no puede tener en cuenta estas diferencias. Los programas de tratamiento, prevención, cura o salud deben ser realizados solamente con médicos y terapeutas licenciados y calificados.

Felicitaciones, empezaste bien. Pocas personas ponen atención en todos los detalles de un libro. Aquellas que, como tú, han leído este párrafo ganarán un incentivo adicional para comenzar la lectura y la práctica. Es un material adicional que marcará la diferencia para que puedas ver mejor.

Basta ingresar al sitio web <http://libro.abrasusojos.com/libro>, indicar cual es tu mejor correo electrónico para enviar tu regalo y escribir la palabra clave **Primer Regalo**. Hazlo ahora, antes de continuar, ¿vale?

INSTRUCCIONES ANTES DE USAR

Existen ciertos villanos que pueden impedir que llegues al final de este libro. Antes de comenzar a leer, identifica si existe alguno de estos en tu vida:

Chica ocupada: Tiene el poder de ir de prisa. Te da la ilusión de que nunca va a haber tiempo para ejercitar tus ojos. Te hace sentir ocupado, pero no productivo. Te quita tu enfoque, tu organización y tu poder de realización.

Señorona desanimada: Tiene el poder de la aguafiestas, lo que provoca desánimo y pereza para cuidar tus ojos. Si planeas algo, ella te dice imposible, que no eres capaz y que no funcionará para ti.

Procrastinadora: Tiene el poder de posponer. Te hace dejar todo para después. ¿Quién sabe y empiezas a cuidar los ojos el lunes o en las vacaciones? Nunca ahora.

Señor migraña: Tiene el poder de la tolerancia cero. Este señor te hace enojar contigo mismo, con tus ojos, con las personas, con el mundo. Hace que te quejes de todo y que pienses que nada es lo suficientemente bueno.

Doña ansiedad: Tiene el poder del "para ayer". Apresurado e impaciente, hace que te exijas resultados todo el tiempo y no deja que te relajes. Te atormenta cuando el ejercicio lleva más de cinco minutos.

Si has reconocido alguna de estas características en tu comportamiento, primeramente, tienes que saber que son más comunes de lo que piensas. Pero estoy segura de que eres mucho mejor que estos villanos y que siguiendo nuestro Desafío te volverás cada vez más fuerte para enfrentarlos.

¡Ah! Detengamos todo y hagamos una evaluación de cómo va tu visión. Será importante medir ahora y después de poner en práctica los ejercicios de este libro. Primero, comprendamos cuál es la calidad de tu visión. Encierra en un círculo la nota que asignes a cada pregunta.

CUESTIONARIO DE CALIDAD VISUAL

1. ¿Consideras estresante tu rutina? (0 es nada y 10 extremadamente estresante)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. ¿Qué nota atribuyes al cansancio de tus ojos en las últimas semanas? (0 es nada cansado y 10 extremadamente cansado)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. ¿Qué nota atribuyes al cansancio de tu cuerpo en las últimas semanas? (0 es nada cansado y 10 extremadamente cansado)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. ¿Has sentido tus ojos secos en las últimas semanas? (0 es muy lubricado y 10 extremadamente seco)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. ¿Ha sentido la necesidad de usar colirios lubricantes (solo lubricantes, no medicados) en las últimas semanas? (0 es nada y 10 es mucho)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. ¿Has sentido sensibilidad a la luz en las últimas semanas? ¿Qué nota atribuyes a la intensidad de esta sensibilidad? (0 es nada y 10 extrema)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. ¿Has sentido la necesidad de usar lentes de sol en estas últimas semanas? (0 es nada y 10 mucho)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. ¿Qué nota atribuyes al desvanecimiento de los colores en las últimas semanas? (0 es una gran visión del color y 10 es una pésima visión del color)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. ¿Qué nota le atribuyes a la visión borrosa en las últimas semanas? (0 es sin borrosidad / muy claro y nítido y 10 muy borrosa)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. ¿Has tenido dolores de cabeza en las últimas semanas? (0 es nunca y 10 todos los días)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Con respecto a los dolores de cabeza, ¿qué nota atribuyes a la intensidad de este dolor? (0 es inexistente y 10 es muy intenso)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. ¿Ha tenido dolor en los ojos en las últimas semanas? (0 es nunca y 10 todos los días)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Con respecto al dolor en los ojos, ¿cuál es la intensidad de estos dolores? (0 es muy baja y 10 muy intensa)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. ¿Has tenido dificultades para dormir en las últimas semanas? (0 es ninguna dificultad y 10 dificultad extrema)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. ¿Te sientes cansado y desanimado para comenzar el día? (0 es nunca y 10 es siempre)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. ¿Te sientes cansado y desanimado cuando termina el día? (0 es nunca y 10 es siempre)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. ¿Ha tenido visión doble con ambos ojos abiertos en las últimas semanas? (0 es nunca y 10 en todo momento)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. ¿Ha tenido visión doble en un solo ojo en las últimas semanas? (0 es nunca y 10 en todo momento)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. ¿Notaste la presencia de moscas volantes en las últimas semanas? (0 es nunca y 10 en todo momento)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. ¿Notaste reflejos (halos) al mirar las luces en las últimas semanas? (0 es nunca y 10 en todo momento)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. ¿Ha tenido dificultades con la visión nocturna en las últimas semanas? (0 es ninguna dificultad y 10 es dificultad extrema)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. ¿Ha sentido picazón e irritación en los ojos en las últimas semanas? (0 es nunca y 10 en todo momento)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ahora, vamos a medir tu visión de cerca:

Quítate los lentes (gafas) o los lentes de contacto (lentillas), si los usa, y comprueba qué tamaño de letra puedes leer a una distancia de 30 cm.

Mira la página siguiente e identifica desde qué párrafo puedes reconocer las palabras. No tienes que leer con facilidad, solo poder leer.

Anota debajo cuál es el número del párrafo que leíste con ambos ojos, luego repite con un ojo a la vez. Anota los resultados de tus evaluaciones visuales aquí:

fecha de la evaluación visual	con los dos ojos	ojo derecho	ojo izquierdo

Independientemente del resultado, respire profundamente, incluso si deseas lanzar el libro lejos porque ahora ves todo borroso sin lentes. Hay solución. Miles de personas ya han llegado a la solución y tú también lo harás.

También necesitas evaluar tu visión de lejos. Y para eso, te enviaré la famosa Tabla Visual de Letras, la que se usa en el consultorio del Oftalmólogo. Vas a imprimirla y comprobar cómo está tu visión a distancia.

Para recibir la tabla, ingresa a la dirección

libro.abrasusojos.com/libro

Deja su correo electrónico y digita la palabra clave Tabla Visual. También recibirás un video explicando cómo hacer el examen y anotar los resultados.

1. Algunas reglas generales para facilitar la lectura:

2. Nunca leas con luz incómoda.

3. Al menos cada 20 minutos detente por unos 5 minutos. Tus ojos necesitan descansar.

4. Recuerda parpadear constantemente para evitar que tus ojos fijen la mirada y se resequen.

5. Presentamos algunas reglas generales que audarán a que la lectura sea más fácil para tus ojos, incluso si es una lectura etensa.

6. Nunca leas con luz incómoda, esto significa demasiado brillante o demasiado opaca.
La luz incorrecta cansa tus ojos más rápidamente que cualquier otra cosa. Tus ojos te dirán si la luz es incorrecta para ellos, todo lo que necesitas hacer es prestarles atención. Si leer parece difícil, lo primero que debes verificar es la iluminación.

7. Al menos cada 20 minutos, más o menos, detente por unos 5 minutos. Del mismo modo como tomarías descansos durante el trabajo físico intenso, tus ojos necesitan descansos en el intenso trabajo de leer.

8. Recuerda parpadear constantemente para impedir que tus ojos fijen la mirada o se resequen. Si sientes que te arden los ojos después o durante la lectura, es posible que te haas involucrado tanto con lo que estabas leyendo que olvidaste parpadear. Recuerda hacerlo tan a menudo como puedas.

9. Intente evitar, como te sea posible, todo lo que esté impreso con fuente tipo de letra difícil de leer. A veces, somos realmente sorprendidos por la falta total de consideración por los ojos, evidente en muchas publicaciones impresas con fuentes tan desvaídas, tan pequeñas, tan poco claras o tan elaboradas que causarían fatiga visual a cualquiera. ntenta mantenerte alejado de todo eso. sitienes dificultades en situaciones inevitables, como con documentos o guías telefónicas, no intentes leerlos forzando la vista. Haz que sea fácil para tus ojos.

10. Respira. Incluso si tu mente está en otro mundo, tu cuerpo todavía está en este mundo y tus ojos necesitan oxígeno más que nunca, así que sigue respirando. Hay una tendencia a contener la respiración mientras se lee, al igual que en muchas otras actividades que requieren concentración, por lo que probablemente debas recordar respirar profundamente así como parpadear.

11. En ningún otro momento como en la lectura son tan importantes los principios del movimiento ocular. Lo peor que puedes hacer al leer, al menos desde el punto de vista de los ojos, es tratar de comprender oraciones completas, o incluso párrafos completos, simultáneamente.

12. Cuando hacemos esto, inconscientemente estamos imitando el patrón de visión miope, haciendo saltos grandes e infrecuentes y tratando de abarcar un gran campo visual. Recuerda que la mácula solo puede ver pequeñas partes de una sola vez y que ve moviéndose de un punto a otro.

1

**CÓMO VOLVÍ
A VER**

"Lo que yo quería hacer era fingir otra preocupación, lo que yo quería era no tener que abrir los ojos".

José SARAMAGO

"¡El tipo era ciego y volvió a ver!", ella me dijo.
"¿Qué quieres decir con ciego? ¿Cómo es eso posible?", pensé.

Las dos estábamos emocionadas e intrigadas al mismo tiempo por ver la conferencia de este tipo.

A principios de 2004, yo estaba cursando Terapia Ocupacional en la Universidad Federal de São Carlos y era una típica estudiante que confiaba mucho en los libros e investigaciones científicas. Pero esa semana el estado de ánimo estaba diferente en la universidad. Se hablaba mucho de una conferencia que mostraría un método que estaba recuperando naturalmente la visión de las personas, comenzando con el mismo exponente de la conferencia, que nació con solo el 1% de la visión y que ya había recuperado más del 60% de la capacidad para ver.

Todo era muy nuevo, diferente y difícil de creer, pero Thais, mi colega de la universidad en ese momento, y yo necesitábamos comprobarlo de cerca.

Tal conferencia tendría lugar al otro lado de la universidad, y el campus era tan grande que tendríamos que ir allí en autobús y aún caminar un buen trecho bajo el sol ardiente. Es decir, fue extenuante; sin embargo, la curiosidad fue más **21** fuerte y allá fuimos.

"Espero que este tipo sea tan bueno como dicen", murmuré, mientras acomodaba los lentes de sol sobre los lentes graduados (recetados). Odiaba la luz.

Cuando llegamos al auditorio, buscamos un lugar y, tan pronto como nos sentamos, acomodé mi cuerpo en la silla y esperé con muchas expectativas.

Mi cabeza comenzaba a mostrar signos de que iba a comenzar una migraña intensa. Y yo, que sabía cuánto me molestaban las migrañas, tomé un analgésico de inmediato. Si la situación empeoraba, tendría que pasar los próximos días en una habitación, en la oscuridad. Sería la única forma de aliviar todo ese dolor.

En los días en que las migrañas me afectaban, todo lo que quería hacer era mantener los ojos cerrados y olvidar que había luz en mi vida. Fue en las pausas entre la luz y la oscuridad que me adapté a mi rutina.

Cuando el exponente comenzó a hablar, en inglés, observé sus ojos. Con su forma calmada de hablar, contó que nació con una catarata congénita y solo el 1% de su visión. Inicialmente, él leía en Braille, pero había logrado mejorar su visión al punto de poder conducir y tener una licencia sin restricciones, todo eso mediante la práctica de un simple método de ejercicios.

Escuché todo dos veces: él hablando en inglés y luego la traducción en portugués, lo que me dio tiempo para pensar y reflexionar sobre aquello. Sus palabras hicieron eco en mi mente. "¿Por qué fui a oftalmólogos toda mi vida y nunca escuché hablar de esto?", replicaba en silencio.

Por unos momentos, cerré los ojos.

Vi pasar mi vida en flashes, como en una película. Allí estaba yo, a la edad de cinco años, sentada en mi cama, en Araraquara, interior de São Paulo.

Ese día, no fueron las palabras las que se escuchaban dos veces. Eran las muñecas de mi habitación las que parecían duplicadas.

Todavía escuchaba la conferencia, pero las palabras se iban alejando al recordar mi infancia y los momentos en que comenzaba a darme cuenta de que veía la vida de una manera diferente.

Recién había despertado y había pasado, aproximadamente, un mes desde que salí del hospital debido a una meningitis inesperada. Toda la familia había perdido el rumbo debido a la enfermedad y redobló su cuidado por mí.

Miré mis muñecas. Cada uno de ellas parecía tener alma propia.

Al menos, esa fue la explicación que me daba por el hecho de que veía duplicados. Como en ese momento había una telenovela en la que el personaje salía de su propio cuerpo, creía que mis muñecas también tenían alma y abandonaban sus cuerpos.

Por eso no me parecía extraño verlas fuera de foco.

Mi madre entró en la habitación con un montón de ropa en la mano y me tomó por sorpresa mirando las muñecas, inmóvil.

"¿Qué pasa, hija?"

"Mis muñecas, mamá. Están saliendo de sus cuerpos". Miró las muñecas y no vio nada inusual. "¿Saliendo del cuerpo?", preguntó.

En ese momento ella imaginó que yo estaba viendo algún espíritu. "Mamá, hay dos muñecas allí", continué.

Ella miró de nuevo. Solo veía una muñeca. "¿Ves dos muñecas allí?", preguntó de nuevo.

"Sí ... y dos armarios. Dos sillas."

No sé si el suspiro que dio fue de alivio o de 23 preocupación. Al menos era un problema que ella

pensaba que un médico podría solucionar. Entonces, fuimos al médico al día siguiente.

El oftalmólogo, prontamente, dijo que yo tenía una desviación en los ojos. Fue en ese entonces que prescribió mi primer par de lentes y dejó la siguiente recomendación:

"Tenemos que observar si su estrabismo evoluciona".

Nos fuimos a la casa y esa determinación se convirtió en asunto familiar. Me sentaba en el sofá de la sala y mis tíos y tías se quedaban observándome para ver si tal desviación permanecía. Sin querer, yo era el centro de atención de la familia.

"Giró", decía una tía, cuando veía que un ojo iba en la otra dirección involuntariamente.

"También vi que está bizcando el ojo", rebatía la otra. Y fue así como me acostumbré a tener esta atención de una forma negativa. Aunque estaban preocupados, no podían hacerlo de otra forma. La presión sobre mis padres fue tan grande que pronto me llevaron al médico de nuevo, cuando el estrabismo fue detectado.

"Tendrá que usar el parche", dijo el médico.

Yo todavía no sabía qué era un parche, pero pronto comprendí que no era algo bueno. La dificultad que encontró mi madre para hacer tal parche fue tan grande que solo sus quejas antes de comenzar el proceso me hicieron creer que tendríamos problemas con eso. Y eso que los problemas ni siquiera habían comenzado.

En ese tiempo el famoso parche no existía, tenía que hacerse de manera casera. Fue un momento estresante para las dos. Ella tomaba la gasa, el esparadrapo y hacía el parche hilera por hilera.

Todas las veces que lo retirábamos, ella tenía que hacer todo de nuevo.

Además de darle mucho trabajo a ella, fue un martirio para mí. Y eso le molestaba.

Todavía no entendía el efecto del estrés en la salud de nuestra visión, pero tuve la impresión de que, durante los momentos en que mi madre maldecía el parche, no solo era yo quien disminuía, sino que mi capacidad para ver también estaba disminuyendo.

Para empeorar las cosas, el pegamento del esparadrapo siempre se quedaba en la piel y la marca del parche en el ojo derecho era constante, ya que el calor y el sol en la ciudad eran fulminantes. Los recuerdos que comencé a cultivar no fueron, ni de lejos, los mejores. ¿Imaginas un niño que, cuando está sin parche, tiene una marca gigante en la cara?

En aquellos años, ni siquiera tomábamos fotos familiares tradicionales. Como mi padre no quería que yo saliese con el parche en las fotos, prefirió no tomar fotos mientras yo lo usaba. Todos eran reacios a registrar esa imagen. Y sentí, poco a poco, lo incómodo que era vivir con todo.

Pero el mayor dolor de cabeza vendría en la escuela.

Además de estar siempre avergonzada por el parche o la marca que dejaba alrededor de mi ojo, comencé a tener problemas con los apodos que me daban por usar lentes.

En esa época, era inusual que los niños usaran lentes - especialmente tan gruesos -, por eso escuchaba de todo cuando entraba en el salón de clases. "Cuatro ojos" y "fondo de botella" eran prácticamente mis apellidos.

Inquieta, los enfrentaba y los insultos se volvieron cada vez más desagradables, lo que hacía que tuviese pocos amigos. Me enojaba esa situación en todos los sentidos. No sabía lo que era tener un

grupo grande de amigos, a pesar de ser la delegada del salón y la mejor alumna de la clase.

Creo que para compensar la falta de habilidades sociales, desarrollé otras habilidades, como ser una buena alumna, tocar instrumentos musicales, cantar, ser una buena oradora. Sin embargo, pasar por esta fase de la vida sin muchos amigos no fue fácil - de hecho, creo que no lo es para ningún niño o adolescente, de verdad.

Paralelamente, la rutina con los oftalmólogos era constante. Iba al consultorio a menudo, lloraba por el ardor al dilatar mi pupila, la cual quedaba días y días sensible a la luz y, cansada de tantos exámenes médicos, me sentía como un conejillo de Indias. A tan corta edad, ya tenía cinco o seis grados en cada ojo.

Mi madre trataba de aliviar mi sufrimiento, tanto por el bullying (burlas y maltratos) como por mi dificultad para ver - eligiendo lentes bonitos y de colores. Solo que, para su desesperación, a menudo yo los rompía. Era una niña atolondrada y veía poco, así que todo se me caía de las manos fácilmente.

Mi visión periférica era pésima, y pasaba ocho horas al día con el parche. Los grados aumentaban año tras año, y yo dependía totalmente de los lentes que parecían, literalmente, el fondo de una botella.

A medida que crecía, se me hacía más difícil lidiar con todo eso. La dependencia de los lentes, además de ser molesta, era inconveniente. Y no veía la luz al final del túnel. De hecho, lo que quería hacer era escapar de esa luz, donde sea que estuviera. En ese entonces, comenzó mi tan incómoda intolerancia al sol. Siendo adolescente, no pensaba que usar lentes fuera encantador. Tampoco había alguna otra chica como yo. Así, en algunas mañanas, cansada de pelear contra el mundo, me despertaba sin querer ir a la escuela.

De hecho, mi rutina escolar tuvo días buenos y malos; no todo era intimidación o bullying, pero para una adolescente, los días malos cobraban tanta importancia que a veces me quitaba el deseo de ir a la escuela.

Abría los ojos, pero no quería despertar para la vida.

¿Alguna vez te has despertado sin querer abrir los ojos? Así es. Viví esta realidad durante mucho tiempo a lo largo de mi adolescencia.

"No voy a ir hoy", le decía llorando a mi madre cuando estaba en la secundaria (educación media). Ella trataba de convencerme, a pesar de que sabía que algo estaba mal cuando llegaba a casa llorando; avergonzada de lo que me estaba sucediendo, no le contaba.

Dejar la escuela no era una posibilidad, ya que tenía una beca. Por esta razón, intenté con todas mis fuerzas acostumbrarme a la rutina de los insultos, que no fueron pocos.

Hubo un momento en que lo que me salvaba - en todos los sentidos - era que me encantaba hacer deporte y, aunque con los ojos obstaculizando, me quitaba los lentes durante la clase de educación física. Era un respiro para la chica que siempre era hostigada en el salón de clase.

Mientras crecía sin entender mi cuerpo, quería estudiar el cuerpo humano.

No sentía que quería ir a la escuela de medicina, pero quería cuidar a las personas. Y así es como fui a parar en el curso de Terapia Ocupacional (T.O.). Mi plan era frecuentarlo durante solo seis meses y luego solicitar una transferencia a fisioterapia. Simplemente no pensé que me enamoraría de la T.O.

Conducía todos los días desde Araraquara a São Carlos, con los lentes graduados debajo y lentes de sol encima, para llegar a la universidad. Como no podía

usar lentes de contacto, ya que saltaban de mis ojos debido al alto astigmatismo, la única alternativa era esta: dos lentes, uno encima del otro, rezando para que ningún oficial de policía me detuviera. Además, me daba vergüenza salir con lentes con los novios. Por eso, pasé por malos momentos. “¿Vamos al cine?”, dijo una vez un chico que había conocido y que me interesaba.

Como ya había intentado usar lentes de contacto y no había funcionado, fui sin lentes de cualquier tipo. Me daba vergüenza usar anteojos con lentes tan gruesas y no me sentía nada bonita con ellos. No quería una barrera entre mis ojos y el mundo.

Solo que la película era subtitulada. Para disimular la incomodidad, fingía reírme cuando él se ría y ponía atención cuando él parecía estar muy concentrado en la pantalla. Incluso sin poder ver esa pantalla gigante que estaba en frente de mí. Salí de la sala con un gran dolor de cabeza, pero mantuve mi postura.

Este tipo de situación se hizo cada vez más común, pero fue en la universidad donde comenzaron los episodios de migraña más intensos, combatidos con dosis diarias de analgésicos y retiros en la habitación oscura. Aunque no había perdido la visión, yo ya estaba en la oscuridad. Era como si no quisiera abrir las cortinas de la habitación para ver el día.

Y, hablando de la luz del día, recuerdo cuando, durante la conferencia en la universidad, el profesor nos invitó a levantarnos y hacer una relajación visual.

Finalmente abrí los ojos.

Decidí abrir los ojos e intentar ver la vida bajo un nuevo prisma. Me abrí a algo que jamás había imaginado conocer o vivenciar.

Cuando me di cuenta, ya estaba de pie, lista para seguir sus instrucciones. Más que eso, estaba dispuesta a ver lo que él tenía que decir.

Él propuso una técnica de relajación y decidí probarlo. El alivio de la tensión en los ojos fue inmediato. Estaba asombrada.

Mientras daba suaves pellizcos en mi propia frente, entendí: fueron veinte años de tensión acumulada en el mismo lugar.

En ese momento, comencé a conocer mejor mi cuerpo. Y comencé a preguntarme por qué, en una de las mejores universidades del país, un trabajo tan pionero como ése no tenía mayor visibilidad. Cuando nos invitó a hacer un ejercicio al aire libre, dudé de mí misma.

Tendría que exponer mis ojos al sol. Incluso si estuvieran cerrados, me causaba pánico y angustia.

Para una persona que era prácticamente un vampiro, de tanto huir de la luz, era todo un desafío.

Tan pronto como realicé el ejercicio, algo dentro de mí despertó. La resistencia parecía haber terminado, pero ella seguía insistiendo. En lugar de pensar en tratarme, comencé a pensar en cómo podría usar este método para tratar a otras personas.

Es común, cuando vemos algo que nos puede ayudar, pensamos en cómo puede ayudar a las personas que tienen el mismo problema que nosotros. En ese instante, mi mente solo pensaba en cómo podría ayudar a mis pacientes en el Hospital Universitario, en el que ya atendía como parte de las prácticas de la universidad.

Salí de la conferencia muy emocionada, y un rato después la emoción aumentó porque el departamento de

Terapia Ocupacional anunció que proporcionaría seis vacantes para capacitación gratuita en el método natural de la visión. En esta capacitación, enseñarían los fundamentos del método y más ejercicios visuales.

Como la demanda fue alta, el departamento decidió hacer un sorteo para las vacantes.

Mi deseo de salir sorteada era tan grande que Thaís también puso su nombre diciendo que, si ella saliese sorteada, me daría su lugar. Recuerdo que había entre cien y doscientas personas participando para las vacantes. La probabilidad era pequeña, pero mi deseo era mayor que el de cualquiera que estaba allí.

Cuando, días después, vimos nuestros nombres en la lista de los ganadores del sorteo, nos estremeció y saltamos juntas. La emoción invadió nuestro cuerpo, nuestras células. ¡Apenas podía creerlo! A las dos nos habían regalado la capacitación.

Mi sensación era de que mi vida iba a cambiar. Ya podía ver eso. Incluso sin ver.

De a pocos, los velos que me separaban del mundo y lo dejaban invisible se fueron disipando.

Fue un hito en mi vida.

Comencé la capacitación con ansiedad y sabiendo que este conocimiento tan valioso no era difundido ni puesto en práctica en el día a día de los médicos.

En la capacitación, se nos pedía que trabajáramos con el método, y yo estudiaba, día tras día, tratando de entender la anatomía de los ojos y estaba fascinada por ese nuevo descubrimiento. Paralelamente, los dolores de cabeza fueron desapareciendo sin que me diera cuenta.

Al mismo tiempo que sentía la mejora, entendía la mejora. Solo que cuando vi que no había tenido dolores de cabeza en semanas, comencé a preocuparme.

Yo no era una de esas personas que creían en métodos alternativos, pero la realidad es que estaba funcionando conmigo. Mis células vibraron tanto en el proceso de cura y el inconsciente era tan fuerte que luchaba contra aquello. ¿Cómo había dejado de tomar medicamentos para mis constantes migrañas? ¿Cómo eso fue posible?

Yo, la persona que sospechaba mucho de los métodos alternativos diciendo a los cuatro vientos que lo que funcionaba era la Medicina y la Ciencia, comencé a apostar por los ejercicios oculares. Los resultados fueron visibles: cierto día, ya no estaba usando los lentes de sol. Ese escepticismo que me impedía ver la vida de otra manera comenzó a dar paso a un universo de posibilidades.

Unos meses más tarde, se abrió una clase para el curso más profundo de capacitación en el método. Y rápidamente decidí sumergirme en ese tema. Tenía la impresión de que no era yo quien estaba buscando el método. Era como si aquello me estuviera buscando. De hecho, Dios estaba poniendo algo en mis manos que ni siquiera imaginaba que sería una bendición y a cuántas personas terminaría ayudando.

Estudí mucho, profundicé en el método, utilicé mis conocimientos, atendí voluntariamente a muchos pacientes y los resultados fueron notables.

Ya me sentía mucho más cómoda al estar sin lentes. Eso me emocionaba, principalmente, porque nunca habría imaginado que un día ese acontecimiento sería posible.

No solo abrí los ojos a algo nuevo, sino que también me permití intentar aplicar este método a pacientes en el Hospital Universitario.

De verdad, no sé si la alegría era más grande con mi transformación o con la transformación de los pacientes. ¡Qué bueno era ayudar, también, a otras personas a ver mejor!

Y no fue solo a través de la visión. Comencé a darme cuenta de cuánto necesitaba trabajar mis emociones. Todo estaba relacionado: el cuerpo es una máquina perfecta en la que todo está interconectado. Para que el ojo funcione, era necesario soltar la mandíbula y la cadera y, sobre todo, querer ver.

Empecé a entender que los ejercicios oculares funcionan como cualquier ejercicio para el cuerpo. Solo basta hacerlos para notar los resultados. Y estos resultados vienen de acuerdo con la frecuencia y dedicación del alumno. Así como en el gimnasio, que no basta con inscribirse y no ir a clases y esperar a que el cuerpo entre en forma por sí solo. Para obtener resultados, era necesario hacer un poco de ejercicio diariamente.

Los cambios en los pacientes también fueron corporales y emocionales. Y yo, la escéptica, la persona que confiaba mucho en la investigación científica, me rendía a los resultados de un método que era cuestionado por los oftalmólogos, pero que traía soluciones a un problema que nadie quería ver. Era la ceguera ante el proceso del cuerpo. Era difícil para la Medicina reconocer que existía algo que no solo podía remediar las cosas, sino también curarlas.

Mientras los otros terapeutas ocupacionales trabajaban para que los ciegos pudieran tener una mejor calidad de vida, yo quería hacer que las personas pudieran ver de nuevo.

Desperté a una nueva vida.

Todo dentro de mí me empujó hacia adelante. Por esta razón, en 2006 viajé a San Francisco, California, para hacer la última parte de la capacitación avanzada en el método de mejora natural de la visión.

Cuando regresé a Brasil, comencé a ver los cuadros de mejora de cada paciente. Fue fantástico y me emocionaba en cada paso.

Empecé a involucrarme aún más con la estructura de los ojos: hice una maestría, un curso de posgrado en baja visión y una iniciación científica sobre el tema. Tenía sed de ese conocimiento.

Tan pronto como me gradué, abrí mi consultorio.

Como algunas personas no podían pagar la consulta, atendía a un grupo de forma voluntaria en un parque frecuentado en São Paulo, el Villa-Lobos. Allí enseñaba los ejercicios de forma gratuita los sábados por la mañana, motivada por el deseo de hacer que las personas vean. Y luego, comenzaron a aparecer los primeros casos de éxito.

Había un señor con presión en los ojos que comenzó a hacer los ejercicios, pero su médico le había indicado cirugía en uno de ellos. Aún así, se mantuvo firme en el método.

El día de la consulta, el médico dijo:

"¡Mira! ¡La cirugía funcionó!", y pidió medir la presión ocular del otro ojo, que aún no había sido operado. Cuando constató que la presión del otro ojo también había disminuido, no podía entender cuál era la magia.

El paciente me llamó para contarme y mis ojos se llenaron de lágrimas. Eran lágrimas de felicidad.

Mis ojos narraban mi historia a través de estas lágrimas.

Los casos inevitablemente se multiplicaron. Un paciente con desprendimiento de retina volvió a ver, un niño que no veía la pizarra frente a él comenzó a ver sin lentes. La gente comenzó a comentar entre sí y el consultorio dejó de ser invisible. Al mismo tiempo, yo era la única. No tenía suficiente tiempo para atender a tanta gente y no quería aumentar el precio de las consultas, lo que las haría inaccesibles para quienes más las necesitaban.

Esa fue una de las circunstancias que me llevó a pensar en poner videos en Internet. Pero ni siquiera tenía una página en las redes sociales y no sabía si las personas obtendrían el mismo resultado al realizar el tratamiento a distancia.

Mientras tanto, fui entendiendo cada vez más que el punto central del método era que cada uno se empoderase del propio tratamiento. En otras palabras: para todo salir bien, solo era necesario hacer los ejercicios. Y para hacer los ejercicios era necesario crear una rutina y poder mantenerla.

Al principio, las personas piensan que es suficiente aprender los ejercicios, pero después de años de experiencia, sé que esto es solo un detalle. El mayor desafío en realidad es lograr que las personas hagan lo mejor para ellos, que realmente ejerciten sus ojos.

No tiene sentido conocer los ejercicios y no poder ponerlos en práctica, o comenzar y luego parar y desistir, tal como lo hacemos con tantas otras cosas en la vida.

Y yo necesitaba encontrar una manera de hacer que la gente entendiera eso. Necesitaba decirles: recupera la llave de tu cuerpo.

Cree juegos para hacer los ejercicios más divertidos y algunas técnicas para adaptar el entrenamiento visual a la rutina de cada persona.

Y veía todos los días en el consultorio que las técnicas funcionaban y que la gente volvía a ver bien.

Luego comencé a grabar algunos de estos casos en video con los pacientes contando el resultado que habían logrado. Fue increíble ver que estos videos se difundían por Internet.

Quería que más personas encontraran esa llave, ¿sabes? No podía continuar con la angustia de ver personas que querían ser atendidas para no perder la visión, y yo sin poder encajarlas en mis horarios. Esto necesitaba estar disponible para todos.

En el primer curso on-line (en línea), que llamamos Ojos de Águila (Olhos de Águia, versión en portugués), ya obtuvimos un resultado fantástico. Eran personas de todo Brasil, e Internet pudo difundir el material rápidamente. Personas curadas de visión doble, cataratas, glaucoma, ojo seco, moscas volantes, astigmatismo, miopía, queratocono y todo tipo de problemas de visión, desde los más simples hasta los más complejos.

Y, al mismo tiempo, los eventos eran cada vez más abarrotados. Cuando llegué a la marca de los 100 mil inscritos en mi canal de YouTube, me di cuenta de que cada día más y más personas compartían sus historias de recuperación de la visión. Eran los alumnos ojos de águila. Personas que podían ver mejor de cerca y de lejos, que se habían librado definitivamente de los lentes sin necesidad de cirugía ni medicación; lo habían logrado mediante el uso de un método simple y ³⁵ natural, después de escuchar muchas veces

que los oftalmólogos nada podían hacer en sus casos.

Con tamaña repercusión y transformación generada, los videos y el curso Ojos de Águila también fueron traducidos a otros idiomas. Me encontré estudiando nuevos idiomas para llevar esta transformación al mundo.

Cualquiera que haya estudiado otros idiomas sabe que no es fácil - al menos yo no tengo tanta facilidad -, pero este movimiento de mejora natural me incentiva tanto que supero cualquier barrera para abrir los ojos a más y más personas. Y es sorprendente recibir testimonios en español, inglés, de personas de varios países.

Y observando todo lo que había estado sucediendo, solo muy recientemente entendí que Dios tenía un plan para mi vida.

Yo fui la niña con un problema visual que desarrolló ciertas habilidades de comunicación para compensar las dificultades pasadas en la infancia y la adolescencia, que estudió Terapia Ocupacional, una carrera que, entre muchas otras cosas, nos enseña a adaptar la rutina de las personas, yo fui la que tuvo la oportunidad de estudiar el método y ayudar a tanta gente.

Muchas veces no entendemos el porqué de nuestra dificultad. No entendía por qué era la cuatro-ojos de mi clase, pero hoy le doy gracias a Dios por todo lo que sucedió conmigo, y creo que tú también vas a agradecer, por muy contra-intuitivo que eso parezca hoy.

Nunca seremos capaces de entender los planes de Dios, somos muy pequeños para eso. La visión de Él es sí la más grande de todas.

De la persona que creía mucho y casi exclusivamente en la Medicina tradicional, me convertí en la

especialista en el método que más ayudó a las personas a ver mejor en todo el mundo, incluso en otros idiomas. Conferencias para más de 1 200 personas, conferencias internacionales, decenas de miles de alumnos y videos vistos más de 21 millones de veces en Internet - exactamente, 21 160 615 veces hasta este momento en que escribo estas palabras para ti.

Quiero que tú también seas parte de esta revolución y lo veas con tus propios ojos. Yo creo que vas a ver.

TU PORQUÉ

Te invito a hacer un ejercicio. Vas a escribir tu porqué. ¿Por qué estás leyendo este libro? ¿Por qué quieres saber más sobre este tratamiento natural? Quiero un porqué objetivo. No sirve de mucho decir que quieres ver mejor.

Ten en mente tu objetivo

Póngalo en positivo y afirmativo, para que sea más fácil para tu cerebro conectarse con tu porqué. Él va a afirmar toda tu práctica. Ninguna táctica extraordinaria de rutina y motivación son útiles si no tienes esa claridad.

Algunos ejemplos:

Quiero obtener una licencia de conducir.

Quiero ver el rostro de mis nietos.

Quiero disminuir el grado de los lentes.

Quiero evitar la cirugía de catarata.

#MiPorquéê

iiiQuiero seguir admirando, VIENDO y
encantándome con la Belleza en cada
cosa, en cada Ser, en paisajes como éste,
que amo (Valle del Capão, donde vivo)!!!
<3

Zelice Peixoto, 24 de abril



#MiPorqué

[illegible]

¿Sabías que compartir tu porqué te ayuda a hacerlo realidad?

Cuando las personas saben de tu objetivo, pueden ayudarte a alcanzarlo. Un amigo puede enviarte un artículo especial que haya encontrado sobre ojos, tu pareja puede alentarte con las prácticas diarias. De todos modos, obtienes ayuda incluso de aquellos que no esperabas, por el simple hecho de compartir tu porqué.

Incluso mi ayuda la vas a recibir ¿sabías de eso?

Comparte ahora tu porqué en tu red social y te enviaré un audio con un ejercicio visual exclusivo, excelente para que comiences tus prácticas.

Para hacer esto, ingresa al sitio web libro.abrasusojos.com/libro, deja tu correo electrónico y en seguida verás la opción de compartir tus logros.

Sigue las instrucciones y comparte usando #miporqué para recibir mi regalo, de inmediato, en tu correo electrónico.

¿Cuáles son las consecuencias de no cuidarte los ojos? ¿De hacer nada por tu visión?

Las consecuencias pueden ser desastrosas y quiero que lo pongas allí. Puedes perder la visión, aumentar el grado de tus lentes o empeorar la nitidez de tu visión. Escribe CADA UNO de los temas de estas consecuencias.

¿Qué te hace seguir adelante, incluso si todo el mundo se rinde?

En el día en que te desanimes, toma estas anotaciones. Déjalas de una forma visible y ten en cuenta que el éxito exige más. Es mucho más fácil extender la mano y agarrar tus lentes, pero estás aquí, dispuesto a seguir un nuevo camino.

Como este camino es nuevo, tu cerebro puede intentar detenerte, las personas que más te aman pueden intentar detenerte. Encontrarás resistencia, pero debes persistir. Y si tienes un porqué, tienes un arma poderosa para seguir adelante.

Para ir más lejos, busque una imagen de cómo eres tú viendo mejor. Puede ser una imagen de revista o una imagen que te represente con ojos de águila. Esto es para que recuerdes el propósito de tu búsqueda.

#MiPorqué

Elegí esta imagen para recordar mi ser de la naturaleza, de la cual mis ojos también forman parte, y de la belleza de la flor, que el caminar de la paciencia y persistencia siempre me revelará ...

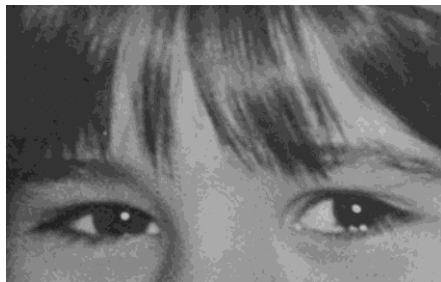
Cassia Montanarini, 31 de maio



#MiPorqué

La imagen que representará la salud de mis ojos serán mis propios ojos de niño... tan vivos ... tan puros y perfectos ... felices ... ¡y hermosos!

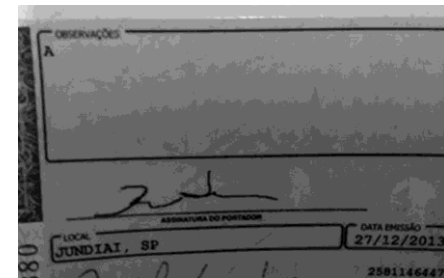
Rosangela Ungarette, 31 de maio



#MiPorqué

Mi motor es la foto de mi licencia de conducir con la observación de que necesito conducir con lentes. Vo a renovar mi licencia con la visión perfecta. El campo de observación estará en blanco. a la imprimí la pegué en mi refrigerador.

Marta Sueda, 31 de maio



#MiPorqué

Elegí esta imagen porque representa mi visión perfecta, genuina, para recordarme siempre que esto es posible!

Claudete Moretto, 31 de maio



PAUSA

Antes de continuar con el libro, puedes hacer algunos ejercicios:



¡Relájate! ¡Es solo un juego! ¡Los ejercicios son con los ojos! Puedes quedarte sentado ahí, ¡uf!

- Gire los ojos hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Parpadea un ojo a la vez durante unos segundos.

Atento a los consejos

¿Sabías que tienes células de búho en los ojos?

El búho tiene una visión diez veces mejor que la nuestra durante el día y cien veces mejor que la nuestra en la noche. Se orienta no solo por la visión, sino también por los oídos.

¿Sabes cuáles son las células de búho que tienes en tu ojo? Son los llamados bastones.

¿Quieres un consejo para tener visión de búho?

Báñate en la oscuridad y estimula tu visión periférica moviendo las manos a la altura de los hombros, sin mirarlas, mirando hacia adelante y parpadeando suavemente.

**Usar lentes no es un tratamiento.
Los lentes son muletas.**



2

**OPERACIÓN
TAPA-AGUJERO**

La verdad sobre los
tratamientos convencionales
para los ojos

"No hay peor ciego que el que no quiere ver."
DICHO POPULAR

“¡Ella está viendo!”

Esa noticia vino de lejos. Desde Paraíba. Paré todo lo que estaba haciendo y comencé a leer el correo electrónico.

Una noticia como esa era más que una inyección de ánimo. Era la certeza de que necesitaba continuar, de que estaba logrando llevar a cabo mi misión.

Por mucho que divulgase el método, creyese en él y, literalmente, sacase la cara para hacer los videos en los que hablaba abiertamente sobre la epidemia de ceguera que estaba afectando al mundo y era absolutamente ignorada por los oftalmólogos que continuaban con sus metodologías obsoletas y sin resultados, me desanimaba a menudo.

Es difícil luchar contra el sentido común.

Y por mucho que supiese cuánto estaba haciendo a favor de algo que cambiaría la forma en que la gente veía el mundo, yo perdía un poco las fuerzas cada vez que alguien quería ser "convencido" por mí para probar el método.

¿Sabes? Hay días en que uno se despierta con desaliento y piensa: ¿vale la pena pasar por todo esto?

¿Por qué voy a luchar contra el mundo? ¿Por qué tratar de convencer a la gente, dando palos de ciego, y aún ser criticado por ello?

Pero Dios es tan increíble que, en uno de esos días de desánimo, recibí ese correo electrónico contándome de una persona que era ciega y que había vuelto a ver con la ayuda de mis videos. Sí, era real, ella era ciega y había vuelto a ver.

Cuando supe de la historia de doña Margarida, que había comenzado a hacer algunos ejercicios, sin mucha fe, en Paraíba, después de recibir la visita de un alumno mío, respiré hondo.

Eso fue una gran conquista.

Sí, vale la pena, Tati, continúa, continúa, continúa.

Margarida, que entonces tenía 69 años, había quedado completamente desilusionada por los médicos.

Cuando tenía siete años, le dijeron que tenía un defecto de nacimiento en un ojo, y entonces comenzó a usar lentes. A veces el glaucoma, a veces la miopía o el astigmatismo, y la dificultad de ver con el otro ojo solo estaba aumentando.

El tiempo había pasado y su forma de ver la vida ya no era tan dulce.

Fue en sus sesenta años que se dio cuenta de que sería ciega para siempre. Lo que había comenzado con una visión borrosa había progresado a un problema de visión y empeoraba visiblemente. Solamente para ella no estaba claro. Como todo el mundo, doña Margarida pensaba que era el curso de la vida. Perdería la visión por completo con la edad.

Hasta que, en una tarde oscura y brumosa, el médico dio el veredicto:

"Desafortunadamente, no hay cura para su visión".

Esa frase hizo que bajase los ojos y los hombros. Ella inclinó su cuerpo en un gesto de derrota. Había perdido el sentido más valioso. No podría ver el sol, las personas, los colores, tampoco su telenovela favorita. No podría salir de casa o hacer lo que le gustaba.

Ella, visualmente, era incapaz de notar la diferencia entre el café en polvo negro y el azúcar blanco. Tenía que probar para no cambiar los ingredientes durante la preparación.

Tenía miedo. No quería aceptar el diagnóstico, pero no imaginaba lo que podría hacer.

En sus noches, rezaba por un milagro mientras las palabras resonaban en su mente: "Ni siquiera puedes cargar peso porque tus globos oculares pueden reventar". Para una mujer que estaba acostumbrada a trabajar en casa, no poder hacer casi nada era prácticamente una sentencia de muerte.

Ella persistió. Quería ver si esto era real.

Sumida en una oscuridad sin fin cayó en un hueco, literalmente. Una vez, tuvo que ser rescatada porque había caído en una alcantarilla. Su familia decidió intervenir y le prohibió salir sola a la calle.

Pero, creo, la fuerza del método es precisamente esa llave que cada alumno encuentra. Con esa llave en sus manos, las personas que pueden ver nuevamente comienzan a conectarse con otras personas y a difundir el método, tratando de mostrar que hay un camino. Y ese camino termina llegando a las personas que lo necesitan.

Doña Margarida no encontró el método. El método la encontró.

Todo comenzó cuando José Claudio Soares, uno de mis alumnos que había recuperado la visión, hizo un viaje a Paraíba. Hablando con un amigo, surgió el tema de que doña Margarida, a quien ni siquiera conocía, se había quedado ciega.

Conmocionado, fue a su casa y le enseñó algunos ejercicios, como mirar al sol con los ojos cerrados y algunos masajes. Le hizo entender cómo hacer “cucharita” con las manos y comenzó a instruirle para que practicara durante los próximos días.

La primera impresión de ella fue que eso no iba a funcionar. Sin mucha fe en lo que él le dijo, ella comenzó a hacerlo a diario para constatar y estar segura de los resultados, y, al cuarto día, se dio cuenta de que había algo extraño.

"Las nubes ... puedo ver las nubes", exclamó a su hijo. Ella no había fallecido ni estaba en el cielo. Pero abrió los ojos y pudo discernir las nubes y sus formas.

Impresionada, continuó con los ejercicios y decidió hacerlos con total disciplina. Vio las ventanas y se fue animando. Hasta el día en que se dio cuenta de que estaba viendo la telenovela. Y no solo estaba escuchando. Estaba pudiendo ver.

"Las letras, Thiago", le dijo a su hijo cuando el programa estaba terminando.

"¿Qué?", le preguntó a su madre.

"Puedo ver. Estoy viendo las letras", ella dijo.

"Imposible, mamá", él respondió.

Pero luego él tomó un libro y ella comenzó a leer. Ella leía y lloraba, enjuagándose los ojos desilusionados por los médicos. Lavando el alma que estaba cansada de pedir a Dios una solución que parecía nunca llegar.

El día que notó la mejora en su visión, decidió salir de casa. La gente, acostumbrada a sostener su brazo, se sorprendió cuando ella se adelantó, diciendo:

"Yo soy quien los guiará hoy".

Doña Margarida no solo volvió a ver. Doña Margarida volvió a vivir. Entusiasmada, sale sola todos los días, va al supermercado, al banco y está orgullosa de poder ver las letras pequeñas del extracto bancario.

Después de escuchar sobre esta historia, fui hacia mi equipo y mi socio y dije:

"Tenemos que ir a Paraíba, quiero conocer a doña Margarida en persona".

Aterricé en Recife y fui recibida por José Claudio. Seguimos otras cuatro horas en carretera hasta llegar a la sencilla casa de doña Margarida.

Me estremezco al recordar el día que la abracé. Desafortunadamente, no puedo abrazar a todos mis miles de alumnos personalmente, así que no solo estaba abrazando a Margarida allí, sino a todos aquellos que alguna vez se beneficiaron de mi trabajo. Todos los que hacen valer la pena este trabajo. Ella hizo una deliciosa tapioca y preparó café para todos nosotros, sin ella tener que saborear antes para saber si era azúcar o café. Ella veía y se las arreglaba sola en la cocina. Y lo más importante, ella sonreía. De hecho, sonreíamos y llorábamos de emoción.

Ese día, grabamos un hermoso video con su historia. Puedes ver el rostro de doña Margarida y conmoverte por su logro accediendo a este enlace: <https://t2m.io/casosreales>

La victoria de doña Margarida fue mi victoria. Era la prueba de que yo estaba en el camino correcto para guiar a las

personas para que no solo puedan recuperar su propia visión, sino que también puedan servir de inspiración para que amigos, conocidos y cualquier otra persona que estuviese en su campo de visión puedan ver de nuevo.

Como dijo Fernando Pessoa: "Quien no ve bien una palabra, no puede ver bien un alma". Pude entender la falta de ánimo en la vida de las personas que dejaron de tener contacto social con los demás después de perder la visión. Lo peor de todo es que la mayoría de ellos comienzan a experimentar esto poco a poco, sin darse cuenta de que el empeoramiento progresivo no es algo normal.

Esto ciertamente debe haberte sucedido a ti o a alguien cercano a ti. Estás en ese camino. Los paisajes se ven iguales, pero de repente, el letrero no es tan nítido. Fuerzas tu visión para ver el kilometraje y seguir viajando. O tomas tu teléfono celular y observas que las letras están casi entrelazadas. Fuerzas tu vista como si fuera normal a tu edad.

Algunas personas se quejan de dolor de cabeza. Ni siquiera saben si es la visión, pero sufren con el síntoma. O el ojo se cansa, pica, arde... Y cuando surge aquella somnolencia o irritación al leer libros, los dejas de lado.

Y la sensación es siempre la misma. Comentas con alguien y la persona inmediatamente te dice que es normal. Y, como todos lo hacen, allá vas tú a pedir una cita con un oftalmólogo para entender lo que está sucediendo con tu visión.

Lo que hace el médico es dar un diagnóstico, generalmente un nombre complicado para que puedas estar seguro de que aquello, al menos, tiene un nombre. Prescribe los famosos lentes para que puedas ver un

poco mejor. Todos dicen que es así, como la batería de un teléfono celular que se va descargando...

El oftalmólogo dice que hay que acostumbrarse... Como si la edad te llevara cuesta abajo y, desde ese momento, tu destino fuera usar lentes para siempre, visitando el mismo consultorio cada semestre para medir el grado. Y tu visión va empeorando cada vez más. Los exámenes son cada vez más constantes, al igual que las visitas a las ópticas.

Elegimos el mejor modelo de lentes que nos acompañarán, pasamos horas en el espejo tratando de vernos con ese artefacto y continuamos haciendo las mismas actividades que antes. Creemos que los hábitos no han influido en absoluto en la salud de nuestros ojos, y no hemos cambiado una coma de nuestra rutina.

"Así es", dicen todos. Como si perder la visión fuera como nacer, crecer y morir. Natural. El tiempo pasa, la visión empeora. Miras el calendario y te das cuenta de que incluso los números son demasiado pequeños. ¿Qué sucedió? ¿Los lentes se desgastaron?

La solución parece simple. Regresar al consultorio, dilatar la pupila, rehacer los exámenes y aumentar el grado. La frecuencia con la que esto sucede está aumentando. Nos acostumbramos a los diagnósticos. Queremos algo tangible. Un nombre para esa incomodidad.

Entonces, nos damos cuenta de que la falta de nitidez es de cerca y de lejos. Creemos que usar lentes multifocales es común. Pero comienzan a hacerte sentir náuseas, mareos y, cuando eso sucede, es común que la gente use lentes diferentes para cada una de las situaciones. 55

Llevarlos contigo para todo lado parece razonable, ya que no puedes quedarte sin ver, pero aun así, la visión borrosa continúa evolucionando. Y los grados van aumentando.

Mucha gente, cuando se dan cuenta de esto, decide someterse a una cirugía de corrección de grado. Parece milagrosa, pero corta la córnea y puede traer complicaciones aún peores, como enfermedades graves en la retina. Lo creas o no, el grado vuelve después de unos años. Si no veías de lejos, es posible que no llegues a ver de cerca.

Pasan los años y te das cuenta de que eres cada vez más dependiente de los lentes. La palabra "catarata", que parecía ser ajena a tu realidad, comienza a tomar forma y a surgir en círculos de conversación, común como un resfriado.

Las personas esperan para ver si la catarata avanza, y si lo hace no se preocupan tanto porque confían en las cirugías que reemplazan la lente natural de los ojos con una lente artificial. Los remedios prescritos comienzan a ser parte de tu rutina e, incluso con los efectos colaterales, son bien aceptados ...

Gradualmente, la misma persona que se sometió a la cirugía comienza a notar una borrosidad ... y vuelve a usar lentes. En otros casos, la cirugía no funciona. La propia Universidad de Harvard ha publicado que más del 30% de las personas que se someten a cirugía desarrollan una catarata secundaria después del procedimiento. Y las estadísticas no mienten.

Entonces, consecuencias como el glaucoma, aumento de la presión intraocular, desprendimiento de retina, deformidades en el iris, en la córnea y sensibilidad a la luz comienzan a aparecer.

Pero el tratamiento continúa.

Tú estás en ruinas, pero crees que una gota para los ojos resuelve una cosa, una intervención resuelve otra y, con cada año que pasa, la dosis de los medicamentos aumenta.

Los ojos comienzan a ponerse constantemente irritados, sensibles y enrojecidos. Una hinchazón aparece de repente. ¿Desprendimiento de retina? Se soluciona con una cirugía muy complicada que no devuelve la mitad de la nitidez visual.

Entonces, puedes comenzar a formar parte de las estadísticas y desarrollar la degeneración macular, que afecta a más de 3 millones de brasileños mayores de 65 años.

¿El pronóstico? El médico dirá que ningún par de lentes o cirugía pueden resolverlo. Incluso puede ser que indique algunas vitaminas o inyecciones invasivas, con las siguientes palabras:

"Lo siento mucho. Tendrás que acostumbrarte. La Medicina tradicional no puede hacer nada más por ti".

En casos extremos, esto es lo que sucede...

Es terrible ver una página sin poder leerla, ¿verdad?
Solo imagina dejar de ver.

Imagina no ver los rostros de las personas que amas, no poder conducir, no salir a la calle por la noche, no realizar las actividades que siempre haces.

Perder la visión ha sido tan común que las personas ya ni siquiera ven el tamaño del problema que estamos experimentando como sociedad. Como humanos. La negligencia natural con los ojos tiene consecuencias desastrosas. Y pagamos un precio alto por no cuidarlos.

"Esta vez fui al oftalmólogo y él me recetó lentes", dicen algunos, creyendo que están haciendo lo correcto.

Voy a contarte algo: toda mi vida, también pensé que estaba haciendo lo correcto. Mis padres también creían que hacían lo mejor. Y estábamos tan acostumbrados a escuchar que no había alternativa que, cuando conocí el método, fue muy sorprendente y diferente. ¿Sabes cuando algo parece demasiado bueno para ser verdad?

Ver de nuevo, sin dolores de cabeza, sin lentes, sin sensibilidad a la luz, y saber que no tendría ninguno de estos problemas de nuevo con el pasar de los años, parecía una solución tan buena que apenas podía creerlo.

Pero todos estamos acostumbrados a los cuidados paliativos. Por esta razón, a todo este trayecto lo llamo operación tapa-agujeros (encubrimiento). ¿Te es familiar esa situación cuando, en lugar de reparar la pista, el alcalde va allí y tapa un pequeño agujero, y luego aparece otro y otro? Esto es más o menos lo que hacemos a lo largo de nuestras vidas: observamos los síntomas, usamos medicamentos y, mientras los síntomas no incomoden, ya sea por el uso de medicamentos.

o mediante cirugía o lentes, creemos que los problemas no están ahí.

Pero ellos existen.

Solo están encubiertos.

PARA DE LEER UN POCO.

Masajee el centro de la frente y pellizque suavemente la piel sobre la ceja.

Cierra el libro, cierra los ojos y respira hondo. Luego estírate.

Y cuando abras los ojos, trata de ir a la ventana más cercana y mira hacia afuera.

Observa todo a tu alrededor.

Toma un poco de agua, ve al baño y, después de esta pausa, vuelve al libro cuando quieras.

Haz esto cada tres páginas. Y observa que las pausas en tu vida son cada vez más raras. Y cada vez más necesarias también.

Desafortunadamente, las personas solo valoran la visión cuando la pierden o cuando ya no está allí...

Y hay más, puedes estar pensando ahora: "Ah, no me gusta usar lentes, pero estoy bien con ellos, me los pongo y puedo ver, ahora tengo otras prioridades en mi vida, no tengo tiempo para cuidar mis ojos, no... Fulano sí, él tiene un problema grave y necesita tratamiento, yo no".

Escuchar eso es una de las cosas que más me duele, ¿sabes? Porque sé que, tarde o temprano, tu visión puede empeorar si nada haces por ella, y así vas a perder mucho más tiempo para cuidarla después, porque si la cuidaras ahora, sería muchísimo más simple.

Pero entiendo que cuando se nos provoca ver esta dinámica de otra manera, somos reacios a creerlo. Lo sé porque yo era así, curiosa, pero reacia. Adicta a los procedimientos médicos, estudios e incapaz de ver lo que estaba ante mis ojos: los resultados.

Sí, los resultados increíbles con un método cuyo origen fue aún más impresionante. Te lo contaré ahora.

El oftalmólogo William Bates, un estudioso de los ojos que, hace más de un siglo, examinó a más de 30 mil pacientes al año, fue el responsable de este descubrimiento. Y el descubrimiento fue demasiado simple para ser aceptado por la Medicina. Él decía que estimular y relajar los músculos oculares era el secreto de la buena visión.

¿Cómo convencer al equipo médico de que esto podría ser posible?

Incluso con los resultados visibles, fue perseguido. Quien revela la verdad generalmente sufre ciertas represalias y, créanme, sé lo que es eso. Pero él estaba convencido de que su descubrimiento estaba bien fundamentado. Primero, él mismo se había curado de la presbicia, la llamada vista cansada, y luego continuó mejorando la visión de muchos pacientes atendidos por él.

Cuando introdujo el método en el sistema escolar de Nueva Jersey, se dio cuenta de que todo tenía aún más sentido: al reducir las tasas de miopía en más del 70% en el primer año, vio que personas volvían a ver y celebraba. Pero fue perseguido por la Medicina tradicional, que no quería ver resultados tan claros.

El día que acepté ver que Bates traía algo que realmente podría cambiar mi vida y la de muchas personas, me di cuenta de lo difícil que había sido para él, solo, recorrer un camino que iba en contra del sentido común. Un camino que desafiaba lo que todo el mundo decía que era correcto. Un camino que arrojaba luz sobre temas oscuros, en contra de intereses inconfesables. Y no estoy hablando de pequeños intereses.

Puede ser que, en otras áreas de tu vida diaria, ya te hayas encontrado con la medicalización de la vida. Sucede cuando tratamos de ocultar problemas en lugar de buscar una cura. Sin síntomas, la incomodidad pasa, pero lo que necesita ser tratado sigue ahí, y las proporciones están aumentando, incluso si tratamos de ignorar los hechos que parecen estar completamente perceptibles ante nuestros ojos.

Quizás solo estás leyendo este libro porque alguien te dijo que sería bueno. Tal vez estás perdiendo la visión o no estás viendo tan bien como antes. Tal vez alguien te ha dicho que es normal perder la visión

porque también fue así con tu madre. Ya sea porque los miembros de tu familia usan lentes o porque has pasado de cierta edad. Pero puedo afirmar que la salud de tus ojos es tu responsabilidad. Y si pierdes tu visión gradualmente, no solo sucederá debido a un factor externo incontrolable. La falta de información sobre el cuidado de los ojos, o incluso la información que te deja como rehén de los profesionales, aumentan la incidencia de problemas visuales, generando una epidemia de ceguera - en todos los sentidos. Las personas estás ciegas a algo que está ante sus ojos: estamos delegando nuestra salud a los demás en lugar de apoderarnos de ella. Deberíamos conocer nuestro cuerpo y sus mecanismos, generar salud en lugar de buscar cuidados paliativos cuando nos enfermamos. En cambio, buscamos profesionales específicos para cada parte del cuerpo, como si el cuerpo humano no fuera un sistema interconectado.

En mi proceso, tan pronto como comencé a practicar el método, me di cuenta de que a veces una relajación de la mandíbula o la cadera era suficiente para aliviar el dolor por encima de los ojos. Muchas tensiones acumuladas me dejaban casi incomunicable por tanto dolor. Y cuando también pude entender cómo cada emoción influía en el proceso, pude ver claramente las causas y los efectos. Entendí ciertas expresiones populares, como "ciego de ira".

Es posible que hayas escuchado esa frase, y es real. Nuestra visión puede verse comprometida, y mucho, por las emociones que sentimos.

Además, ver mal se ha convertido en la nueva epidemia mundial. ¿Sabías que cada cinco segundos una persona queda ciega en el mundo? Sí, y cada minuto un niño pierde la visión. Y somos forzados a creer que

eso es normal. Hay 285 millones de personas en el mundo que viven con baja visión o ceguera, y solo en Brasil tenemos 35 millones de personas que conviven con todo tipo de problemas visuales, entre los cuales el 19% no ve bien incluso con lentes graduados o lentes de contacto.

Hace sesenta años, solo el 15% de la población de China padecía miopía. Hoy, el 90% de los adolescentes y adultos padecen la enfermedad en este país. La mitad de los estadounidenses también están en estas estadísticas. Según las estimaciones de la revista Nature, alrededor de 2 mil millones y medio de personas pueden quedar miopes en los próximos diez años.

Ante eso, yo no podía cerrar los ojos. Era como si una misión estuviera gritando en mi pecho. Sentí la necesidad de compartir este contenido que podría revertir esta situación. No podemos quedarnos de brazos cruzados ante estos datos, sabiendo lo que se puede hacer. Esto es lo que me mueve y me da la fuerza para continuar. Incluso cuando solo atendía a seis personas voluntariamente en el Parque Villa-Lobos en São Paulo, sabía que era cuestión de tiempo para que otros comenzaran a ver los resultados. Iba a servir de nada tratar de adoctrinar o convencer a alguien. Esto necesitaba ser constatado por los ojos de cada uno. La salud visual es cosa seria. No podemos pretender que no estamos viendo estos números alarmantes. Tenemos que poner fin a esta historia de que tarde o temprano todos perderemos de visión, que esto hace parte de la vida o de la edad.

Porque esto no lo hace.

Basta de tapar los agujeros.

Maltratamos nuestros ojos diariamente – todo el tiempo. Y como no fuimos educados para cuidarlos correctamente, reproducimos la misma información y mitos que son asimilados como verdades

por nuestros hijos, quienes, a medida que crecen, piensan que no hay salida y que, inevitablemente, heredarán nuestros problemas visuales.

La pregunta es: ¿alguna vez te has puesto a pensar que tus ojos tienen músculos y necesitan ser ejercitados? ¿Cómo funcionarán si solo miramos de cerca y huimos de la luz natural? Si no miramos lejos, pasamos la mayor parte del tiempo dentro de espacios cerrados y bajo luz artificial y aire acondicionado.

Vivimos en tiempos en que las noches terminan siendo más claras que los días. Tenemos luces que aparecen por todos los lados, incluyendo los dispositivos electrónicos que no son apagados durante los momentos de descanso.

Mientras usamos computadoras y teléfonos celulares, ni siquiera parpadeamos ni bebemos agua. Ignoramos todo lo que sucede a nuestro alrededor y nos hacemos cada vez más aficionados a las pantallas de teléfonos celulares, incluso cuando no estamos trabajando. ¿Puedes visualizar hacia dónde caminamos? Una vez me dijeron que si estuviésemos en la jungla, seríamos devorados en medio minuto debido a nuestra manía de mirar siempre la pantalla de un teléfono celular. Nuestros antepasados, que sabían cómo usar la visión periférica y veían todo el campo visual, tenían visión nocturna y visión detallada, sabían cómo sobrevivir en cualquier condición.

Cada vez más temprano, los niños y adolescentes están necesitando lentes. Cada vez más temprano, los adultos sienten que están perdiendo la visión rápidamente. Y seguimos maltratando nuestros ojos, culpando a la genética y creyendo que aumentar el grado cada año es normal.

Estamos sometiendo nuestros ojos a un esfuerzo sobrenatural. Estamos, literalmente, cambiando el formato

de ellos, creando la necesidad de usar lentes, debilitando la lente interna que nos permite enfocar, matando nuestra visión periférica, causando sobrecarga en la visión central y aumentando la diferencia de visión entre los dos ojos, haciendo que uno sea más débil que el otro, cuando ambos deberían trabajar juntos.

Ya sentí esta tensión en la piel cuando conocí el método y me di cuenta del mal que me estaba haciendo a mi misma. También me di cuenta de lo simple que era revertir esta situación.

No es necesario huir a las montañas y aislarse de la luz eléctrica, las pantallas y el mundo para resolver este problema. Sabemos que la vida moderna trae tecnologías que son esenciales, pero tenemos que saber cómo incorporarlas a nuestra vida diaria sin que nos perjudiquen.

La verdad es que puedes seguir usando computadoras, leyendo libros, trabajando, haciendo tus actividades sin hacerte daño. Y la mejor noticia es que es posible no solo mejorar, sino también revertir los problemas que creamos para nosotros mismos.

Debemos, en primer lugar, tratar de ver cómo funciona todo dentro de nosotros. ¿Por qué funciona bien el método de mejora natural de la visión? Porque comenzamos a incorporar nuevos hábitos en nuestra rutina. Hábitos que pueden fortalecer cada estructura de los ojos, lo que nos permite ver mejor cada día, incluso si usamos el teléfono celular, la computadora y vivimos una vida llamada "moderna", con sus beneficios y perjuicios.

He estado con personas cuyos problemas de visión se consideraban progresivos, genéticos o incurables. No tenían esperanzas de mejorar.

Miles de personas que, después de hacer los ejercicios, recuperaron su visión, de cerca o de lejos, y no necesitaron someterse a una cirugía.

Una de mis alumnas, Edith Carvalho, que tenía la fecha fijada para la cirugía de cataratas, se sorprendió por el médico que comprobó a través del examen que el problema ya no existía. Esto sucedió después de un período de ejercicios que le trajeron no solo una mejora en su visión, sino también una recuperación de la confianza en su propio cuerpo y en sus procesos naturales. Se dio cuenta de que, durante mucho tiempo, delegamos nuestra salud a otros y que todos tenemos la llave para reequilibrar nuestro propio cuerpo.

Todos la tenemos. Lo que necesitamos es recuperar esa llave.

Sin cataratas y pudiendo ver, Edith inspiró a otros miles de alumnos, grabando su testimonio en un video para mostrar a cualquiera que quisiera ver que esto era posible. Y fue a partir de estos videos espontáneos que los casos comenzaron a crecer. Y, a pesar de que después de un tiempo de recibir este tipo de videos se haya convertido en algo común, nunca dejé de conmoverme y llorar cuando veía a alguien contando su victoria personal.

Luego, progresivamente, los casos comenzaron a multiplicarse, ya que cada persona tenía un amigo con el mismo problema. De esta manera, el método se estaba expandiendo rápidamente. Algunos, incluso los escépticos, dieron el voto de confianza a quienes les decían, mirándolos a los ojos y sin lentes, que habían mejorado con el método.

Estamos tan condicionados a creer que es imposible tener el control de nuestros procesos corporales que, cuando nos damos cuenta de que tenemos este poder, tenemos

miedo de accionarlo. Y cuando el problema ha estado instalado durante mucho tiempo ni siquiera nos damos la oportunidad de intentarlo.

Afortunadamente, algunos terminan intentándolo.

Incluso las personas con enfermedades graves, como la queratosis, lograron volver a leer y trabajar sin problemas. Todo lo que hay que hacer es poner en práctica las técnicas de la relajación y fortalecimiento de los ojos.

Algunos alumnos, como la Sra. Fusako, estaban tan decididos que podían resolver el problema de la visión doble en menos de una hora. Otros disciplinados, como Gilson, eliminaron el grado de hipermetropía y astigmatismo en unos pocos meses de práctica. Estas personas, que solo se convencen cuando regresan al oftalmólogo y rehacen los exámenes, terminan usando el informe para comprobar que el método funcionó.

Incluso la pérdida generada por el glaucoma se puede recuperar. De eso me di cuenta cuando estaba frente a Eliana. Tenía un campo visual deteriorado, lleno de puntos negros y, después de unos meses de estimulación, sus exámenes de campimetría mostraron una mejora significativa.

Después de todos estos casos, es posible que aún no estés convencido de que el método puede funcionar. Quizás lo pruebes. Tal vez no. Pero el secreto es experimentar.

Tú puedes ser la persona que está comenzando a desarrollar un problema grave que puede evitarse. ¿Vamos a romper este ciclo en el que estamos atrapados como si estuviéramos esposados?

Cuanto más veo a los alumnos comprobar la efectividad del método, más me convengo de que los ejercicios pueden funcionar en todos los problemas de visión.

Observa si conoces uno de estos:

- Miopía
- Hipermetropía
- Presbicia
- Astigmatismo
- Estrabismo
- Catarata
- Glaucoma
- Problemas con el nervio óptico
- Desprendimiento de retina
- Ojos secos
- Pterigión
- Degeneración macular
- Membrana epirretiniana
- Retinosis pigmentaria
- Visión doble o diplopía
- Nistagmo
- Desprendimiento de vítreo
- Retinopatía diabética
- Ptosis y espasmo palpebral
- Blefaritis
- Toxoplasmosis
- Lesiones post accidente cerebrovascular
- Distrofia de Fuchs
- Uveítis
- Enfermedad de Stargardt
- Albinismo
- Síndromes raros

En este enlace puedes acceder a los testimonios de alumnos que han vuelto a ver: <http://bit.ly/casosreais>.

¿Has as tomado ese descanso básico para respirar, relajar los músculos mirar por la ventana?

Ahora es el momento. Cierra el libro y sal a caminar.

¡Nos vemos en breve!

En el próximo capítulo, explico un poco mejor cómo funciona la estructura de tu ojo y por qué mejoran con estímulos simples.

¡Deja de usar muletas!

Tú puedes ver sin lentes.

¿Qué tal adueñarse del propio proceso y llegar a los ochenta viendo mejor que a los veinte? Y naturalmente. ¿Quieres algo mejor?

3

LA REVOLUCIÓN NECESARIA

Levando tus ojos al
gimnasio

“Quizás es hora de que nos demos cuenta que nuestros conocimientos intuitivos han precedido a nuestros descubrimientos científicos. ¿No estamos de hecho utilizando el método científico para demostrar lo que ya sabemos?”

JACOB LIBERMAN,

LUZ, LA MEDICINA DEL FUTURO

A partir de ahora, puedes elegir si quieres continuar tratando tus ojos de cualquier modo, si quieres hacer parte de la estadística de pérdida de visión o si deseas poner en práctica el método.

Así de simple. Es tu elección.

El método funciona. ¿Y sabes por qué?

Porque trabaja con todo lo que está dentro de tus ojos. Estructuras, músculos, nervios, vasos sanguíneos, actuando en la causa del problema, en lugar de cubrir el agujero.

La gran verdad es que menos del 1% de las personas nacen con problemas de visión. Y probablemente no naciste necesitando lentes. Es posible que nunca hayas conocido la maravilla que son tus ojos, sus funciones, estructuras, y ni imaginas lo que nos hace perder la visión.

Lo que me sorprende es que muchos de nosotros delegamos la atención al oftalmólogo como si los ojos no fueran parte del cuerpo, ignorando los músculos, las terminaciones nerviosas, los vasos sanguíneos y los líquidos que ellos contienen.



Éste es tu globo ocular. ¿Y sabes qué te hace mirar a cada lado? Los músculos.

¿Qué pasa cuando levantas una bolsa de arroz con el brazo y sientes que tu bíceps trabaja? Así es, él se está contrayendo y relajando. Con los ojos es lo mismo. Son la contracción y relajación de los músculos oculares externos lo que permite el movimiento de los ojos. La composición muscular es la misma, tanto en el brazo como alrededor de los ojos.

¿Sabes qué es músculo dentro de tus ojos, también? La parte coloreada llamada iris. Ella abre y cierra tu pupila (la "niña de los ojos"). Pero esta musculatura no la puedes controlar: lo que la hace moverse es nada menos que la intensidad de la luz. Cuando está claro, la luz hace que el iris cierre la pupila. Cuando está oscuro, hace que se dilate. Así se abre y cierra, en un movimiento sincronizado.

Mirar de cerca y lejos también depende de la musculatura. Sí, de un músculo más, el ciliar. Y el cristalino, la lente interna de tus ojos, queda sujeto y movido por estos músculos ciliares. Converge (contrae), se arruga,

cuando ves de cerca para enfocarte en la lectura y se estira cuando ves de lejos.

Entonces, enfocar cerca o lejos también es un acto controlado por los músculos.

Existen otras estructuras en la retina, como los vasos sanguíneos y el nervio óptico, que se ramifican a lo largo de esta estructura. Por lo tanto, respóndeme: ¿cómo usas estos músculos en tu vida diaria? ¿Estás haciendo buen uso de los músculos de tus ojos? ¿No eres un sedentario visual?

¿No te parece obvio que si los ojos tienen la misma estructura que el cuerpo, también pueden fortalecerse, estirarse, contraerse, relajarse, empeorar y mejorar?

Comienza a tener mucho sentido, porque si puedes hacer que tu cuerpo esté más firme haciendo musculación o entrenamiento con pesas, también puedes mejorar tu visión ejercitando tus ojos.

Puedes llevar tus ojos al gimnasio y hacerlos más fuertes. ¿Y sabes lo que es mejor aún? Puedes hacerlo incluso si no tienes mucho tiempo libre, incluso con una rutina cargada, ya que los ejercicios visuales son fáciles de adaptar a la vida cotidiana.

Ejercitar los ojos es posible, y también la mente...

Qué estás viendo ahora?

Vas a cerrar este libro y decir lo
que estás viendo ahora.

Cuando regreses,
conversaremos.

¿Miraste a tu alrededor? ¿Qué viste?

Si te dijese, ahora, que el 90% de lo que viste no es lo que tus ojos vieron, ¿me creerías?

Si te dijese que tus ojos son solo la puerta de entrada de la información que es decodificada e interpretada por tu cerebro, ¿lo creerías? Es tu mente la que hace todas las conexiones, lo que puede hacer que la misma imagen tenga dos interpretaciones completamente diferentes.

Por lo tanto, si decimos que todos pueden ver la vida de cierta manera, estamos haciendo una declaración correcta. Incluso si estas personas están en la misma habitación, frente a los mismos elementos, cada uno de ellos verá a su manera.

Entonces, cuando no estamos viendo bien, hay una razón mucho más profunda. El problema no está solo en la estructura de los ojos en sí. Pueden ser tus emociones o incluso tu mente nublada. Hay una serie de factores que pueden interferir con la visión. Hablaremos de ellos más tarde, no te preocupes.

Lo que quiero saber, ahora, es cómo estás viendo. ¿Cómo tu cerebro está coordinando este proceso? Para que tengas una idea, quien coordina este proceso dentro de tu cerebro es la corteza occipital, que no está localizada en la parte frontal de la cabeza, sino en la nuca. Esto quiere decir que cada imagen que tus ojos capturan recorre todo el cerebro a través del nervio óptico hasta que se procesa detrás de la cabeza.

Es allí donde se hacen todas las conexiones. Hay 1 millón de fibras que recorren muchos caminos a través de tu mente.

Imagina que en una fracción de segundo toda esta magia está sucediendo dentro de ti ahora, con cada letra que lees en este libro, con cada escena que ves

alrededor. Y puedes influir en este proceso de muchas maneras.

Uno de los más conocidos es la visualización.

Puede que ni siquiera lo hayas soñado, pero los grandes atletas, entre ellos Ayrton Senna, siempre han trabajado en el dominio mental incluso antes de trabajar con el cuerpo. Para él, por ejemplo, la gran llave que lo llevó al podio fue poder visualizar el trayecto y la victoria antes de que sucediera. Él hacía los recorridos mentalmente antes de comenzar a entrenar. Y, a través del control de la mente, él obtuvo lo que quería con determinación.

Si dudas del poder de tu mente, intenta imaginar algo que te encanta comer. Esa comida que tu madre preparaba cuando eras pequeño. Intenta cerrar los ojos y recordarlo. En unos segundos, tus papilas gustativas entrarán en proceso de salivación. Se te va a hacer agua la boca por querer comer ese plato nuevamente e incluso podrás, con concentración, sentir el olor agradable.

Esto se debe a que nuestro cerebro no puede diferenciar si lo que pensamos está realmente sucediendo o si es una imagen creada por nuestra mente. Por eso, una imagen mental provoca reacciones físicas. Es a través del pensamiento que tú creas imágenes.

Los nadadores como Michael Phelps, que ganó múltiples medallas de oro, son unánimes al compartir que sus victorias solo fueron posibles gracias a las técnicas de meditación que incluyen la visualización. Cuando pensamos en algo, nuestro cuerpo se prepara para que suceda. Por lo tanto, sus células están listas para la actividad incluso antes de que ésta comience.

Del mismo modo, cuando imaginamos una escena que nos causa miedo, el cuerpo también genera una descarga de adrenalina, que promueve la tensión y nos deja en estado de alerta.

Entonces, por supuesto, si estos procesos están tan entrelazados, es inevitable que usemos técnicas similares para mejorar la visión. Incluso ejercicios simples, como cerrar los ojos e imaginar las letras más grandes y más claras, pueden tener efectos increíbles.

El cerebro termina activando partes de los ojos y la mente para que realmente esto suceda. Esta activación hace que suceda en la práctica. He sido testigo de innumerables casos en los que, en conferencias, después de las visualizaciones, las personas comenzaron a ver mejor. Y sucedió en unos minutos.

No es un milagro o esoterismo. Es pura estimulación neurológica.

Además de la visualización, existen diferentes prácticas que pueden ayudarte a mejorar tu visión. Hablaremos de ellas más adelante en el libro.

A través de una secuencia simple que consiste en:

- Conciencia Plena
- Relajación Activa
- Equilibrio de las partes
- Estímulo Selectivo
- Visión Modo Águila Automático

Incorporas naturalmente una visión más refinada en tu vida.

Aquí hablaré sobre una de las etapas de la secuencia, el Estímulo Selectivo.

Si te saltas esta etapa, todavía puedes obtener buenos resultados, es decir, si sigues la secuencia

pasando por la conciencia, por la relajación y deteniéndote en el equilibrio, ya podrás ver mejor, pero si avanzas y usas el Estímulo Selectivo correcto, mejorarás en gran medida tus resultados.

Lo llamo "selectivo" porque no es suficiente estimular: tu cerebro no acepta cualquier estímulo y ni de manera exagerada. Imagina que el sistema que recibe los estímulos de tus ojos es un portero exigente en la caseta de vigilancia de un edificio. Si intentas ingresar con cincuenta personas a la vez por la puerta, él detendrá a todos. Es ir y volver en vano. Pero si relajas al portero, hablas con él y con calma pones a una persona a la vez en la puerta, en breve, todos estarán dentro del edificio.

El estímulo debe ser dosificado y en el momento adecuado.

Este tipo de estimulación hace con que partes de la visión que están inactivas, pero no perdidas, vuelvan a la vida. Hay miles de células allí, en medio de las que se han ido, ávidas por un estímulo.

Hay más de 270 millones de células solo en tu retina. Tienes más de estas células en tus ojos que el número de habitantes en Brasil. Y es por eso que la mayoría de las veces no son todas estas células las que están lesionadas. Para obtener lo que quieres, basta estimular de forma selectiva.

Es por eso que recuperamos el campo visual después de una lesión por glaucoma o desprendimiento de retina, o incluso la visión central en la degeneración macular y otras enfermedades, porque todo puede ser estimulado. En mi experiencia de más de una década trabajando con este método, la visión vuelve en el 90% de los casos, a pesar de que los médicos ya la hayan dado por perdida. Como sucedió con doña Margarida Correia, de quien hablamos

en el capítulo anterior. Era considerada ciega, fue desmoralizada por la Medicina y volvió a ver. No hubo un milagro, solo hubo una simple estimulación correcta y equilibrada.

En esta categoría de Estímulo Selectivo también están los ejercicios con la Tabla Visual, que son fantásticos para dar el toque final de la nitidez de lejos y disminuir el grado.

Otra cosa importante que debes saber sobre tu cerebro es que tiende a seguir la "ley del menor esfuerzo", es decir, en lugar de insistir en enviar la visión al ojo más débil, prefiere el camino que funciona mejor. Por lo tanto, envía mucho más estímulo al ojo más fuerte, lo que con el tiempo hace que el ojo más fuerte se canse, se estrese y pierda nitidez.

Los ejercicios hacen que el cerebro estimule el ojo más débil mientras relaja el ojo más fuerte. Puedes comenzar cubriendo con la mano el ojo más fuerte y mirando con el más débil, sin lentes, unos minutos al día. Cúbrete con la mano, sin apretar, o con un parche, y realice actividades relajantes, recordando al exigente portero. No tiene sentido estimular el ojo más fuerte con miles de luces e impulsos exagerados, forzándolo a leer y usando el parche el día entero.

Muchas terapias, principalmente en niños, hacen que usen el parche durante todo el día, y algunos profesionales todavía les aconsejan que vean la televisión con él puesto. Es un verdadero desastre que estresa al niño y a la familia, sin generar resultados. Sé muy bien lo qué es eso, porque yo era una de esos niños.

Con el Estímulo Selectivo es posible recuperarse de la ambliopía u ojo vago. He presenciado

muchos casos de mejora, y también publiqué un estudio de caso científico en la Revista de Terapia Ocupacional de la Universidad Federal de São Carlos, en el que el examen oftalmológico antes y después verificó la mejora visual de Julia, de 6 años, que luego dejó de tener ambliopía.

Todo muy tranquilo, con recreación y juegos visuales que utilizaban esta secuencia, incluyendo la etapa fantástica del Estímulo Selectivo.

Si te dijese que tus ojos son solo la
puerta de entrada de la
información que es decodificada e
interpretada por tu cerebro, lo
creerías?

Es tu mente la que hace todas las
conexiones, lo que puede hacer
que la misma imagen tenga dos
interpretaciones completamente
diferentes.

4

**MITOS Y
VERDADES
SOBRE LOS OJOS**

Hay cosas que se propagan y nunca sabemos de dónde vinieron. A veces comienza como una broma, o debido a un comentario de alguien que ignora el tema y lo reproduce para tratar de responder lo que no sabe. El hecho es que, cuando se trata de visión, tenemos innumerables mitos que se reproducen sin que la gente se pregunte si se tratan de grandes mentiras o absurdos indiscutibles.

Como trabajo con la salud de los ojos, siempre escucho cada cosa. Escuchar que la abuela decía que comer hormigas era bueno para los ojos, por ejemplo, es clásico. Me imagino que debe haber comenzado en la cocina de doña Rosa, quien a la edad de 86 años y sin ver claramente, necesitó dar una respuesta a su nieta de ocho años, quien agarró el azucarero y le cuestionó: "Abuelita, hay hormigas en azucarero". La abuela, sin saber cómo responder, porque simplemente no las veía, no quiso dar su brazo a torcer y dijo: "Ah, no hay problema". La niña, inquieta, debe haber preguntado: "Pero abuela, ¿vas a comer hormigas?" Y la abuela astuta se salió con la suya al decirle: "Ah, la hormiga es buena para los ojos".

Listo. Así es más o menos cómo comienza un mito. Alguien cree en algo que no tiene fundamento y lo reproduce como si fuera cierto. Así, como teléfono malogrado, los mitos se propagan.

MHasta el día de hoy, cuando me preguntan si ver televisión de cerca hace perder la visión, trato de entender la lógica de la pregunta. Después de todo, si la persona está viendo de cerca, ¿no es justamente porque ya tiene un problema de visión?

Muchas madres, en un intento de no cometer errores con los niños, inventan cosas que no aportan beneficio alguno. Y al mismo tiempo que vemos un avance tecnológico que aparentemente nos beneficia, notamos un avance innegable en los problemas visuales. Cada vez más se ve menos. Lo bueno es que, con nuestro método, independientemente del tipo o grado del problema, podemos mejorarlo de alguna manera.

Mucha gente usa lentes por cualquier motivo. Otros tienen enfermedades consideradas incurables. Pero hay tantos mitos sobre el tema que es fundamental que aclaremos algunos puntos para que nadie más salga por ahí diciendo tonterías. ¿Después de los cuarenta todos tienen que usar lentes? ¿La edad causa problemas visuales? ¿Todos los problemas son causados por la genética? ¿Los lentes de sol protegen del sol? ¿El dispositivo electrónico perjudica la salud ocular? ¿Es todo esto verdad o mito?

Y, antes de que me olvide: sí, las zanahorias son buenas para la salud. Tanto para tus ojos como para tu cuerpo, ¿de acuerdo?

EL MITO MÁS GRANDE

Después de los 40 años todos tendrán que usar lentes y la edad es la causa de los problemas visuales.

¡Esto es demasiado!

¡No pueden seguir diciendo esto en looping, reiteradamente, amigos! La edad no hace que veas menos. Lo que te hace ver menos son tus malos hábitos.

La vida moderna, con habitaciones cerradas, sobrecarga la visión de cerca. Dormir en una habitación iluminada, no descansar los ojos, permanecer con el teléfono celular, la computadora, el libro, la televisión... todo esto sobrecarga los músculos oculares. Cada mal hábito hace que tu iris y tu cristalino se sobrecarguen cada vez más. El resultado es obvio: después de años de malos hábitos, los ojos pagan el precio.

Es como fumar toda la vida y quejarse, al final, de que el pulmón no está bien. Y culpar a la edad de su mal funcionamiento. Maltratamos nuestro cuerpo a diario y cosechamos lo que sembramos. La verdad es que aquellos que practican ejercicios visuales no necesitarán lentes. Así de simple. Ni a los cincuenta, sesenta o setenta años. Esta persona verá bien por el resto de su vida.

Lo que tenemos que entender es que el envejecimiento no está relacionado con la enfermedad. Tengo alumnos de ochenta años que se enorgullecen de poder leer las letras pequeñas de la Biblia sin la ayuda de lentes. O Gilson, que simplemente redujo a cero el astigmatismo y redujo el grado para ver de cerca en solo tres meses de ejercicios.

Escucho a mucha gente, en cualquier esquina, diciendo que es normal tener cataratas después de cierta edad. Y no puedo conformarme con que la gente acepte esto como un hecho consumado.

El cuerpo humano, en su sabiduría infinita, trae mecanismos que ni siquiera imaginas que capacitan a tus músculos a trabajar de la mejor manera posible. Somos nosotros los que, perezosamente, vivimos una vida que ni siquiera permite que nuestros ojos se muevan.

Si la epidemia de obesidad en el mundo es real, principalmente porque el estilo de vida sedentario y los malos hábitos alimenticios se han vuelto comunes, imagine lo que somos capaces de hacer con nuestros ojos.

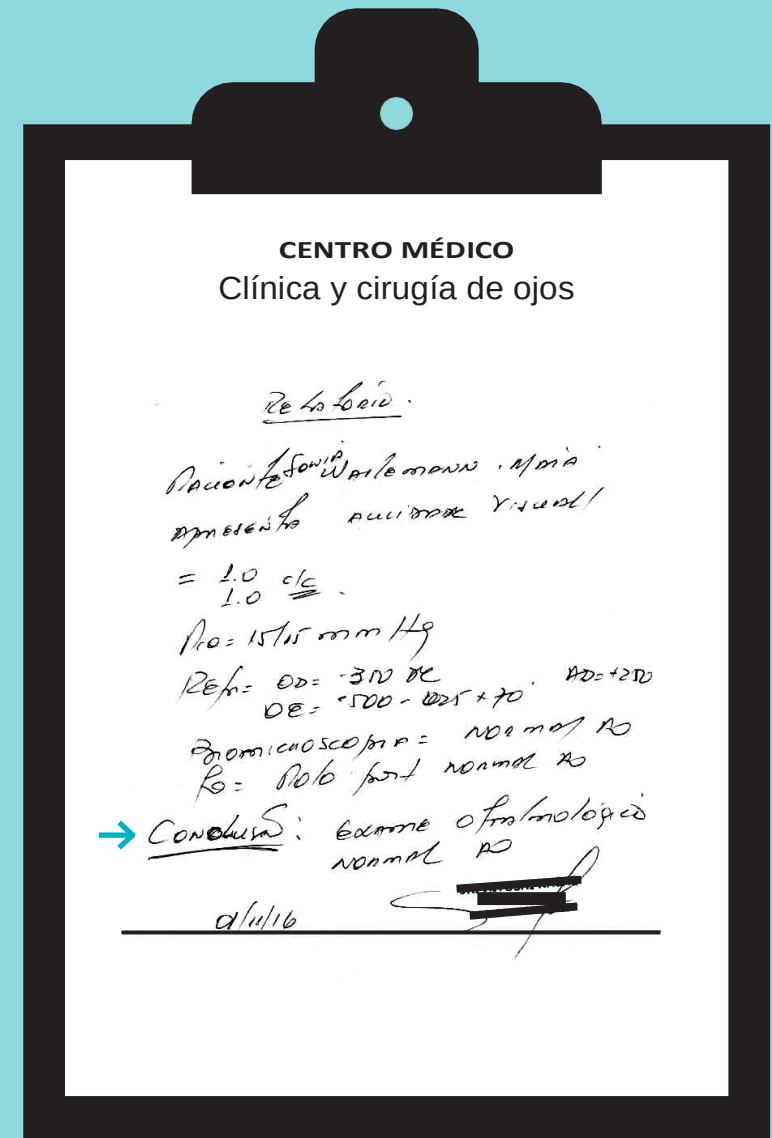
La primera vez que expliqué que se puede evitar la catarata, pude ver miradas de espanto. Expliqué que el cristalino puede ser movido por los músculos ciliares si constantemente podemos alternar nuestra mirada de cerca y de lejos, parpadeando suavemente.

Por cierto, ¿estás parpadeando ahora? Estás concentrado en el libro, ¿pero eres consciente de los movimientos involuntarios de tu cuerpo? A menudo, esta inconsciencia nos hace olvidar por completo que podemos proporcionar más salud a nuestro organismo en todos los niveles.

Es como la historia de beber agua solo cuando tienes sed. Muchas personas no se dan cuenta, pero cuando envejecemos, bebemos menos agua y tenemos menos sed, y muchas personas mayores sufren de deshidratación severa simplemente porque nunca fueron conscientes de lo que el cuerpo pedía.

Entonces, si sabes que hay ejercicios para los ojos que pueden evitar que tengas catarata o alguna otra enfermedad ocular, es mejor que empieces a hacerlos ahora.

Al concluir el informe, el oftalmólogo certificó el Examen
Oftalmológico Normal en AO (ambos ojos).



Cuando digo esto, muchos lo dudan. Excepto que contra los hechos no hay argumentos. Es por eso que tengo tantos pacientes y alumnos que se esfuerzan por grabar testimonios para probar los resultados.

Dodora y Sonia, alumnas que tenían la orden médica para programar la cirugía de cataratas, sorprendieron incluso a los más escépticos cuando, después de los ejercicios, vieron que la catarata desapareció.

Sé que es difícil de creer, pero tengo alumnos de más de noventa años que han vuelto a ver, leer, conducir y adueñarse de sus vidas, dejando atrás las historias que les contaron.

Literalmente, ellos reescriben su propia historia y la dejan como una herencia para que sus nietos reproduzcan nuevas verdades.

MITO 2

El médico sabe más de ti que tú mismo

Zzzzzz...

Nada en contra de los médicos, por el contrario.

Pero vayamos al punto clave de la pregunta: ¿cuántos de nosotros delegamos nuestras vidas al médico por creer en lo que dice, incluso cuando pensamos que no tiene razón? ¿Quién puede contradecir a un médico?

Todos crecimos pensando que los médicos entienden nuestros cuerpos más que nosotros mismos.

Aunque sepamos que cuando dormimos en determinada posición, sentimos ese terrible dolor de espalda, vamos al médico y si él nos dice que puede ser algo peligroso en los riñones, estamos de acuerdo. Tú conoces tu cuerpo, pero te asustas. La palabra del médico tiene

más peso. Por ser médico, se supone que él conoce más sobre tu cuerpo que tú.

Hoy, las estadísticas muestran el número alarmante de exámenes absolutamente inútiles que se prescriben para que las personas busquen problemas que no existen. Es la cultura de la medicalización y de la prevención. Esto hace que el médico, incluso si no mira al paciente a la cara o hace al menos una pregunta, firme una solicitud para que se realice cualquier examen.

Los médicos son excelentes profesionales. Pero no pienses que saben más sobre tu cuerpo que tú mismo. No creas que otra persona puede resolver tus problemas, mientras acatas las reglas y le obedezcas.

Cuando tengamos más responsabilidad por nuestras propias vidas, seremos más conscientes de cómo funciona la autocura. Mucha gente sale perdida del consultorio del oftalmólogo, sin tener la oportunidad de expresar una opinión acerca de un procedimiento, medicamento o cualquier cosa. Comandar el propio cuerpo es vital para cualquier ser humano. Ya no podemos ser simples pacientes y esperar que otras personas resuelvan nuestros problemas.

A menudo digo que un león nunca te enseñará a volar. Tu médico puede ser un león - excelente en los procedimientos. Pero si él no entiende de tratamientos naturales o nunca ha oído hablar del ejercicio, ¡olvídalo!

Porque todo cambia cuando nos convertimos en protagonistas de nuestra propia historia. Muchos alumnos, entusiasmados y fascinados por el método que los hizo ver cada día más, no contenían la emoción ante sus oftalmólogos, quienes sorprendidos por el cambio significativo y visible, se interesaban en conocer el método.

Cuando dejamos de delegar nuestro cuerpo a otros y comenzamos a tener dominio sobre él, lo que pasa

es casi mágico: ganamos autonomía y nos conocemos mejor. Y el resultado es irreversible. Al entender que tenemos todo lo que necesitamos dentro de nosotros, que el mecanismo es perfecto y que son nuestros malos hábitos los que son extremadamente nocivos para nuestra salud, comenzamos a observarnos a nosotros mismos y a actuar con mayor conciencia.

Lo ideal sería que los oftalmólogos se interesen en el método y pudiésemos unir los tratamientos. Para mí, ésta es la Medicina del futuro. Muchos profesionales ya están interesados en este tipo de tratamiento porque se dieron cuenta de la efectividad y la consistencia del método. Incluso, ya he cuidado de algunos médicos, sus esposas e hijos.

Cuando comenzamos a centrarnos en la salud, lo que sucede es que buscamos profesionales que puedan ayudarnos a comprender nuestros niveles de salud y no a buscar patologías. Cuando tenemos la oportunidad de aprender más sobre los métodos naturales y damos a los médicos acceso a esa información, ellos pueden ser los aliados que verifiquen lo que está mejorando y no lo que está empeorando.

Este es el as bajo la manga porque así es como comenzamos a trabajar en conjunto.

MITO 3

La genética es responsable de los problemas visuales y las enfermedades progresivas son incurables.

Ya he entrevistado a docenas de personas que han reanudado su visión incluso con enfermedades consideradas incurables y progresivas. Entonces, puedo decir con todas las letras que este es otro mito - uno de esos mitos

que la gente repite todo el tiempo sin preocuparse de si es verdad o no.

La genética no tiene la culpa de los problemas visuales. Hay que entender eso.

Un estudio de la BBC encontró que solo el 10% de la causa de la miopía es genética. El otro 90% se debe al ambiente inapropiado en el que pasamos buena parte del día. ¿Quieres saber más? Cuando no estamos expuestos al aire libre, estamos causando nuestra propia miopía.

Y estamos ciegos ante eso. Ciegos para ver lo obvio.

La forma en que somos educados desde la infancia empeora cada vez más este problema. Hoy, vemos un mar de lentes en las aulas. No podemos ignorar el hecho de que el número de niños con problemas de visión ha aumentado significativamente. He visto mejoras increíbles en casos de retinosis pigmentaria, queratocono, enfermedad de Stargardt, membrana epirretiniana, casos de degeneración macular y problemas en el nervio óptico.

Lo que sucede es que cuando estimulamos los ojos y los relajamos, las células inactivas vuelven a funcionar con el estímulo correcto. Es tan simple que parece milagroso. Pero el que hace el milagro es el alumno mismo, quien pone en acción su habilidad natural para regenerarse.

Si usamos el fortalecimiento correcto, cambiaremos algunos detalles del ambiente y nos adaptaremos a hábitos de visión más saludables. Así, incluso con nuestra vida moderna, logramos resolver problemas visuales que parecían imposibles.

Consejo de oro:

A pesar de tu vida ocupada, toma descansos.

Tómate un descanso ahora, por ejemplo, y trata de convertirlo en un hábito.

Cada cincuenta minutos de lectura, de teléfono celular o de televisión, detente por diez minutos. Simplemente detente y realiza algún ejercicio de relajación que verás más adelante.

Una cosa que puedes hacer en este instante es girar los ojos abiertos y parpadear varias veces en cada dirección.

Intenta identificar la sensación. ¿Es difícil hacer el movimiento?

No fuerces nada. Intenta hacerlo con cuidado.

Ahora haz el mismo movimiento con los ojos cerrados, pero trata de hacer que el giro sea más amplio. Esto va relajando los músculos.

Cuando los abras, gira los ojos abiertos nuevamente y sentirás que es más fácil y ligero. O más bien, más suelto.

De esta manera, comenzarás a darte cuenta de que los ojos responden muy rápidamente a los estímulos que les damos.

En solo unos días de ejercicios visuales, ya sentirás alivio de la tensión alrededor de los ojos.

Incluso una persona que tiene una vida ocupada puede aplicar el sistema Ojos de Águila.

MITO 4

El sol causa problemas visuales y es peligroso para tus ojos.

Esta es una de las mentiras que ciegan. Un mito grave y que debe ser combatido con todas tus fuerzas.

El sol es vida.

Escondarse de él o usar lentes oscuros con la intención de protegerse del sol es una de las principales causas de problemas de visión en el mundo de hoy.

Los beneficios de la luz solar y de pasar más tiempo al aire libre para los ojos son indiscutibles.

Para darte una idea, un equipo de investigadores australianos revisó recientemente los principales estudios relacionados con niños, miopía y tiempo al aire libre desde 1993. Descubrieron que, en más de una docena de estudios, analizando en total más de 16 mil niños en edad escolar, los más propensos a tener miopía o desarrollar miopía fueron aquellos que pasaron menos tiempo al aire libre.

Algunos de los estudios posteriores también han encontrado que permanecer al aire libre protege inclusive a los niños que leen mucho o tienen padres miopes.

Esto se debe a que la luz solar nutre los ojos. Contiene todos los colores y estimula la fijación de la vitamina D, responsable de la salud del cerebro y del sistema inmunitario, lo que ayuda a regular la salud de los ojos.

El sol también estimula la liberación de dopamina en los ojos, lo que los hace mantener su tamaño normal, sin que crezcan exageradamente y se estiren, como en el caso de la miopía.

Mucha gente me pregunta: "Pero Tati, ¿y la capa de ozono? Y ahí es cuando me doy cuenta de que pocos saben que una de las capas de nuestra retina es la melanina. Es ella la que nos protege y hace la función de lentes de sol de nuestra retina. Pero cuando usamos lentes de sol es como decirle a nuestra melanina que no la necesitamos.

Además, lo que abre y cierra nuestra pupila es el músculo del iris, y para que eso suceda necesitamos una variación entre claro y oscuro. Cuando permanecemos en una habitación cerrada durante mucho tiempo, cuando salimos con lentes oscuros, el iris se debilita y las pupilas quedan dilatadas crónicamente, lo que reduce la capacidad de adaptación a la luz solar. Esto disminuye el enfoque, ya que la contracción de la pupila es parte del proceso de poder enfocar bien los objetos, por ejemplo.

Hacer ejercicio de exposición al sol con los ojos cerrados es bueno para nosotros. Esto, junto con a musculación que fortalece la visión, hace que la presión interna de los ojos se regule, ya que el movimiento en sí hace que el líquido interno de los ojos circule con facilidad.

La salud de la córnea se hace aún más fuerte, y la córnea, más lisa y más uniforme. Por lo tanto, se reduce el grado de astigmatismo y retrocede el queratocono. Aumenta la circulación sanguínea a la retina y mejoran los desprendimientos, los sangrados en casos de diabetes, además de eliminarse manchas.

Cuando era joven, dependía de los lentes oscuros al extremo. Sensible a la luz, sentía que me dolían los ojos cuando me exponía al sol. Tan pronto como comencé a hacer los ejercicios, dejé mis lentes y vi que mi visión mejoraba todos los días.

¿Cómo hacer esto a diario?

Simplemente no huyas del sol.

Pasa más tiempo al aire libre sin lentes de sol, trata de caminar al aire libre tanto como puedas. Tus ojos solo se beneficiarán de esto.

MITO 5

Los ojos solo se desarrollan hasta los siete años y el nervio óptico no se regenera.

Si somos conscientes de que es posible mejorar la visión a cualquier edad y que nuestros ojos son partes del cuerpo con músculos, nervios, vasos sanguíneos y estructuras que se renuevan y regeneran durante nuestra vida, ya sabemos que esto es un gran mito. El peor mal que puede acarrear este mito es el descuido y la desesperanza.

Así es: la persona llega a creer que el estímulo en los ojos es inútil. Nada servirá, porque ya no es más un niño.

Si todos saben que hacer musculación y ejercicio físico en la edad adulta fortalecen el cuerpo y lo hacen más saludable, lo mismo sucede con los ojos. Los músculos y nervios oculares, cuando se fortalecen y estimulan, pueden desarrollarse increíblemente incluso después de los 90 años de edad.

En muchos casos, el sufrimiento causado por el dolor de no poder ver va más allá de los límites físicos. Cuando conocí a Lia, ella tenía doce años y había sido inscrita en el curso por su propia madre, Elisabeth, que quería ayudar a su hija con nistagmo, astigmatismo y dificultad en la visión 3D. Al comienzo del tratamiento, apenas podía ver el pizarrón en la escuela y seguir sus estudios correctamente.

Diariamente, se agachaba, iba a la pizarra para no incomodar a sus compañeros de clase, memorizaba lo que estaba escrito y volvía a su lugar para escribir en su cuaderno. Incluso con lentes, ella tenía una inmensa dificultad para ver debido a los problemas oculares.

Después de aplicar los ejercicios y las técnicas, se deshizo de los lentes, redujo su astigmatismo, recuperó su visión a distancia y comenzó a copiar la lección de la pizarra desde su propia mesa. Esto fue el porqué de ella. Y el resultado me conmovió porque vi con mis propios ojos cómo se puede cambiar una vida a través de la visión, o mejor, mejorando la visión.

El día en que Lia logró ir al cine para ver una película en 3D por primera vez, la familia salió de la sala emocionada. Gracias a estos casos, confío cada vez más en el método, ya que veo cuánto es posible mejorar incluso cuando el diagnóstico médico no es alentador. En el caso de ella, previeron el peor escenario posible: dijeron que no podía recuperar su visión, que debería tener un trabajo que no dependiera de sus ojos y que nunca podría conducir. Chocante.

Lo mismo sucedió con otra alumna, Cássia. Tenía atrofia del nervio óptico y mejoró mucho con la estimulación correcta dosificada con la relajación.

El nervio óptico se regenera - y mucho. Nuestros nervios son estructuras que tienen lo que llamamos plasticidad neuronal: la capacidad de dividirse, expandirse y crear nuevas redes de neuronas cada vez que exista una demanda para esto. Todos los nervios de nuestro cuerpo pueden dividirse, ramificarse y expandir sus capacidades en cualquier momento de la vida.

MITO 6

Dejar de usar lentes aumenta el grado

La única recomendación aceptable de que se necesita usar lentes graduados (recetados), sino el problema puede empeorar, es en el caso de estrabismo en niños en edad escolar. Esto se debe al hecho de que la diferencia entre un ojo y el otro puede aumentar, ya que los lentes no están corrigiendo el ojo más débil.

MPero esta es la única situación específica. Sin embargo, si pasas más tiempo sin lentes, es mejor para tu visión, ya que los lentes inmovilizan tus ojos.

Como movemos los ojos todo el tiempo, los lentes imposibilitan este movimiento, ya que tenemos que paralizar más la mirada para tener más enfoque. Cuando se usan lentes, se reduce la visión periférica. ¿Sabes por qué? Porque solo ves en ese campo donde están los lentes y no puedes utilizar la visión lateral.

La gran verdad es que los lentes son sinónimo de muletas. Hacen que los músculos de tus ojos trabajen menos porque los lentes ya están cumpliendo el rol del enfoque de tus ojos. Y de esa manera, disfrazan el problema. Lo peor es que cuando te los pones, generalmente continuas con tus viejos hábitos y tu grado solo aumenta.

La cuestión es cambiar los hábitos. Y quien logra cambiar los hábitos e incorporar los ejercicios encuentra una gran diferencia.

Para aquellos que usan lentes y quieren comenzar a deshacerse de ellos, tengo una primera sugerencia que hacer: cuando te despiertes, no te los pongas de inmediato. En

lugar de extender la mano hasta la mesa de noche y colocarte los lentes antes de levantarte, intenta pasar unos minutos sin ellos. Ve a cepillarte los dientes, prepara tu desayuno. Como te encuentras en un ambiente donde conoces la mayoría de las cosas, te será más fácil estar sin lentes.

Al realizar cualquier actividad física o ejercicio, quítate los lentes. Si necesitas conducir, ponte los lentes. Quitarse y ponerse los lentes graduados es excelente porque comienzas a concientizarte de que hay una dependencia y quita esa dependencia.

De mis más de 7 mil alumnos hasta el momento de escribir este libro, todos están dejando de lado sus lentes graduados y el grado solo ha disminuido e incluso llegado a cero.

MITO 7

Leer sin lentes te provoca dolor de cabeza

Las personas no tienen buenos hábitos visuales y terminan forzando su visión porque no tienen lentes. No hemos aprendido desde la infancia a relajar la visión, y la lectura exige demasiado a los ojos.

Nos mantenemos solo en un foco, a la misma distancia, y nos concentramos tanto en la lectura que apenas parpadeamos. ¿Lo has notado? Cuando leemos no respiramos, no tomamos descansos. La lectura es una actividad exigente para los ojos.

Contraemos nuestras frentes y ojos para tratar de sentirnos más concentrados, lo que incluso podemos lograr momentáneamente. Disminuimos y aumentamos la distancia entre la córnea y la retina.

¿Y qué sucede si hacemos esto todo el tiempo? Creamos una tensión crónica

alrededor de los ojos lo que causa dolor. Dolores de cabeza y fatiga visual.

Cuando era joven, solía sentir mucho dolor si pasaba un tiempo sin lentes. Y eso era terrible. Tan pronto como comencé el proceso, al hacer el automasaje me dolía demasiado y sentía todo muy rígido, especialmente en la región del entrecejo y un poco más arriba, en la frente.

Los que tienen hipermetropía, incluso, tienen tanta tensión que a veces apenas pueden tocar la región de la frente. Lo que sucede es que la visión se va cansando. Pasamos mucho tiempo sin parpadear, no tomamos descansos y nunca masajearnos la frente.

Con estas pequeñas medidas podríamos tener una gran diferencia en la salud de nuestros ojos y así ningún dolor de cabeza podría alcanzarnos.

¿Nos detenemos ahora?
Toma un descanso, cuente hasta
tres y parpadea.

Luego, cierra el libro, camina
hasta tu ventana, mira lejos e
intenta ver el horizonte sin lentes.

Bebe un poco de agua y pellizca
suavemente toda la región de la
frente y las cejas.

MITO 8

Mantenerse cerca de la televisión perjudica la visión

¿Quién nació primero? ¿El huevo o la gallina?

Esta es una de esas situaciones en las que es evidente que la persona ya tiene una dificultad natural para ver y se acerca a la televisión. No crea un problema visual al acercarse al televisor.

Cualquiera que se acerque al televisor ya tiene un problema desde antes. La cuestión es que las personas piensan que eso generó el problema.

El problema es pasar horas mirando televisión con la luz ambiente apagada y sin parpadear. De esta manera, siempre estamos con el mismo punto focal, sin parpadear y forzamos la visión todo el tiempo.

Por supuesto, un día veremos una película y por eso nos quedaremos frente al televisor por más tiempo, pero no es posible permanecer dos o tres horas todos los días frente a la pantalla y pensar que su visión no empeorará debido a eso.

MITO 9

Usa dispositivos electrónicos a gusto ya que esto no deteriora tu visión

Nuestros ojos fueron hechos para mirar hacia arriba, hacia abajo y hacia los lados. No fuimos hechos para mantener nuestros ojos quietos. Fuimos creados para mantener los ojos vivos.

Nuestros ojos tienen micromovimientos. Si observas detenidamente la visión de un niño, te darás cuenta que tiene los ojos vivos.

Pero cuando los niños comienzan tempranamente con el uso indiscriminado de tabletas y teléfonos celulares, puede

pasar un orangután naranja haciendo malabares por su lado y no lo verán.

Hay personas que toman autobús y tren, se pasan de la estación y se distraen del mundo porque no tienen visión periférica. Cuando estamos concentrados en algo, respiramos poco y no parpadeamos.

El uso indiscriminado de dispositivos electrónicos sí es uno de los mayores responsables de los problemas visuales que vemos por aquí. E incluso diría que es una de las principales causas de glaucoma, catarata y desprendimiento de retina. Todo, absolutamente todo, proviene de nuestros hábitos.

Cuando pensamos que es solo un problema con los lentes, estamos absolutamente equivocados, porque es un problema que comienza con los lentes y está empeorando constantemente, como vimos en la operación tapa-agujero.

Pero el hecho de que tengamos una mirada inmovilizada y no miremos a la distancia es lo que endurece el cristalino. Es en él donde ocurre la catarata. Hay otras causas, incluido el uso de medicamentos, pero en la mayoría de los casos la causa es el endurecimiento del cristalino.

Es como si tomaras tu brazo y lo enyesaras porque sufrió un accidente. Cuando retiras el yeso, tu brazo tiene dificultad para moverse porque la musculatura está atrofiada y la articulación ha perdido lubricación, por lo que debes comenzar lentamente hasta que te acostumbres al movimiento.

Si pasas los días, décadas e incluso años de su vida mirando de cerca y mirando muy poco de lejos, cuando necesites el cristalino, este a menudo no responderá.

Si miras tu teléfono celular y después miras un letrero lejano sin lentes, quien enfoca por ti es tu cristalino.

Son los músculos los que lo mueven, convergen o estiran y necesitan hacerlo rápidamente. ¿Qué tan rápidos serán si prácticamente se han detenido durante años o décadas? Están rígidos y sin vitalidad.

Y como es una estructura de la que no nos han enseñado y ni sabíamos que existía dentro de nuestros ojos, no lo sabemos ni notamos esta rigidez.

Cuando comienzas a practicar ejercicios visuales, comienzas a notarlo.

De hecho, este es un ejercicio increíble para que lo hagas ahora.

Cinco parpadeos de cerca
en la dirección de la letra
que estás leyendo en este
libro cinco parpadeos de
lejos. Alterna esto 10 veces.

Este es un ejercicio para tu
cristalino. Estás poniendo
los músculos ciliares a
trabajar.

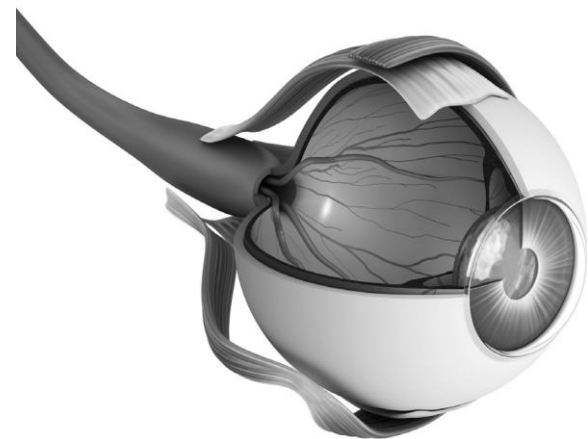
MITO 10

La diabetes no perjudica la visión

La persona con diabetes tiene mala circulación sanguínea. La sangre llega con más dificultad a la periferia del cuerpo, es decir, a las partes más distantes del corazón. Escuchamos mucho sobre el tema del pie diabético, por ejemplo, pero los ojos también están en la periferia del cuerpo y, al igual que los pies, también sufren con esto.

Nuestra retina es la segunda región del cuerpo que más necesita sangre. El primero es el cerebro. Entonces, de toda la sangre que sube a la cabeza desde el cuello, gran parte es consumida por el cerebro. Lo que queda va para la retina.

Solo que la retina tiene los vasos capilares muy delgados. Por lo tanto, debes tener un buen movimiento corporal para que la sangre fluya y llegue a estos pequeños vasos. Por eso, es muy importante ejercitar el cuerpo y la circulación.



Existe esta demanda real de la sangre para los ojos, es decir, de oxígeno. Nuestro cerebro se da cuenta de que el ojo del diabético no recibe suficiente sangre. Entonces, ¿qué hace? Crea nuevos vasos. Los ramifica para tratar de llevar sangre a donde no está yendo.

El problema es que los nuevos vasos creados son frágiles y se rompen más fácilmente, causando sangrado en los ojos. Entonces, ¿qué suele pasar? La persona acude al médico, quien luego recomienda secar las arañas vasculares con disparos láser. El disparo láser seca el vaso, pero termina quemando esa parte de la retina. Y hay personas que hacen estas aplicaciones y toman más de cincuenta disparos en una sola sesión.

Y lo hacen más de diez veces, perdiendo inevitablemente la visión. Yo llamo a esto el procedimiento de hielo seco. ¿Has intentado secar hielo? Bueno, no tiene sentido tratar de secar, si la causa del derretimiento es el calor. Es un trabajo en vano y sin éxito.

¿Qué es lo que van a hacer los ejercicios? Primero, van a drenar el sangrado de la retina - el palming es el mejor ejercicio para esto (aprenderás este ejercicio en un momento). Se deben hacer al menos sesenta minutos al día en caso de diabetes. En segundo lugar, los ejercicios se van a encargar de la causa del sangrado, ya que llevan la circulación a los ojos.

Cuando le damos movimiento al cuerpo, con un masaje, soltando el cuello y llevando movimiento y sangre a los ojos, el cerebro deja de crear nuevos vasos, lo que detiene el sangrado. Al mismo tiempo, es necesario controlar la alimentación, porque el aumento de la glucosa en la sangre es la causa de la falta de circulación. Controlando

la alimentación y llevando la circulación a donde se necesita, incluso puede haber un diagnóstico de diabetes, pero no habrá síntomas de pérdida visual.

Es por eso que siempre digo que una de mis misiones principales es abrir posibilidades. Puedes elegir qué camino quieres seguir, porque el método viene y abre un campo de nuevas posibilidades.

MITO 11

Criança aprender a ler cedo não prejudica o desenvolvimento dos olhos

Veo niños que aprenden a leer y escribir a la edad de cuatro o cinco años y sus padres se jactan de ello. Ya he dicho varias veces en mis videos lo perjudicial que es para los niños pequeños comenzar a aprender a leer tan temprano. La epidemia de niños que ya usan lentes en la primera infancia también está relacionada con esto.

No le enseñes a tu hijo a leer antes de los siete años.

También existe la cuestión de preservar la creatividad del niño. El globo ocular no está completamente formado para que el niño pueda leer antes de los siete años. Si, físicamente, el niño no está listo para leer, imagínate usando smartphones o tablets desde una edad muy temprana.

El cristalino del niño es muy potente y converge mucho. La lectura precoz hace que el potente cristalino del niño paralice la mirada en un punto fijo solamente, lo cual es muy perjudicial. Y a veces esta inmovilización, todavía, viene acompañada del uso de lentes de sol, lo que es un verdadero crimen contra el desarrollo visual de los pequeños.

Los padres hacen esto pensando que protegerán al niño, pero en realidad, están creando un problema visual desde la infancia. Los lentes de sol privan al niño de la luz natural en un momento de formación visual. Yo, realmente, tengo miedo de lo que se avecina.

Tú, así como yo, jugaste en la calle y no tenías una tablet cuando eras niño, y aun así, probablemente desarrollaste algún problema de visión con la vida moderna. Pero la nueva generación que está por venir preocupa mucho. ¿Qué será de los niños de la generación tablet y lentes de sol?

Una forma de compensar, si el niño pasa mucho tiempo en espacios cerrados, es tratar de llevarlo al aire libre. Estimula al niño a jugar en el balcón, por ejemplo. Cuanta más luz natural haya, más beneficiosa será para él. Lo ideal son tres horas al día, al menos.

Con respecto a los dolores de cabeza en la infancia, observa. Quizás no tienen nada que ver con la necesidad de lentes. Cuando era niña no tenía dolor de cabeza y necesitaba lentes. Y algunos niños no tienen dolor de cabeza y necesitan lentes. No es una cosa 100% relacionada con la otra.

Es necesario observar cómo ve el niño. Si aprieta los ojos, si tiende a una posición de cabeza diferente, si se tapa un ojo para ver algo, si hace caer mucho los objetos o se tropieza con las cosas.

El hecho es: preserva la visión del niño tanto como puedas, evita las tecnologías, los lentes de sol, observa los síntomas y deja que juegue mucho al aire libre.

MITO 12

Los lentes de sol protegen del sol

Si la exposición a la luz solar fuera realmente perjudicial para la visión, entonces todos los trabajadores rurales en las regiones tropicales tendrían una mayor incidencia de problemas visuales, ¿verdad? Lógico, pero no es así. Por el contrario, estas personas rara vez tienen un problema de visión o necesitan usar lentes.

Además, muchos estudios han demostrado que la falta de luz solar es una causa de la miopía. Pero se ha creado un estatus tan grande alrededor de los lentes de sol que, desde que éramos niños, hemos crecido con la idea de que quedamos bonitos y protegidos con lentes de sol..

Muita gente não percebe que é dependente do. Muchas personas no se dan cuenta de que dependen de los lentes de sol. A las personas les resulta difícil abrir los ojos cuando están expuestas al sol. No somos naturalmente sensibles a la luz. Nosotros creamos esta sensibilidad.

Nuestra pupila es un agujero. Y el iris es el músculo que abre y cierra esa pupila. Cuando hay menos luz, la pupila se dilata y, cuando hay más luz, la pupila se contrae. Este es el mecanismo para regular la entrada de luz y tener más enfoque y visión.

Fuimos creados para vivir con luz natural. Dormir en una noche oscura y despertar y vivir en un día claro. ¿Pero qué hacemos hoy? Nos quedamos dentro de ambientes cerrados y con luz artificial. Y no nos exponemos a la luz natural. Nuestra pupila está crónicamente dilatada por falta de luz.

Es la misma analogía del yeso. Enyesas tu iris. No se contrae tanto ni se expande tanto. Cuando la necesitas para que funcione, en lugar de cerrar, manifiesta un "bloqueo". ¿Y qué es lo que haces? Aprietas

el ojo, contraes la frente y tienes la impresión de que la luz lastima tus ojos, cuando, de hecho, son tus ojos los que están débiles para recibir la luz. Eres tú quien se ha desadaptado, no es el sol.

Los lentes oscuros crean un círculo vicioso muy peligroso. Al ponerte los lentes debilitas los ojos, por lo que te vuelve más sensible a la luz, lo que te hace aún más dependiente de los lentes oscuros, que debilitan aún más los ojos, y la situación solo empeora.

"¿Pero qué pasa con la capa de ozono?", me preguntan. Tienes todo dentro de tu ojo para protegerte contra la luz del sol.

Una de las capas de tu retina es la melanina. ¿Y qué pasa cuando nos ponemos lentes de sol? Le dices a tu melanina que no vives en un mundo muy soleado. Tu organismo comienza a producir menos melanina, tanto en el ojo como en el cuerpo. También te vuelves más sensible a las quemaduras de la piel y creas un desequilibrio hormonal.

Nuestro cerebro nunca sabe si es de noche o de día, ya que vivimos en ambientes cerrados en lugar de exponernos a la claridad natural, y dormimos en noches claras en lugar de completamente oscuras. Hacemos un verdadero nudo en el sistema. Durante el día te ves como un zombi, sin energía. Y te quedas despierto por la noche.

Esto solo empeora. Hay estudios que demuestran que la falta de luz solar que recibes a través de tus ojos también causa una desregulación hormonal en relación a la sexualidad, el estado de ánimo y la sensación de bienestar.

Te llenas de pastillas para dormir, bebidas energéticas para mantenerte despierto y antidepresivos para mantenerte

menos infeliz. De hecho, todo lo que tenías que hacer era quitarte los lentes de sol y vivir la vida con luz natural.

Escapamos del ciclo natural de la vida, ¿te das cuenta? Solo respeta tu organismo y confía en él. Tus ojos pueden recibir luz solar y no sufrir daños por ella, sino lo contrario.

Digo con todas las letras: da de baja a tus lentes de sol. Además de ver mejor, todavía ahorrarás un buen dinero sin ellos.

MITO 13

Las personas de ojos claros tienen los ojos más sensibles

Mito. La estructura del iris es la misma. No es a través de él que la luz entra a tus ojos. Es a través del agujero de la pupila.

Este mito está tan arraigado en la cabeza de las personas que aquellos que tienen ojos azules o verdes ya crean esta realidad por sí mismos.

Esa persona toma eso como una verdad y realmente se vuelve más sensible a la luz, usa lentes de sol y crea todo ese ciclo de adicción del que te hablé en el mito anterior.

Si tienes los ojos claros, disfrútalos y muéstralos al mundo. Son hermosos y fuertes como cualquier ojo marrón.

MITO 14

El cuerpo no tiene nada que ver con el ojo

Este es un gran mito, ya que todo interfiere con la salud de los ojos. La presión arterial, la circulación, el problema

de la glucemia, la alimentación, el sueño, la actividad física. Tu cuerpo está totalmente interconectado. De hecho, una de las actividades que recomiendo a mis alumnos es caminar de espaldas.

Caminar de espaldas mejora su visión porque aumenta la circulación en los músculos posteriores de su cuerpo, que incluye la espalda, el cuello y la nuca. También alinea tu postura. Es difícil mirar al suelo cuando caminas de espaldas.

La mayoría de las personas, cuando caminan hacia adelante, caminan mirando hacia abajo. Gracias a esto, termina endureciendo el cuello, bloqueando la circulación hacia la cabeza y causando dolores que a veces ni siquiera saben de dónde provienen. Cuando caminas de espaldas, creas movimientos y haces cosas nuevas.

Nuestro cuerpo tiene infinitas posibilidades, pero usamos muy poco de lo que tenemos. Sobrecargamos algunos grupos musculares porque hacemos todo de la misma manera, siempre. Debilitamos nuestra musculatura.

Cualquier desequilibrio es malo para el cuerpo. Nuestra musculatura también necesita estar alineada, la circulación fluye y todo el sistema funciona bien para favorecer la mejora de nuestra visión. La salud visual y la corporal están estrechamente relacionadas.

PÓSIT

A través de este libro, estamos comenzando a tomar un nuevo camino juntos. Por lo tanto, es bueno que, a medida que vayas haciendo los ejercicios visuales, compartas tus experiencias conmigo y con todos los lectores. Ya se ha creado un movimiento a partir de este libro en las redes sociales, compartiendo el contenido y con el uso de *hashtags*.

Tú ya eres parte de este movimiento. Juntos abriremos los ojos – literalmente – de cada vez más personas en el mundo. Ya somos muchos, pero cuanto más compartamos, más fuerza tendremos.

Interactúa e intercambia con personas que están en el mismo proceso de mejora visual que tú. Para eso, ve a **libro.abrasusojos.com/libro**, deja tu correo electrónico y en seguida podrás compartir tus logros y percepciones sobre este libro. Sigue las instrucciones en la página y usa el *hashtag* **#abrasusojos**.

Será genial escuchar tu voz, saber que estás allí del otro lado. Y por eso, una vez más, te daré un regalo. Tan pronto como compartas tus impresiones sobre el libro Abra sus ojos en tu red social, te enviaré por correo electrónico un video exclusivo y adicional. ¡Creo que te va a gustar!

Este intercambio con personas que están en el mismo descubrimiento que tú es muy importante para tu mejora visual, ¿lo sabías? Es bueno saber que no somos pocos y mucho menos peces fuera del agua.

¿Sabes cuándo estás caminando en una dirección y la otra persona viene en la dirección opuesta?

Esto es más o menos lo que sucede cuando comenzamos este proceso de transformación. A menudo, aquellos que nunca han oído hablar del método pueden desanimar a los que están progresando con él, pero no es por maldad. Es por falta de conocimiento.

Veo alumnos quejándose diariamente de que los miembros de su familia no los apoyan, y es justamente por eso que

creamos nuestro grupo, con la intención de caminar juntos, en la misma dirección y al mismo ritmo. Así que sé paciente con aquellos que no entienden tu camino. Nadie necesita aprobar lo que estás haciendo. El resultado hablará por sí solo.

Pasé por dificultades cuando comencé. Quería sanar a todos y me frustraba cuando la gente no hacía los ejercicios. Con el tiempo aprendí que no podía sentirme frustrada o culparme por los resultados de los demás.

Lo que tenemos que hacer es inspirar y dar nuestro ejemplo. Nos preocuparemos por cambiarnos a nosotros mismos. Cambia tu mundo y luego otros verán los resultados y te seguirán. Si comenzamos a tratar de cambiar a todos, seguiremos frustrados.

Muchos de los que critican, cuando ven los resultados, buscan informarse mejor para comprender cómo funciona el método.

5

PILARES DEL MÉTODO

e algunos hábitos que
necesitas practicar

En este capítulo, vamos a hablar un poco sobre los principios y métodos, con una serie de ejercicios, para que podamos incorporar nuevos hábitos en nuestra vida diaria y, a través de ellos, permitir la mejora de la visión.

PILARES DEL MÉTODO

Uso de recursos propios

Estamos tan bombardeados por la industria publicitaria y la industria farmacéutica que comenzamos a dudar de nuestro propio potencial curativo.

Cuando nos damos cuenta de que nuestros recursos son poderosos y siempre están dentro de nosotros, es como si se estuviera produciendo una combustión.

Lo que hace el método es concientizar a las personas de que podemos curarnos a nosotros mismos. Y la autocura es posible cuando entendemos que tenemos todo lo que necesitamos dentro de nosotros.

Todos nacemos con la misma estructura. El mismo par de ojos que tengo tú también lo tienes, pero pocos de nosotros sabemos cómo usar y potencializar toda esta maravilla.

Imagina que acabas de comprar un automóvil y sales con él de la concesionaria. También, imagina que tu vecino hace lo mismo que tú, exactamente el mismo día. Ambos salen con automóviles de 0 km del mismo modelo.

Tú cuidas el automóvil, utilizas gasolina de calidad, realizas revisiones, mantenimiento y conduces a la velocidad que el automóvil soporta. Tu vecino conduce a alta velocidad todo el tiempo, no frena al pasar por los badenes (resaltos), coloca gasolina adulterada, se olvida de llevarlo a revisión, no cambia el aceite, etc.

¿Cuál automóvil crees que durará más?

Así es, en un momento determinado, cuando el automóvil del vecino se malogre, él no entenderá el porqué, ya que el tuyo está en perfectas condiciones.

Lo mismo ocurre con nosotros.

Todos tenemos la misma máquina poderosa, nuestro cuerpo. Basta con cuidarlo bien.

En él todo está muy conectado. La salud de los ojos siempre reflejará la salud del individuo en su conjunto y viceversa.

Ya tienes todo en tu cuerpo. No necesitas pastillas ni equipo sofisticado. Tu cuerpo ya es perfecto por naturaleza y sabe cómo curarse a sí mismo.

Muchos de nosotros, cuando nos lastimamos, creemos que algo puede curar esa herida. Pero nuestro cuerpo tiene propiedades que lo hacen curarse a sí mismo. Ni siquiera necesitamos poner una curita en el raspón, créeme.

Estamos condicionados a estar remendando nuestra vida en lugar de curarnos a nosotros mismos. ¿Recuerdas la operación tapa-agujero de la que hablamos al principio del libro?

Necesitamos ser conscientes de nuestra capacidad de regeneración. Tejidos, huesos, sangre. Todo nuestro

cuerpo se regenera diariamente. ¿Por qué los ojos no podrían regenerarse si son parte del cuerpo? Nuestros ojos están cambiando constantemente. Nuestra córnea, por ejemplo, se renueva cada siete o diez días.

Lo que tenemos que entender, cuando hablamos del uso de recursos, es que nuestro cuerpo es maravilloso. Usas lo que ya tienes en tus ojos, como músculos y nervios. Están contigo todo el tiempo.

No necesitamos nada externo. Solo nuestros cuerpos y nuestras acciones.

Suficiente con el estímulo correcto.

Visión a largo plazo

Cuando mis alumnos de ochenta años dicen lo bien que están viendo, respiro hondo y me enfrento a cualquiera que cuestione el método o insista en difundir mitos sobre los problemas de visión causados por la edad.

Si observamos las causas para resolver definitivamente el problema de la visión, y de la manera correcta, estamos siguiendo un camino que nos hará ver mejor cada año que pasa.

Una persona de noventa años puede tener una visión tan buena como una persona de quince años. ¿Cómo? Cuidando las causas para resolver definitivamente el problema, de la manera correcta.

Al adquirir nuevos hábitos visuales, tenemos más salud en general. No solo vamos a revertir un problema de visión.

Por esta razón, siempre enfatizo que debemos dejar las muletas a un lado y seguir un camino que nos favorezca a largo plazo ¿Y cuáles son las muletas? Los lentes que creemos que nos están ayudando, de hecho

están haciendo que nuestros ojos sean cada vez más perezosos.

Varios puntos de apoyo

El método no se basa en una cosa solamente. Te cuida como un todo y no desconecta las partes. Y es por eso que no causa efectos colaterales: no arregla una cosa aquí y daña otra allí.

Tienes que tener esto en cuenta. ¿Qué gran ventaja hay en operar la catarata y depender de lentes o causar el aumento de la presión ocular? ¿O usar un medicamento en los ojos que causa problemas renales? No vale la pena cuidar tus ojos de esa manera, ya que sería contradictorio por decir lo menos.

De esta manera, llegamos a comprender que los ojos son parte del cuerpo y que incluso un masaje de pies puede influir en la circulación de los ojos y modificar tu visión.

Cuando comprendamos que todo está interconectado - nutrición, cuerpo, emociones, hábitos y nuestra visión - podremos entender por qué cada actitud impacta directamente en la visión.

Hoy, sabemos que incluso las emociones tienen un impacto en la salud de nuestros ojos. Enfermedades desencadenadas por el estrés, que viene con el miedo, la presión y la rutina desordenada que experimentamos a diario.

Hablaremos más sobre esto más tarde, ¿de acuerdo?

Si ya has visto uno de los videos testimoniales de mis miles de alumnos, puedes haber notado que se refieren con mucho cariño a los ejercicios, que son muy agradables de practicar, fáciles y altamente eficientes. Y pueden generar resultados increíbles

de mejora visual, incluso cuando se practican con baja frecuencia, como muchos ellos me confiesan que lo hacen.

Es por eso que muchos alumnos hacen el 20% de los ejercicios y aún así obtienen resultados increíbles. Una de ellas fue Eliana, quien, a pesar de no practicar con frecuencia, aumentó mucho su campo visual después de un glaucoma y disminuyó la presión. Esto se debe a que existe este pilar que te permite muchas veces no hacer un ejercicio allí y otro aquí, y aún así mejorar la vida en general y ver bien.

Cuando nos damos cuenta de algunos hábitos tóxicos que nos están destruyendo, comenzamos a incorporar nuevos hábitos en nuestra rutina, de una manera que creamos uno nuevo cada día. Con el tiempo, no solo es la visión la que mejora, sino tu estilo de vida.

Hace unos meses, incorporé un nuevo hábito en mi rutina: bailar. Siempre me gustó bailar, pero como estaba oxidada comencé a tomar clases de baile.

Lo más increíble fue constatar lo tan buenas que fueron las clases para mi salud física, mental y emocional, y cómo el baile también mejoró mi visión. ¿Alguna vez pensaste que si tu médico te recetara una clase de baile como tratamiento, qué alegría sería?

Confieso que lo primero que hice fue invitar a mis profesores de baile a formar parte del programa y dar una clase presencial a mis alumnos en un evento en vivo. Una verdadera fiesta de buena visión.

Libertad de vida

Tenía muchos problemas con la luz del sol. Pasaba los días escondiéndome del sol. Y vivir en Brasil teniendo problemas con el sol no es tan fácil de lidiar. Si había una sombra, allí estaba yo.

Esta sensibilidad a la luz limitó mis movimientos. Estaba atrapada dentro de mi vida. Cuando tuve acceso a los ejercicios, me liberé en muchos aspectos. El sol ya no me molestaba. Salía de la casa. No me encerraba dentro de una habitación oscura, escondida del mundo.

Me volví libre.

Al mismo tiempo, dejé de llevar conmigo lentes de sol. Esta independencia se hizo aún mayor cuando dejé de usar los lentes graduados. Era una sensación de libertad sin igual. Pensé en lo poderoso que era mi cuerpo cuando me di cuenta de que no llevaba más mis lentes conmigo.

Tenemos, en todo momento, el poder y la libertad para cambiar las cosas. Tenemos libertad e independencia. Nuestro cuerpo tiene cualidades y no defectos. Nuestros ojos son hermosos. Este sentimiento es indescriptible.

Muchos de mis alumnos también dicen que apenas se reconocen cuando miran las fotos y ven que sus ojos eran del mismo tamaño. Como muchos de ellos terminaron teniendo un ojo más pequeño que el otro debido a una serie de problemas de visión, cuando comenzaron a hacer los ejercicios notaron una mejora significativa.

Además de eso, los efectos colaterales de los ejercicios, que producían salud, recuperaban la autoestima. Las personas con desvíos de visión finalmente pudieron notar que ambos ojos estaban mirando hacia el mismo foco.

Tu libertad no tiene precio. Una de las cosas que me hace más feliz, cuando una persona comienza a hacer ejercicios, es que ella tiene libertad de elección. Ya no está condicionada para someterse a una cirugía y usar lentes.

¿Ella puede usar lentes? Sí.

Pero al menos puede elegir. Ella es libre de elegir otro camino. No está obligado a tener el mismo resultado.

Vivir sin lentes es tener libertad. Vivir sin tener dependencias de cualquier tipo es liberador.

Por mucho que algunos digan que basta con ponerse los lentes para que "todo esté bien", conozco a personas que dejaron de hacer cosas porque sus lentes se rompieron o porque los perdieron. Con una visión perfecta, no necesitas nada ni a nadie.

Hay personas que no pueden leer extractos bancarios o conducir. Imagina cuánto esto restringe tu libertad de ir y venir. Aquellos que no tienen tantos problemas, a veces ni siquiera se dan cuenta de lo importante que es esta libertad.

Es como cuando te caes, te enyesan la pierna y te das cuenta de que no puedes hacer nada durante días. Esto es cuando percibes lo importante que son tus movimientos.

Firmar un documento, por ejemplo. Ya he visto cambiar la vida de algunos alumnos después del curso, precisamente porque no podían firmar contratos y ni siquiera sabían lo que estaba escrito. Tenían que confiar en alguien para averiguar si lo que estaban firmando estaba realmente escrito en el documento.

Hoy, estas personas dan su testimonio en mi página de Facebook, agradecidas por descubrir, en sí mismas, el poder de la regeneración.

Nadie sabe más sobre ti que tú mismo.

Cuando te das cuenta de que proporcionarle a tu cuerpo lo que necesita te hará ver bien, el proceso se vuelve natural y simple.

ACreo que es importante enfatizar que puedes continuar con tu médico o incluso encontrar un oftalmólogo que reconozca el método. Así, la asociación se vuelve aún más eficiente.

Cuando nos concientizamos de que tener autonomía para todas las actividades cotidianas durante el resto de nuestras vidas es mágico y que dependemos de la visión para la mayoría de las cosas que hacemos, tendremos más conciencia de cómo cuidamos la salud de nuestros ojos.

Estar libre de lentes, de las limitaciones, de la vergüenza, de la supervisión de otras personas para salir, es maravilloso. Disfrutar de la puesta de sol, mirar las estrellas, ver el color de la vida y el rostro de tus seres queridos... Creo que esta libertad vale la pena, ¿no es verdad?

HÁBITOS

“Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, por lo tanto, no es un acto, sino un hábito”.

ARISTÓTELES

Mi mayor dificultad cuando comencé el método fue, sin duda alguna, tomar descansos. No podía detener la lectura ni dejar de usar la computadora o el teléfono celular.

Fue tan difícil volver a aprender y adquirir nuevos hábitos que, cuando me di cuenta de lo simple que era, percibí de cuánto fallamos con nosotros mismos.

Hoy, nuestra sociedad no sabe cómo lidiar con el descanso. El descanso es visto como improductivo y nos detenemos solo cuando el cuerpo pide socorro. Él grita en todos los sentidos para que descansemos. Pero solo lo escuchamos cuando ese grito deja de ser sutil.

No principio, utilizaba alarmas, mensajes o programas de computadora para avisarme que era hora de parar. Pero fue un aprendizaje.

Con el tiempo me di cuenta de cuánto le exigimos a nuestro cuerpo y lo forzamos tanto hasta el punto en que nos da señales alarmantes. Nuestro cuerpo tiene que hablar todo el tiempo para detenerse. Para él, es un gasto intenso de energía trabajar para generar síntomas para que las personas se detengan. ¿Has pensado en eso? ¿Que tu cuerpo podría estar trabajando a tu favor, pero en cambio está trabajando en tu contra solo para defenderte?

Esto es verdad. Cuando forzamos el organismo y no descansamos ni nos relajamos, funciona para generar síntomas que nos obligan a detenernos. Muchos síntomas son severos, como úlceras, apendicitis o gastritis. Otros son más comunes, como dolores de cabeza o leves mareos y resfriados.

Cuando era joven, sufría mucho con los dolores de cabeza justamente porque no sabía cuándo parar. Pasaba horas y horas estudiando, mirando televisión, y nunca tomaba descansos.

Era exigente conmigo misma porque estaba en la universidad y quería estudiar, investigar y hacer muchas cosas al mismo tiempo. Solo que nuestro cuerpo no es una máquina que podemos usar todo el tiempo. Tenemos que darnos el derecho de hacer nada.

Esta cultura de estar siempre haciendo algo sin parar nos está destruyendo lentamente. La gente no

es capaz de desconectarse de los teléfonos celulares ni de las redes sociales y quiere responder a todos todo el tiempo.

Nuestra prioridad tiene que ser nosotros mismos. Ponte a ti mismo como una prioridad en tu vida. Algunos hábitos pueden ayudarte a mejorar no solo la visión, sino también tu bienestar y tu salud. Ya hablé aquí sobre la importancia de no escapar del sol y evitar los lentes de sol, ¿verdad? Pero quería agregar algunas reglas nuevas a tu vida.

No es suficiente no escapar del sol - es importante buscar la luz solar

Cuanto más tiempo pases al aire libre, mejor para tu salud, en todos los niveles. Intenta tomar unos descansos al aire libre, desconectado de todo, para recibir una nueva energía y, principalmente, vitamina D, tan preciosa y necesaria.

Por la noche, trata de no dormir con la lámpara o televisor encendidos. Olvídate de la luz del pasillo. Deja todo apagado. Tu cuerpo necesita oscuridad para relajarse y para hacer que la relajación sea total.

Conciéntizate del parpadeo - parpadea al menos cada 3 segundos

Mire lejos, a una distancia mayor de cincuenta metros, al menos de cinco a diez minutos por día. Puede ser un minutito aquí y otro allá, cada vez que lo recuerdes.

Para los amantes de la lectura - intenta leer letra por letra del párrafo

Mira las letras, los detalles, no intentes leer todo el párrafo de una vez, ya que esto cansa e inmoviliza tu mirada.

¿Conoces aquella manía de frotarte y comprimir tus ojos?

Olvídala.

No hace falta decir que debes pasar el menor tiempo posible con lentes graduados o lentes de contacto, ¿cierto?



6

**TERAPIAS
COMPLEMENTARIAS**

Buenos aliados para
cualquier batalla

Recuerdo a una paciente que cierta vez entró en la oficina quejándose de visión doble. Ella dijo que era un problema crónico e incurable, es decir, el mismo discurso que tienen prácticamente todos los que me buscan.

Cuando comenzamos a hablar sobre su vida, ella contó un poco sobre su historia. Ella quería hablar sobre el problema, encontrar algo que pudiera ayudarla. Pero yo decía que la solución estaba dentro de ella. Y comenzamos a hablar sobre cuándo surgió el problema.

Fue entonces cuando recordó exactamente el día en que eso sucedió: tenía once años y estaba en la audiencia de separación de los padres. Pensó que tendría que elegir con cuál de los dos se quedaría. Fue en ese día, frente a su propia indecisión y miedo, que desarrolló la visión doble.

En este capítulo, quiero traerte algo que pueda ayudarte con la salud de tus ojos y la salud integral de tu cuerpo y despertarte a algo que quizás no sepas: cuidar tu salud es mirarte por completo.

¿Te has dado cuenta de que cuando estamos felices, prácticamente ninguna enfermedad nos toma por sorpresa?

¿O que cuando estamos enamorados, parece que el mundo es más colorido? No vemos problemas e, incluso, cuando suceden parecen pequeños.

Pero, cuando estamos tristes, estresados o deprimidos, nuestra inmunidad disminuye, somos susceptibles a todo tipo de enfermedades y no podemos escapar de los resfriados simples.

Aunque muchos médicos están abiertos a las terapias complementarias y la prevención, cuando hablamos de Medicina, básicamente hablamos de cuándo la enfermedad ya se ha instalado. ¿Pero estamos preparados para actuar de forma que las enfermedades no se instalen? Si crees que este tema no tiene nada que ver con la salud de tus ojos, te sorprenderá saber que desde cómo piensas hasta qué comes interfiere con tu salud ocular.

Después de tantos años atendiendo a personas, pude percibir algunas características emocionales relacionadas con el problema visual. No es que les pase a todos, no es una etiqueta, ¿de acuerdo? Pero en la mayoría de los casos, estos patrones de conducta se repiten.

Las personas con hipermetropía, por ejemplo, ven mejor de lejos y tienen dificultades con la visión de cerca. Uno de los patrones emocionales es que esta persona solo ve los peligros que vienen de lejos. Esto se debe a que quieren tener tiempo para tomar precauciones ante los problemas que puedan surgir. Generalmente son personas preocupadas por el futuro de sus hijos o por su propio futuro. Y no pueden ver de cerca. No pueden ver lo que está delante de sus ojos.

Por eso, aquí, vamos a hablar sobre las influencias emocionales y nutricionales relacionadas con las causas de los problemas visuales.

ENERGÍA Y FÍSICA CUÁNTICA

Em primeiro lugar, vamos falar de energia. A minha, a sua, a nossa. A gente se desgasta mentalmente e fisicamente todos os dias. Chega o fim do dia e nos sentimos descarregados.

Cuando vamos a la playa o nos vamos de vacaciones, decimos que vamos a recargar energías. Esto no es solo una forma de expresión. Las energías van disminuyendo durante el día conforme vamos usándolas sin criterio alguno.

Tu salud y tu estado de energía están estrechamente vinculados.

Ya hemos explicado aquí que el método hace que mejores tu visión al acceder a tu poder curativo. Pero para esto es necesario comprender que es inútil tratar los ojos si no comes bien, no duermes bien, no haces ejercicio o estás desequilibrado emocionalmente.

Tú eres un todo. Así que cuida el todo para tener energía.

La primera vez que escuché sobre física cuántica, realmente no sabía qué era - pensé que era algo difícil de entender, algo inaccesible. Fue entonces cuando comencé a profundizar mi conocimiento en este campo y me di cuenta de que podemos transformar nuestras vidas profundamente.

Todo lo que está en nosotros está en el todo. Esta es la base de la física cuántica. Pero, si vamos a hablar sobre la salud cuántica, tenemos que entender un poco cómo funciona. Aquí vamos.

¿Sabías que tienes un cuerpo eléctrico?

Te daré un ejemplo: todos tenemos frecuencias vibratorias. Si hacemos un electrocardiograma, por ejemplo, estamos tomando frecuencias del corazón.

Si hacemos un electroencefalograma, obtenemos información de frecuencia del cerebro.

La biofísica fue capaz de medir la frecuencia que tenemos en el cuerpo. Por lo tanto, es posible saber en qué vibración están los órganos. Por esta razón, hoy tenemos las esencias florales que se hacen con la frecuencia vibratoria de las flores, por ejemplo, como en el caso de las esencias florales de Bach, o de órganos, de modo que la frecuencia del órgano sano se transmite al cuerpo.

No lo olvides: todo es energía. Estamos conectados a través de la energía. Entiendo cada vez más que, antes de manifestarse en lo físico, las enfermedades comienzan a manifestarse en tus campos energético y emocional. Y solo entonces se revelan en el campo físico.

Para tratar enfermedades en cuestiones físicas, necesitamos acceder a ellas en la cuestión energética. Y aquí no hablo de esoterismo, ¿de acuerdo? Además porque soy evangélica y solo recomiendo técnicas que están en línea con mis actitudes y pensamientos cristianos.

¿Cómo se puede hacer esto?

Una vez recibí a una mujer joven de solo 32 años en mi consultorio. Su postura era triste y cerrada. Tan pronto como se sentó, contó la catarata que había desarrollado en cuestión de meses. La catarata estaba madura hasta el punto de haber recibido una orden médica de cirugía inmediata.

Antes de hablar sobre el problema visual, la miré a los ojos y pregunté:

"¿Qué está pasando en tu vida que no quieres ver?"

Terminé la pregunta y ella se echó a llorar. La dejé llorar hasta que alivió su alma y su corazón, y cuando se sintió lista, dijo que había terminado

una relación larga y sufría mucho por eso. Al mismo tiempo, tenía dificultades en el trabajo, ya que no se desempeñaba como se esperaba.

"Realmente no quiero ver por lo que estoy pasando", dijo.

Nos quedamos allí, hablando, le hice algunos masajes y le pasé algunos ejercicios de respiración, también de relajación de los ojos y movimiento del cristalino (la lente interna del ojo).

Cuando nos despedimos, ella agradeció y se fue con la columna más derecha. Ya no estaba tan encorvada y ni siquiera parecía llevar todo el peso del mundo sobre su espalda. Me quedé observándola irse. Cuando regresó un mes después, casi no la reconocí.

Se había cortado el cabello, tenía una postura bonita y una sonrisa en el rostro. Tan pronto como se sentó, reveló que solo el hecho de haber conversado ese día la había mejorado.

"Necesitaba ver esa realidad", confesó. En solo un mes de ejercicios, ya estaba leyendo desde lejos y viendo los párrafos. Hubo una mejora considerable. Pero además de la mejora visual, ella tenía otro estado mental. Y eso fue fundamental.

Lo que debemos tener en cuenta es que el foco no está en la enfermedad. Es el ser humano. Tenemos que comenzar a tomar conciencia de cómo lidiamos con nuestra vida, nuestros sentimientos y nuestras penas. Hay una serie de circunstancias en las cuales, cuando nos enfocamos en el individuo como un todo, llegamos a la causa. Y al llegar a la causa solucionamos el problema.

Cuando percibimos que tenemos la capacidad de autocura, despertamos una nueva mirada a la vida.

Estamos en sintonía con las leyes naturales, con la luz solar y entendemos que el cuerpo tiene una inteligencia específica. Si, en ese momento, hubiese mirado solo la catarata de mi paciente, no la habría tratado como un todo, y lo más probable es que los resultados no hubiesen sido tan rápidos y efectivos.

Tenemos creencias limitantes que nos hacen preguntarnos internamente "¿Funciona?" todo el tiempo, y casi no podemos creer que todo lo que nos han dicho toda nuestra vida ha sido una mentira. No es tan sencillo deshacerse de los hábitos que hacen que nos enfermemos. Entonces, tratamos de pensar positivamente, pero no podemos coordinar los pensamientos con los sentimientos. Pensamos que queremos hacer tal cosa, pero internamente tenemos miedo de que eso no funcione y nos boicoteamos a nosotros mismos todo el tiempo.

Incluso hay muchas personas que piensan positivamente, pero no se comportan como piensan. Una cosa es hablar de la boca para afuera. Otra es alinearse consigo mismo.

De ahora en adelante, cada vez que pienses en algo, observa cómo te sientes al respecto.

¿Piensas en hacer algo, pero internamente sientes miedo e inseguridad?

Cuando nuestro sentimiento no está en línea con lo que pensamos, nada funciona.

Y de esa manera, sabotearnos las posibilidades de curarnos a nosotros mismos.

Cuanto más evitamos la crítica y nos convertimos en científicos de nosotros mismos, mayor es la probabilidad de éxito. Un científico no cuestiona si es bueno o malo. Él experimenta. Y solo sabe si funciona después de experimentar. Así que experimenta, no esperes y no te sabotees.

Tenemos que entrenar la capacidad de observar nuestros pensamientos. No podemos estar ciegos a lo que nos está sucediendo, repitiendo comportamientos e identificándonos con pensamientos que no nos benefician y que aún disminuyen nuestro potencial. Lo primero que debemos hacer cuando tenemos un pensamiento que nos aflige es entender que podemos reemplazarlo por otro que esté en armonía con lo que queremos para nosotros mismos.

Si no evolucionamos, nos disminuimos a nosotros mismos. ¿Y cómo se relaciona esto con la visión?

Comprometemos nuestro cerebro. Nuestras hormonas, los sistemas endocrino, inmunitario y nervioso pueden verse afectados.

Podemos registrar el pensamiento negativo, pero no necesitamos identificarnos con él. Podemos dar un nuevo comando a nuestro cerebro, diciendo que aquello ya no es nuestro.

Tú mereces ser feliz y mereces tener una vida y visión saludables. Y puedes actuar a tu favor cuando deshaces los viejos pensamientos y fortaleces tu sistema inmunitario creando un ambiente propicio para influir en el cuerpo.

Nuestro cuerpo tiene memorias celulares y cuando enviamos un pensamiento al cerebro registramos una emoción. De esta manera, podemos cambiar toda nuestra memoria cerebral y nuestra función genética.

La nueva información hace que una genética se exprese. Despierta tu potencial. No somos esclavos de la genética. Muchos creen que sí, pero podemos activar nuevos genes y cambiar nuestra expresión génica.

Si repetimos el mismo comportamiento de nuestros padres, la forma de pensar, las creencias limitantes, creemos que tenemos la misma genética cuando tenemos una enfermedad similar. Pero, cuando tenemos un patrón de enfermedad en la familia, tenemos que tratar de entender cuál es el patrón de comportamiento, los hábitos, sentimientos y actitudes de la familia. Tenemos que mirar lo emocional, el estilo de vida, la alimentación y ver qué nos hace repetir el mismo patrón y enfermarnos.

Cuando ves a tus abuelos, padres y familiares con el mismo problema, pregúntate: ¿estoy repitiendo su mismo patrón negativo?

Tenemos que evolucionar en nuestra vida. Cuando nos curamos, podemos curar a nuestros padres, a nuestra familia y a todos los que nos rodean. Principalmente, porque esto cambia un campo energético a nuestro alrededor.

No es porque eres miope que tu hijo será miope. Puedes cambiar tu ambiente interno y externo. Y esto es lo que la física cuántica y la Biblia también nos muestran: que tenemos la opción de nacer de nuevo, cuando queramos.

Necesitamos evitar, de una vez por todas, repetir el mismo patrón de enfermedad.

Dejar de tomar medicamentos para el síntoma, de ponerse lentes y de repetir los mismos patrones incorrectos. Necesitamos detener el ciclo de la enfermedad, salir de él.

La idea de la salud cuántica es ir a las causas, a la educación y al entrenamiento y la sabiduría del propio cuerpo.

Si colaboras con tu cuerpo, tendrás herramientas extraordinarias. Por eso, es necesario alinear los pensamientos con los sentimientos y observarnos constantemente.

Sinceramente, yo creo que llegará el día en que los tipos de medicina se integrarán. Necesitamos energía para vivir con calidad. Y cuando nos enfermamos, vamos a hospitales, lugares donde nuestra energía es drenada. Hay muchos médicos sin energía y pacientes con menos todavía.

ORACIÓN Y MEDITACIÓN

Entiendo la meditación como el momento en que armonizamos la frecuencia cerebral con la frecuencia cardíaca, silenciemos el cerebro emocional (alma) y nos comunicamos con las células de nuestro cuerpo, con Dios y con Su palabra.

PoDurante muchos años recomendé la meditación de una manera que ahora considero errónea, y por esta razón me gusta presentarles esta práctica con aclaración y también vinculada a la oración.

Y para que esto quede muy claro, déjame decirte que somos cuerpo, alma y espíritu, y que no hay forma de hablar de ti como un todo si no hablamos de tu desarrollo espiritual y tu conexión con Dios.

Y no hablo de religión, sino todo lo contrario, hablo de nuestra conexión con Dios, nuestro creador y nuestra fe.

Respeto si piensas y tienes creencias diferentes, pero yo, particularmente, no puedo desvincular cura de Dios y Jesucristo.

Ciertamente él llevó nuestras enfermedades, y cargó con nuestros dolores [...].

Isaías 53:4

Está claro que tenemos que hacer nuestra parte y, sobre todo, tener fe, pero Dios nos da la capacidad de sanarnos, bendecirnos y permitirnos mejorar.

Nos creó con un cuerpo tan sabio que se regenera y se revitaliza todo el tiempo.

Cuando acumulamos sufrimiento, resentimiento o emociones negativas, nuestro sistema inmunitario se debilita, abriendo puertas para la enfermedad.

Literalmente, no ayudamos a esta máquina perfecta creada por Dios cuando estamos en ese estado.

Y muchos de nosotros pasamos la mayor parte del tiempo en la frecuencia de quejarse, odiar y con emociones y sentimientos negativos en relación a todo.

Cuando hablo de desarrollarnos espiritualmente, me refiero exactamente a desarrollar los dones de la paciencia, mansedumbre, amabilidad, fe, bondad, alegría, paz, dominio propio y amor. Y a mi entender, estos dones son inseparables de Dios y del amor de Jesucristo.

Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio propio; contra tales cosas no hay ley.

Gálatas 5: 22-23

Antes, cuando meditaba de la forma tradicional, digamos, vaciando mi mente, desconectándome del mundo e intentando no pensar en nada, hasta podía relajarme.

Pero cuando comencé mi camino con Dios de forma más profunda y comencé a meditar de la forma correcta, es decir, llenándome de Su amor y leyendo la Biblia, di un salto en la calidad de mi salud.

Soy otra persona, nací de nuevo y ahora veo el mundo con buenos ojos.

*La lámpara del cuerpo es el ojo; por eso, si tu ojo está sano, todo tu cuerpo estará lleno de luz.
Mateo 6:22*

Cuando meditamos en Dios y sus palabras, Él nos habla y guía nuestros pensamientos.

Lo mismo ocurre durante la oración sincera.

He tenido momentos muy poderosos de oración con mis alumnos agradeciendo por la visión que tenemos, agradeciendo por nuestra salud y pidiendo aún más vitalidad y salud para nuestros ojos.

Independientemente de tu credo, comprende que la oración y la fe ayudan mucho en el proceso de mejorar cualquier problema visual o de salud. Para mi proceso de cura, en particular, fue esencial.

Debes tener en mente que siempre es hora de comenzar algo nuevo en tu vida, ya sea tu vida con Dios, la oración, los ejercicios visuales, lo que sea.

No creas la tontería de que es demasiado tarde para comenzar algo.

Siempre es hora de desarrollar, aprender y practicar cosas nuevas.

Les digo a los Educadores Visuales (entrenadores) y terapeutas capacitados por mí que debemos ser humildes y abiertos a aprender todos los días y en todas las situaciones. Y especialmente que nosotros no curamos a nadie, solo somos instrumentos de Dios.

Quizás cuidar tus ojos es solo el puente para que te conectes con las cosas más importantes,

o el amor de Dios, y oro para que también abras tus ojos a esto y que la cura sea una bendición del Padre para tu vida

Dios conoce cada célula de tu cuerpo, y nada de lo que sucede en tu vida es una sorpresa para Él. Su poder no tiene límites y Él puede ordenar la cura para ti, ya sea física, emocional, psicológica o espiritual.

RESPIRACIÓN

Siempre me consideré una mujer ansiosa. Al menos, eso es lo que mis padres y amigos siempre me decían: “Ay, Tati, deja de ser ansiosa. Deja que las cosas sucedan”.

Recuerdo el escalofrío constante en mi estómago y la preocupación por lo que aún no había sucedido.

No sé si eres así, pero a menudo creaba infinitas posibilidades en mi mente para que sucediera algo, y me preocupaba por todas. Por supuesto, gasté mucha energía en eso.

Una de las cosas que más me ayudó a controlar mi ansiedad, además de aprender a meditar correctamente y conectarme con Dios, como te dije hace un momento, fue respirar. Esto se debe a que el beneficio de la oxigenación en el cuerpo ayuda a nuestra relajación.

Hoy, muchas personas sufren de ansiedad, depresión, estrés. Todos parecen haber sido infectados con estos males. Con nuestra rutina loca, todos tenemos un poco de eso.

El consejo de respiración es buena para todo.

Tenemos que comenzar con la respiración. Si no respiramos bien, no tenemos lo básico para una vida saludable.

Respirar es bueno para los ojos.

Verás mejor si respiras mejor. A propósito, ¿sabes cómo es tu respiración?

Intenta notar cómo respiras. Coloca tu mano sobre tu estómago y siente el aire entrar y salir.

Tenemos que crear demanda de oxígeno. Pero, para que el aire ingrese, necesitamos tener espacio interno en el cuerpo. Y cuando no lo tenemos, necesitamos abrir ese espacio interno con movimientos y estiramientos.

Ahora intenta soltar tus brazos y estirarte.

Entrelaza tus dedos y suéltalos. Estira tu pectoral y date suaves golpecitos en el pecho. Especialmente al medio.

Date suaves golpecitos en el estómago o masajéalo como si estuvieras aplicando una crema. El abdomen también está tenso, y tenemos que tener una expansión abdominal para poder respirar mejor.

Suelta el área y masajea. Intenta masajear tus costillas, gira los codos hacia atrás y hacia adelante, encoge y expande el pecho para soltar la parte posterior de la espalda. Es importante entender que la respiración es a través de la nariz, la cual tiene pelos que limpian y calientan el aire para ti. Si respiras por la boca, el intercambio no ocurre de la misma manera. Respirar es completo y profundo.

LA RESPIRACIÓN DE LA JARRA

Respira despacio.

Piensa que tu tronco es una jarra y el aire es agua.

¿Cómo llenamos la jarra?

El agua llena primero el fondo. Entonces, inhala y envía el aire a tu estómago, llena y expande tu abdomen e inmediatamente después expande tu pecho por completo. Para liberar aire, comience a vaciar el pecho y luego el abdomen. Repite el proceso al menos diez veces, lenta y completamente.

LA NUTRICIÓN COMO ALIADA

Aprendí que hay una gran diferencia entre comer y nutrirse.

Mucha gente simplemente sobrevive. Se queja de que tuvo un día tenso y está cansado y simplemente descarga todo con la comida. Justo cuando el cuerpo necesita nutrientes.

Por otro lado, vemos una falta de creatividad generalizada cuando se trata de crear nuestras comidas diarias. No necesitamos comer lo mismo todos los días. La naturaleza tiene cultivos y ciclos que están en línea con la salud del hombre.

En el otoño, recibimos una dosis extra de vitamina C; en verano, frutas llenas de agua. La naturaleza sabe lo que necesita el cuerpo humano y cuándo lo necesita.

Cuando pensamos en alimentos que son buenos para la visión, todos piensan en la zanahoria. En realidad tiene propiedades que ayudan a mejorar la visión nocturna.

Pero no solo la zanahoria hace bien a los ojos. Los alimentos anaranjados y amarillos también lo

hacen. Las hojas de color verde oscuro, como la rúcula, las espinacas salteadas y la col rizada, aportan magnesio, un mineral fundamental para la salud de los ojos. Para aquellos que tienen espasmos en los párpados, lo que indica que tienen deficiencia de magnesio, es más que recomendado. Los jugos verdes también se convirtieron en parte de mi alimentación hace algún tiempo. Suelo usar el extractor de jugos y frecuentemente hago una

receta con col rizada, limón, jengibre, manzana y agua de coco. Intento variar con hojas de zanahoria y remolacha, y también con cúrcuma y otras frutas, como piña y pera.

Recomiendo alimentos orgánicos y frescos, ya que siempre nos aportan más energía que los alimentos enlatados, embutidos y procesados.

ANTIOXIDANTES

É importante ingerir alimentos que sejam antioxidantes, que ajudam na eliminação dos radicais livres responsáveis por várias doenças. Alguns alimentos também possuem elementos e combinações especiais que ajudam na sua visão. Afinal, tudo o que ela recebe – vitaminas, sais e nutrientes – vem do que você come.

Revisar nuestros hábitos alimenticios es nuestra obligación diaria, ya que tenemos el hábito cultural de consumir mucho pan y leche. Por lo tanto, estamos intoxicados con trigo, gluten y productos lácteos todo el tiempo. Trigo en el pan, en la pasta, en la pizza, en el pastel. Y una generación que no puede escapar de la rinitis y los problemas respiratorios.

El azúcar también perjudica al cuerpo y, en consecuencia, a la visión. Con el exceso de azúcar, la sangre tiene una mayor dificultad para circular. Y el índice glucémico influye mucho en la forma en que vemos.

El exceso de sal también es perjudicial y nociva para nuestra salud.

Trata de evitar el alto consumo de carbohidratos.

SEIS ALIMENTOS PODEROSOS QUE DEBES TENER EN LA COCINA

1. Huevo

La yema de huevo tiene luteína, un carotenoide responsable de la pigmentación de vegetales amarillos, verdes, anaranjados y rojos. La sustancia tiene propiedades antioxidantes que ayudan a neutralizar la acción de los radicales libres responsables del envejecimiento celular y la aparición de enfermedades, especialmente en la mácula.

2. Vegetales oscuros

Los vegetales oscuros, como las espinacas y la col rizada, también tienen altas dosis de luteína. Además, están llenos de vitaminas A y K que son buenas para el hígado. La Medicina china, por ejemplo, cree que el hígado y la vesícula biliar están conectados a la región de los ojos.

3. Carotenoides

La sustancia es muy solicitada en la buena alimentación y está presente en la zanahoria y en su hoja. Este alimento tiene vitamina A que ayuda en la visión nocturna. Además de la zanahoria, el carotenoide está presente en el mango y el tomate.

4. Omegas

Los omegas son excelentes para regular la producción de lágrimas, además de ser fundamentales para el buen funcionamiento del cerebro. Usted encuentra la sustancia en las semillas de lino y chía. También puedes aprovechar las sardinas, salmón y pescados en general.

5. Vitamina C y antioxidante del arándano

La buena alimentación también requiere la vitamina C y los antioxidantes del arándano. Si no conoces este alimento, entérate que tiene un valor nutricional indiscutible. Es una fruta conocida por varias vitaminas, como A, B e C. Además, tiene sales minerales, magnesio, potasio, calcio, fósforo, hierro, manganeso, azúcares, pectina, tanino, ácido cítrico, málico y tartárico.

También puede hacer una mixtura de bayas de goji, manzana deshidratada y arándanos, colocándola en la ensalada o en frutas picadas. La mixtura es capaz de eliminar los radicales libres. También puedes usar estos alimentos en mousses y jugos.

6. Agua de coco

Muchas personas comparan el agua de coco con la leche materna. De ahí ya entendemos por qué es parte de un menú de buena alimentación. Pero para obtener los nutrientes necesitas consumir el coco mismo, no la versión industrializada.

El principal beneficio del agua de coco es que tiene un 47% de ácido hialurónico, que también compone tu humor vítreo. O sea: la "gelatina" que compone tu ojo. Otro beneficio del agua de coco es que ayuda a disminuir la presión arterial.

IMPORTANTE

Consulte a un médico nutricionista y pídale que investigue todos los minerales y vitaminas de tu cuerpo. Prácticamente en todos los casos es necesaria la SUPLEMENTACIÓN de estas sustancias para tu salud.

Hoy tomo suplementos con **magnesio, omega, luteína, zeaxantina**, zinc, cúrcuma y vitaminas B, C y D.

Es posible que necesites estos mismos suplementos, tal vez otros, pero has de saber que es muy importante verificar esto lo antes posible, tanto para mejorar tus ojos como para tu salud, inmunidad y longevidad.

¡Consejo extra!

Ayuna. Todas las veces que ayuné, mejoré mi salud y me sentí más dispuesta y aún más conectada con Dios.

Al ayunar, tu cuerpo ahorra la energía de metabolizar alimentos sólidos y usa esa energía para restaurar otras células y sistemas que pueden estar dañificados. Es una limpieza general, como si hubieras llevado tu cuerpo para mantenimiento.

Mis ayunos nunca son sin agua. Tomo agua constantemente y me mantengo en un estado más relajado y en oración.

Mi esposo y yo hacemos ayunos constantes en casa, de 24 horas, de 48 horas y ya estamos planeando hacer uno de siete días. Solo tenemos mejoras en nuestra salud física y espiritual con eso.

Te recomiendo que converses primero con tu médico e investigues mucho. En Internet encontrarás información e historias increíbles sobre el ayuno.

7

**LA VISIÓN Y
LAS
EMOCIONES**

¿Has notado cómo las personas enamoradas se ponen más bonitas?

No es por nada que tienen un brillo en sus ojos. La pupila incluso aumenta en los ojos de los que están enamorados. Se realizó una encuesta en la que se mostraron los ojos de la misma mujer a algunas personas. En una de las fotos, la pupila estaba ligeramente agrandada, todos pensaban que ella estaba más bonita.

Lo curioso es que solo eso había cambiado. No estoy hablando de la pupila agrandada hasta el punto de eliminar la nitidez. Pero cuando la pupila crece, dejamos entrar más luz y más vida. Cuando estamos felices, queremos recibir más, y el ojo está más abierto. Las emociones positivas mejoran la visión. Cuando estamos más felices, vemos más.

Esto es un hecho.

Del mismo modo, las emociones pueden afectar negativamente tu visión. Inclusive la composición de la lágrima es diferente si lloras de tristeza o de alegría, ¡imagina cuán conectada está tu emoción a tu cuerpo!

Tú mismo debes haber escuchado la expresión "ciego de ira".

Cuando estás con ira, literalmente esta te ciega.

Cuando te encuentras en una situación de estrés, ira u odio, tu ojo es afectado por esto y entra poca cosa, porque sabe que tú estás saturado. Así, pasas cerca de alguien y ni siquiera ves a esa persona. ¿Por qué? Porque tienes menos retención de información. Vas rechazando esa información.

Estás en un estado emocional que no admite cosas nuevas en tu cerebro. Tu cerebro no te deja absorber.

Nuestro cuerpo activa una serie de sustancias que nos hacen prepararnos para una situación de lucha cuando estamos bajo el efecto de la ira, el odio o el estrés. La frecuencia cardíaca aumenta, la adrenalina acelera los latidos del corazón para que podamos luchar contra eso.

Una de las reacciones que ocurren en los ojos ante estas emociones es la dilatación de la pupila. Necesitarás que más luz entre en tus ojos. Cuando dilatas demasiado la pupila, la visión se vuelve más borrosa y pierde el enfoque porque no estás preparado para observar los detalles y pormenores. Esta es la cuestión fisiológica. Se vuelve más borrosa, literalmente, debido a la pupila.

Porque en una situación de lucha debes actuar y no ver nítidamente y con claridad de detalles. Y la emoción de la ira genera todo esto, incluso si no estás en peligro real. Incluso sin tener que huir o luchar, desencadenas todas estas reacciones corporales y, en consecuencia, ves menos.

Además de la ira, un estado que genera emociones que ciegan es el estrés. Cuando estás abrumado, generalmente traes una carga de preocupación adicional.

En los casos de desprendimiento vítreo, por ejemplo, veo personas extremadamente preocupadas por el bienestar de los miembros de la familia, lo que genera una carga muy fuerte.

Otros, inflexibles, son muy duros o controladores con los demás y terminan endureciendo el cuerpo como un todo. Y nuestro ojo tiene que ser suave. Está 90% compuesto de agua. La inflexibilidad hace que las emociones sean más densas y deja a cualquiera bajo estado de tensión.

Las emociones siempre están entrelazadas con nuestros movimientos.

Puedes notar el miedo, por ejemplo. Además de cegarnos, nos paraliza.

Y, si la vida es movimiento, cuando nos detenemos no actuamos.

El mismo miedo a quedarse ciego es una de las cosas que puede cegar a cualquiera. Pero el miedo es curable. Cura el miedo cuando sabes que tienes que actuar para mejorar. Actuar cura el miedo.

Cuando estás con el oftalmólogo y él te dice que debes someterte a una cirugía, no hay forma de no tener mucho miedo. Porque sientes que no tienes nada que hacer ni armas para luchar. Cuando tienes armas para luchar y sabes que puedes mejorar esa situación, te equipas de estrategias y actúas, y así el miedo desaparece.

Muchos alumnos sufrieron de miedo. Algunos de ellos ni siquiera dormían con la luz apagada. Tenían miedo de quedarse ciegos. Ya no realizaban actividades cotidianas. Tenían miedo a la ceguera, miedo al aumento del grado, un miedo muy grande.

La ceguera es realmente aterradora. Pero la manera de lidiar con esto es yendo a la acción. Cuantos más ejercicios visuales hagas, más harás por sus ojos. Consecuentemente, las mejoras vendrán y el miedo desaparecerá.

Muchas personas tienen miedo de perder la visión. Así como mucha gente tiene rabia de sus propios ojos. Muchos alumnos vienen a mí con ira de sus propios ojos. Piensan que su visión es borrosa, que no ven nada con sus ojos. Pero, mira: nuestro cerebro reproduce lo que pensamos y lo que decimos. No puedo maldecir la visión porque así es como crearé esta realidad. Si digo que no veo nada, mi cerebro me ordenará no ver nada, y cada vez veré peor.

¿"Ese es el ojo malo", "Ese ojo no funciona"?

Entonces, no funcionará en absoluto.

No tiene sentido hacer ejercicio bajo el sol, hacer estimulación con luz, ponerse de cabeza y continuar diciendo que el ojo no funciona, que es débil o que es malo.

Fundar las emociones en la ira es común cuando la persona tiene ciertos problemas de visión. Ira por estar pasando por ese problema, ira por el desprendimiento de la retina. Ira hacia los padres porque no trataron correctamente el problema. Ira hacia el doctor. ¡Y cuántas personas con ira hacia el oftalmólogo hay!

Todo esto solo refuerza un sentimiento que te ciega.

Haz las paces contigo mismo, con tus ojos y con el oftalmólogo. Vuelve a significar este tipo de sentimientos negativos y mantente en la energía del amor y el afecto, aunque eso involucre cambiar de médico o terapeuta.

Solo obtenemos la cura en la medida en que aceptamos la visión que tenemos.

Es inútil creer que mejorarás mientras sigues furioso, porque entonces la cura no llegará. La cura viene de la aceptación de sí mismo. Al aceptar la visión que tienes puedes mejorar. Si sigues proyectando esa energía de ira y odio, empeorarás, independientemente del ejercicio que hagas.

Si la mente es el 90% del proceso, es inútil mirar lejos si, cuando hacemos ejercicio, creemos que el ojo no verá nada.

¡Ver es querer ver!

Cuando tenemos un problema visual, claramente nos molesta. La visión es uno de los principales sentidos, y cuando se ve afectada sentimos que algo está mal. Pero los ojos a menudo son solo la punta del iceberg, y el problema es mucho mayor.

No hace mucho, un amigo me contó un caso que ejemplifica lo que quiero decir. En 1994, hubo un genocidio importante en Ruanda. La situación acabó con el 10% de la población del país. Años más tarde, en 2000, una ONG internacional envió varios equipos de salud al lugar, incluido un equipo TFT, una técnica que es una especie de acupuntura sin agujas para desbloquear emociones y traumas.

En uno de los orfanatos atendidos, había un niño que había sobrevivido y fue testigo de todo eso. El niño había sido encontrado vivo debajo de una pila de cuerpos. Como tenía solo tres años en ese momento, no recordaba lo que sucedió, pero no podía ver correctamente. Veía todo borroso y tenía la sensación de que había arena en sus ojos.

Incluso después de que los oftalmólogos hicieron un tratamiento, sin identificar nada malo, él continuaba

con el problema. Además, sentía una pesadez en el pecho que no sabía de dónde venía. Sin conocer la historia, el terapeuta aplicó el TFT para el trauma. Eran pequeños golpes en regiones específicas de su cuerpo. Fueron unos cincuenta minutos de sesión. Tan pronto como terminó, el niño abrió los ojos, miró por la ventana y habló emocionado:

"¡Las hojas! ¡Verdes!

Él había vuelto a ver.

En ese momento, esto fue documentado y demostró que, cuando curas tus emociones, das un salto en tu nivel de conciencia. Para lograr una buena visión, también debemos ser conscientes de nuestras emociones. Si nuestros ojos son la ventana del alma, imagina cómo estamos conectados con nuestra mente, con nuestros recuerdos, con lo que ya hemos vivido y con lo que ha pasado.

Si te detienes a pensar, recordarás lo que sucedió el día que perdiste parte de tu visión. ¿Recuerdas cuándo comenzó a ponerse borrosa? ¿Qué estaba sucediendo en tu vida? ¿En qué época de tu vida fue?

Ya hice esta pregunta en clases en vivo con más de 10 mil personas. Y la mayoría de ellas sabía responder el momento exacto por el que había pasado. Eran situaciones de pérdida, separación, accidentes que generaban traumas y enfermedades.

Recuerdo a una mujer que, durante la clase, informó que su problema visual ocurrió cuando fue atropellada cuando era niña. Aunque el accidente no le causó daño físico alguno, el hecho repercutió en sus emociones.

Estaba con miedo y asustada, y esa emoción fue la responsable de la pérdida parcial de la visión.

Somos seres integrales y tenemos que lidiar con nosotros como si fuéramos un todo, no como si fuéramos partes separadas. Hoy en día, es común que un médico cuide el riñón, otro cuide los ojos y otro cuide el pulmón. Lo que debemos hacer es cuidar todas las esferas de nuestra vida.

Atendí a muchos niños en el consultorio y siempre me di cuenta de cómo los niños pueden librarse de los patrones mentales fácilmente. Y eso es lo que debemos hacer, si queremos buscar una curación integral.

Necesitamos liberarnos de las ataduras emocionales y las creencias limitantes que nos mantienen en el mismo nivel de evolución. Necesitamos, más que nunca, entender que todos los acontecimientos tienen un impacto en todas las áreas al mismo tiempo.

Una vez escribí un correo electrónico a mi audiencia cuyo título era "Lo que los ojos no ven, el corazón siente", precisamente para hacer un juego de palabras con este dicho popular. Y es verdad. El ojo y el corazón están estrechamente conectados. No tiene sentido pensar que si no vemos algo, no lo sentiremos.

Cuando no ves, tu corazón sí siente porque tienes una falta de visión, pero está conectado con todas las emociones que están en ese momento. Es posible que no lo estés viendo porque no estás bien emocionalmente o porque no deseas mirarlo, incluso si es el paisaje más hermoso o la imagen de la belleza más pura. Saber que cuando no ves, tu corazón también te permite sentir cosas buenas. Porque puedes tener la visión de que el mundo vale la pena y que vale más la pena ver que no ver.

Absolutamente todo tiene relación con los problemas de visión que puedes estar enfrentando. Y ni soñamos con la manera como las cuestiones emocionales pueden originar problemas físicos inimaginables.

Un claro ejemplo de esto es que, generalmente, los niños desarrollan miopía a la edad de siete años, una época que coincide con los primeros años de educación regular. El niño, que acaba de abandonar el jardín de infancia, comienza a permanecer en el aula durante muchas horas y se enfrenta a emociones negativas muy comunes en ese momento, como frustración, aburrimiento y ansiedad. Las lecciones exigen más y él no sabe lo que le espera.

Lo mismo sucede cuando estás en tus últimos años de universidad o en tu primer trabajo. En estos casos, la miopía puede estar relacionada con la falta de claridad sobre el futuro. Muchas personas también son infelices en el trabajo y tratan de no mirar el problema emocional. Y esto provoca problemas de visión porque no desean ver lo que les rodea.

La no aceptación de nosotros mismos puede desempeñar un papel importante en el deterioro de la visión. Cuando experimentamos una fuerte emoción negativa, ya sea miedo, ira, ansiedad o dolor, la visión casi siempre empeora, incluso en personas que pueden ver perfectamente. Si el experimento se repite con frecuencia, los resultados pueden volverse permanentes.

¿Te aceptaste a ti mismo?

En el libro *Imágenes que curan*, una de las frases que más me conmovió fue: "Toda cura pasa inevitablemente por amarse a si mismo". Cuando nos miramos a nosotros mismos es un ejercicio de amor propio.

Ya que estamos hablando de aceptación, ¿qué tal tomar un descanso y hacer ejercicios?

MÍRATE A TI MISMO

Ve al espejo. Mira tu rostro.

¿Haces esto a menudo? ¿Con qué frecuencia te miras a ti mismo?

¿Estás acostumbrado a mirarte a la cara? ¿Sabes qué tan importante es mirarte a ti mismo y verte? Necesitas tener ese tiempo. Ve al espejo.

Mira cada parte de tu cara. Mírate a los ojos. No huyas de ellos. Enfréntate a ti mismo. Intenta apreciar tu reflejo en el espejo. Ama tu reflejo.

MÍRATE EN EL OTRO

Pasa sesenta segundos mirando a otra persona, mirándose a los ojos. Mírate reflejado en la pupila del otro. Es mágico percibir cómo somos vistos y cómo podemos vernos a nosotros mismos a través de otra mirada.

¿Es difícil para ti?

Perdemos la conexión con las personas a diario. No tenemos el hábito de mirar dentro de los ojos.

¿Sabes qué causa eso? Cortinas visuales.

Solo que mientras ejercitamos nuestra mirada en dirección a los ojos de otra persona, podemos ver que nos reflejamos en los ojos del otro. Estamos interconectados y, cuando perdemos la conexión con la vida y con las personas, también perdemos la conexión con nosotros.

Si no nos miramos a los ojos, no somos capaces de mirar dentro de nosotros mismos.

VISUALIZAR PARA VER MEJOR

Si te miraste en el ejercicio que sugerí, demos otro paso. Rompamos la barrera de la visualización.

La visualización, durante mucho tiempo, fue vista como algo esotérico o etiquetada como autosugestión. Pero cuando hacemos ejercicios de visualización, estamos hablando de neurociencia.

En todos los cursos que enseñé en Brasil y también fuera del país, siempre planteé la cuestión de la mente. Y sé que si cada cura comienza con aceptarse a sí misma, cuando maldigo mi ojo no estoy aceptando una condición temporal. Si me digo a mí misma que mi ojo es vago, que no será fácil mejorar, le doy órdenes a mi cerebro. Y refuerzo un patrón que repito todo el tiempo.

Inicialmente, tenemos que aceptar la visión que tenemos y disfrutar de esa visión. Es esta visión la que nos ayuda a vivir y, por lo tanto, deberíamos estar agradecidos por lo que tenemos. A partir de ahí comenzamos a mejorar.

Según mi experiencia, mejorando la visión de las personas desde 2004, cuando se ven a sí mismas se aceptan y comienzan a imaginar un progreso de mejora visual. De esta forma están contribuyendo a que eso suceda.

En los deportes, es muy común que los atletas utilicen técnicas de visualización de renombre mundial y comprobadas. Cuando quieren buen desempeño, ellos simplemente imaginan el resultado que desean. Y esto es muy poderoso.

Cuando un jugador de baloncesto visualiza la canasta, incluso sin hacer los movimientos, su desempeño

mejora en los juegos. Y existen pruebas científicas de que nuestro cerebro no sabe diferenciar lo que pensamos de lo que hacemos. Simplemente no puede hacer esa distinción. Entonces, cuando pensamos en lo que queremos que suceda, estamos anticipando las sensaciones y, de esta manera, activando el centro neurológico como si, de hecho, ya estuviéramos haciendo aquello.

Sosteniendo este libro, cierra los ojos y repite en voz alta tres veces: "Letra negra - papel blanco".

Nuestro cerebro comienza a entender que la letra es más oscura y el papel es más blanco.

Visualiza.
En pocos minutos, ya estarás viendo con más nitidez.

En el capítulo 8 haré este ejercicio contigo, y verás la diferencia.

En algunos centros de investigación ya se ha llevado a cabo el experimento de colocar personas en diferentes habitaciones, sugiriéndoles que imaginaran que estaban haciendo un cierto tipo de movimiento, pero sin mover un músculo. Luego, se midió la fuerza muscular de estas personas y se constató un aumento en las fibras musculares en los lugares donde habían imaginado que estaban haciendo determinados movimientos.

En otras palabras: de solo pensar que tu brazo se está moviendo, haces que tus músculos trabajen. ¿Puedes entender lo importante y poderoso que es esto para tu salud? Visualizar lo que queremos que suceda en nuestras vidas es una herramienta poderosa y eficiente. Pensar en ver mejor te hace ver mejor.

Si descuidamos el poder de la visualización, es difícil lograr resultados. Tenemos que hacer que nuestro cerebro trabaje a nuestro favor, dando valor a la estrategia que hemos adoptado.

Tan pronto como acepté escribir este libro, supe que quería, sobre todo, romper paradigmas. Instituímos que algunas cosas nos suceden y siempre han sucedido de la misma manera. Nuestra mente, de esta manera, siempre tiende a repetir los mismos patrones. Por lo tanto, queremos romper el patrón de la mente, rígida, que nos condiciona a pensar como todos los demás, sin aceptar nuevas verdades e incorporar nuevos hábitos en nuestra rutina.

¿Has notado cuánto tiempo te lleva aceptar algo nuevo? Siempre ponemos la duda primero y, cuando nos enfrentamos a algo desconocido, nos quedamos

con esa pulga detrás de la oreja y tenemos dificultades para aceptar que puede ser beneficioso para nosotros, simplemente porque nunca hemos oído hablar de tal técnica.

Sé esto porque yo misma, cuando comencé a tener acceso a este método, también sentí el peso de la duda, pero todo se volvió más fácil a medida que fui comprobando los resultados y comencé a estudiar el poder que mi mente podía ejercer para potencializar el proceso.

Si nuestra mente es rígida, esa rigidez pasa a nuestro cuerpo. Y la mente mundial, llamada inconsciente colectivo, es rígida cuando se trata del tema visual. Existe el prejuicio de que los ojos no mejoran, que solo los lentes y la cirugía pueden solucionar algo, y esta mente mundial es tan fuerte que estamos influenciados por ella. Principalmente cuando aceptamos creencias externas.

Nuestro inconsciente, vinculado con el inconsciente colectivo, trae creencias tan arraigadas que permanecemos atrapados en una mentira que nos contamos una y otra vez a nosotros mismos. ¿Cuántas veces has escuchado que "el ojo no mejora"? ¿Cuántas veces has sido blanco de bromas, principalmente después de comenzar a probar los ejercicios de este libro?

¿Cuántas veces has bloqueado el proceso en sí mismo al creer en estas voces externas?

Por lo tanto, bloqueamos nuestra mejora sin dejar que la mente fluya. Pero podemos cambiar esto dejando que nuestra mente trabaje a nuestro favor. Además, de no boicotearnos a nosotros mismos, también tenemos que escapar del sabotaje de los demás.

¿Y cómo hacemos eso? Tan pronto como comencemos algo nuevo, debemos creer que funcionará. Si alguien dice que de nada sirve, nos taparemos los oídos y persistiremos.

Cuando alguien dice que el ojo no mejora, tenemos que tomar una posición en contra de eso. Tenemos que saber que si aceptamos algo negativo, esto llega a nuestro corazón. Y nos sabotamos a nosotros mismos.

Las personas no tienen idea de lo que se hacen las unas a las otras cuando destruyen los sueños o las posibilidades de curación. Incluso aquellos que te aman terminan purgando temores hacia ti, haciéndote dudar de tu mejora.

A menudo, somos infectados por los propios médicos, que nos hacen desvalorizar nuestras posibilidades de curación. Como la palabra del médico es pesada en nuestra sociedad, parece una cosa absoluta. Cuando vamos al consultorio y contamos que sentimos que nuestros ojos mejoran, ¿sabes lo que dice la mayoría? Que eso no sirve.

Solo la palabra de un médico que dice algo en contra de lo que practicas ya activa mecanismos en tu cerebro que te hacen ver peor. Y luego, comienzas a revisar tus conceptos, pensando: "¿Estoy en lo cierto?" Empiezas a pensar que estás perdiendo el tiempo y puedes comenzar a dudar de ti mismo. Y luego ya estás usando la visualización contra ti mismo.

Lo que tenemos que aprender es pensar en los resultados que queremos lograr. Solo para darte una idea de cuánto las palabras y los pensamientos afectan nuestro campo de posibilidades, cuando le dices a un niño en la cerca:

"¡Ten cuidado de no caer!", tú aumentas considerablemente la probabilidad de que se caiga, porque activas en él un mecanismo que crea una imagen mental de sí mismo cayendo. Lo ideal es crear mensajes positivos. En este caso, decir "equilibrio" o "mantente firme" es más efectivo que decir "ten cuidado de no caerte". Siempre trata de decir lo que quieres que suceda. No solo con los demás, sino contigo mismo.

Si quieres ser más valiente y seguro, imagina que eres valiente y que todo lo bueno te sucede. Esto crea un escudo mental que te favorece a tener coraje y actuar de acuerdo con lo que imaginas. Al reforzar el patrón positivo, podemos permanecer vigilantes con nuestra propia conciencia, que a menudo repite algo que no queremos.

El otro día, les dije a los alumnos, antes de una clase, que sería genial y que no tendrían sueño. Solo por el hecho de haber dicho eso hizo que muchos de ellos sintieran sueño. Los mandé a dormir sin darme cuenta.

Luego lo corregí y dije: "Se mantendrán despiertos porque la clase será increíble".

¿Por qué te estoy diciendo todo esto? Porque ahora vamos a acceder a las emociones y traeremos la cuestión física a la conciencia. Si queremos promover la cura, tenemos que entender que necesitamos usar la mente a nuestro favor.

Ya he hablado aquí y repito: si nuestros ojos son las ventanas del alma, imagine cómo estamos conectados con nuestra mente y con nuestros recuerdos de lo que ya hemos vivido y de lo que ha pasado.

Es importante tener esta conciencia porque así entendemos cómo las emociones y los sentimientos, incluso cuando los rescatamos a través de la memoria, nos afectan y afectan nuestra salud física.

¿Alguna vez te has puesto a pensar en lo molesto que estás cuando recuerdas un problema difícil de resolver? ¿O el asco que sientes cuando recuerdas un plato desagradable que comiste? ¿Cómo sientes frío en el estómago cuando miras un lugar alto? Realmente sentimos, aunque solo estemos imaginando las situaciones.

Por lo tanto, la visualización está estrechamente vinculada a las emociones - porque ellas despiertan sensaciones y sentimientos. Y nos afectan como un todo.

Todos los eventos nos impactan en todas las áreas de nuestro cuerpo. Nos quedamos inundados de energía cuando hacemos algo que nos gusta o sentimos una emoción positiva. Si recordamos ese momento, tenemos la misma sensación.

Por lo tanto, podemos estimular la cura si estamos enfocados en nuestro proceso de mejora y entendemos cómo las emociones pasadas pueden haber desencadenado algunas situaciones. Necesitamos liberarnos emocionalmente si queremos crear lo que queremos.

Y esa liberación viene de adentro y de Dios.

Lo que voy a decir ahora puede doler un poco. Tal vez no tiene nada que ver contigo, pero tal vez tiene mucho sentido. No quiero etiquetar a nadie aquí, y mucho menos estandarizar sentimientos y hábitos. Puedes notar que no me gustan los estándares, ¿verdad?

Pero después de tantos años y tantos miles de alumnos, me di cuenta de que hay ciertos hábitos y comportamientos que se repiten en ciertas enfermedades.

Saber esto puede aclarar en ti algo que necesita ser trabajado y mejorado.

Ve esto como una alerta, ¿está bien? Comencemos con las personas miopes.

LOS PROBLEMAS DE VISIÓN Y LAS EMOCIONES

Hablaré sobre algunas emociones, pensamientos y hábitos relacionados con algunos problemas de visión. Repito, sin etiquetas, ¿de acuerdo? Solo quiero que te preguntes si esto está influyendo en tu proceso y cómo está evolucionando tu problema visual.

Miopía

Quien es miope tiene dificultad para ver de lejos. O, muchas veces, no quiere ver un futuro que parece desenfocado, nublado e incierto.

Como ya expliqué, muchos desarrollan miopía en el período vestibular o en el primer trabajo, porque no saben lo que vendrá en el futuro. Si tienes un futuro "borroso", intenta aceptar que esto no puede ser definido ahora.

En la práctica, la persona miope no mira lejos. Primero, porque es difícil ir sin lentes. Temerosos de no reconocer a las personas en la calle, las personas miopes tienen una gran dependencia de los lentes graduados. Suelen tener la costumbre de ponerse los lentes ni bien se levantan de la cama.

¿Alguna vez te has puesto a pensar por qué los lentes te dan tanta seguridad? ¿Es realmente solo porque aumentan el enfoque?

Tuve experiencias con alumnos miopes que tenían una dependencia emocional extrema de los lentes y que se sentían más seguros cuando el mundo era, por ejemplo, más pequeño, es decir, cuando el campo visual era más restringido.

Cuanto más pequeño sea el campo enmarcado por los lentes, menores serán las posibilidades y, por ende, menores las oportunidades de cometer errores, ¿cierto?

Tenemos dos hemisferios cerebrales. El lado derecho del cerebro está más ligado a las artes, la música, las actividades

sin reglas, las emociones a flor de piel. El lado izquierdo está más ligado a la razón, la practicidad y los números. En el caso de las personas miopes, ya se han realizado investigaciones que prueban que la mayoría de ellas usan más el lado izquierdo del cerebro, es decir, son más racionales, metódicos y les gusta todo en su lugar. Son personas que disfrutaban leer más y generalmente son más introspectivas.

Los alumnos con miopía generalmente reciben mi recomendación de intentar supervisarse para ver si están haciendo todo siempre de la misma manera. Porque si comienzas a tratar de flexibilizar la vida, poner un movimiento diferente en tu rutina, practicar baile o pintar, ciertamente puede ayudar a desarrollar el otro hemisferio del cerebro.

Otro consejo para las personas miopes es mirar lejos. Intenta no ponerte los lentes tan pronto como te despiertes; ve a una ventana y mira lo más lejos que puedas. Si solo ves formas borrosas, disfruta las formas borrosas. No te enfades porque no puedes ver. Sé paciente con tus ojos.

Hipermetrópía

A diferencia de las personas miopes, las personas con hipermetropía tienen una visión difícil de cerca, pero a la distancia parece nítida. Por lo tanto, es común para ellas pensar solo en el futuro. Son personas que tienen la personalidad de estar un paso adelante. Y este puede ser un sistema de escape para huir de las obligaciones del presente.

Yo era una persona así. Al punto de, durante la ida de un viaje, ya planificaba el siguiente. Tenía muchas expectativas y preocupación sobre lo que vendría después. Eso es la base de la ansiedad. ¿Pero sabes qué?

Nunca tendrás seguridad del futuro, así que relájate y vive el momento. La visión es el presente.

Las investigaciones muestran que las personas hipermétropes usan el lado derecho del cerebro con mayor frecuencia y, por lo tanto, están orientadas a las artes y la pintura y se inclinan a actividades sin reglas. Incluso si tu perfil no es exactamente ese, según las investigaciones, esto es lo que sucede con la mayoría.

Al alumno hipermétrope le digo: intenta poner un poco más de rutina en tu día a día. Esto también ayuda a la visión.

Catarata

Las personas con cataratas a menudo son personas que no quieren desprenderse de una realidad o no quieren verla.

Los padres que están tristes por el comportamiento ingrato de sus hijos, además de los adultos que han crecido y ven cosas que no quieren ver, a menudo desarrollan cataratas.

Las cataratas también tienen que ver con situaciones que toman por sorpresa o separaciones que son repentinas.

Es una barrera entre tú y el mundo exterior. ¿No te estarás retrayendo del mundo? ¿No te estarás olvidando del contacto con otras personas? Tengo alumnos que desarrollan cataratas a los cuarenta años. Cataratas que vienen cada vez más temprano. Están vinculadas al estrés oxidativo que existe a diario. Estrés en el trabajo. Cuando nos estresamos, nuestras células producen más radicales libres.

Las cataratas pueden mostrarnos que enfrentamos situaciones difíciles que no queremos ver. Los ojos pueden crear una cortina para la vida. Ya atendí a un alumno

que tenía el problema de la catarata, pero cuando comenzamos a hablar, él me contó sobre su desempleo y de su cambio de ciudad. Era como si el cuerpo creara una cortina entre él y el mundo.

Tenemos que romper los patrones mentales. Y tenemos que hacer eso con el sentimiento. Con consentimiento. Consentimiento de la mente.

¿Qué hay en tu vida que no quieres ver? ¿Ni enfrentar?

Vista cansada

Aquellos que tienen ojos cansados tienen dificultades para leer y ver de cerca, pero pueden ver de lejos. Él ve el futuro, pero se queda quieto. Mientras la persona con hipermetropía avanza aunque sea con miedo, aquellos que tienen la vista cansada se retraen

Y, de hecho, aquí la creencia de que la visión solo empeora con la edad afecta mucho más que los malos hábitos visuales en sí. Si al cumplir cuarenta años tu visión empeora, impresionante cómo de un día al otro todo se volvió borroso, ¿no? Reflexiona si tu mente no creó el problema, ya que creías con todas tus fuerzas que esto sucedería.

También, esfuérzate para deshacerte de la creencia de que leer es difícil. Leer es fácil, no tienes que hacer fuerza, fruncir el ceño, torcer la boca y alejar el brazo. Relájate, suelta tus músculos, parpadea y repítete a ti mismo que todo está bien, que los números en el teléfono no son un monstruo, que las letras no muerden y que podrás concentrarte fácilmente.

Degeneración macular

La mácula es la región de la retina que ve los detalles y donde se encuentran las células que ven los colores. Los problemas maculares conducen a dificultades en la visión central.

Me he dado cuenta, a lo largo de los años de experiencia, que las personas con degeneración macular están muy inclinadas a estar deprimidas o tener una tendencia a estados emocionales más melancólicos.

La gente simplemente pierde el color de la vida. ¿Dónde están los colores y la belleza? ¿Por qué me voy a levantar por la mañana y mirar este mundo gris?

También me doy cuenta de que los problemas maculares están relacionados con la falta de enfoque, la falta de centro. Pregúntate si estás fuera de foco en la vida. ¿No será que has perdido la voluntad o la alegría de vivir?

Debemos tener en cuenta que ver no es algo físico. Necesitamos estar dispuestos a ver y con la alegría de mirar la belleza de la vida.

Apuesta por estampados coloridos en la casa y en la ropa, distribuye flores y plantas por tu casa, prefiere socializar con personas que te dejan de buen humor y, lo que es más importante, busca el sol. El sol es vida y la luz solar tiene todos los colores. Todos los que te faltan, el sol puede traértelos de vuelta.

Desprendimiento de retina

La retina es la vida pulsante dentro de tus ojos. Es allí donde la luz se transforma en un impulso nervioso, es allí donde las células fotorreceptoras están deseosas de la luz, el alimento y la nutrición de los ojos. Es en la retina donde tenemos la red más

grande de capilares sanguíneos, sangre que va y viene, luz que se transforma, vida que fluye. Y, con toda esta intensidad de vida, la retina es una de las regiones de los ojos más afectadas por las emociones. Tu estado emocional dicta el ritmo de vida en tu retina.

Antes del desprendimiento, la mayoría de los alumnos experimentan un período de estrés. Una retina desprendida se produce después de intensos conflictos que pueden ser familiares, profesionales o amorosos.

Es una aviso muy fuerte que tus ojos te han dado de que algo en tu vida necesita cambiar, y pronto. Esa rutina de trabajo estresante necesita disminuir, la convivencia saludable con la familia necesita aumentar, las salidas con los amigos necesitan regresar, ese deporte que dejaste necesita retornar.

Cuida, en primer lugar, tu relajación mental. Tómate unas vacaciones y dale un respiro a tus ojos. Si tienes condiciones, ve a un retiro o algo así. Ha llegado el momento de que te priorices a ti mismo y a tu salud.

Glaucoma

En el caso del glaucoma, veo mucha presión y miedo. Las personas temen que aumente la presión, temen despertarse y no tener visión. Están tan estáticos por el miedo que terminan caminando como si tuvieran el freno de mano. Cuando dejamos que el miedo nos inmovilice, debemos prestarle atención.

Quien sufre de presión interna de los ojos generalmente ejerce mucha presión sobre sí mismo. ¿No te estás exigiendo demasiado? O de lo contrario, recibe presión de los compañeros de trabajo, jefe, familia, niños. ¿Por qué permites esta exigencia y presión?

El glaucoma también tiene que ver con el conflicto de que todo necesita ser examinado minuciosamente. Son

personas tensas, con cuello rígido y que se preocupan por la claridad de las cosas.

El masaje y los ejercicios físicos son muy efectivos en estos casos, no solo porque reducen la presión de los ojos y aumentan la circulación del cuerpo, sino porque también causan una sensación de libertad.

Atrévete a hacer actividades físicas aeróbicas como ir de bicicleta, bailar, nadar. Cuanto menos perfección y exigencia, mejor. Elige algo que te gusta hacer, que te brinde placer y que no requiera rendimiento ni resultados.

Astigmatismo, queratocono u otros problemas en la córnea

La córnea es una parte extremadamente flexible del ojo. Podemos crear astigmatismo temporal si apretamos los ojos, por ejemplo. No comprimas ni aprietes los ojos; tal vez recuerdas ese día cuando dormiste encima de tu ojo o apretaste los ojos con una venda, o algo parecido, y luego tuviste visión borrosa. Pues creaste un astigmatismo temporal, una deformidad en la córnea.

Y si podemos crear, también podemos revertir. Y para poder estimular esta región, debemos evaluar si somos flexibles o rehenes de una rutina y desesperados cuando nos invitan o nos obligan a abandonarla.

¿Conoces a ese tipo de persona que se enoja incluso si el almuerzo no llega cuando debería?

¿Que se sale de control si las cosas no salen exactamente como lo imaginó? Sí, la mente y la visión están unidas, y si tienes una visión intransigente de la vida, ¿por qué eso no se reflejaría en la estructura de tus ojos?

Aquellos que son inflexibles en la vida tienen dificultades para flexibilizar sus propias córneas. Cuando trabajamos en la inflexibilidad de la mente, logramos mayor efectividad en el proceso de cura de problemas que pueden evitarse y revertirse. El astigmatismo también tiene que ver con la incongruencia.

Quiero parecerme a mi papá, pero solo quiero parecerme en una parte. Por ejemplo, solo en el trabajo, pero no en casa.

Refuerza tu flexibilidad. Mueve tus ojos, tu cuerpo. Pon música que te haga feliz y mueve tu cuerpo libremente. Ríete de ti mismo, porque al final no podemos controlarlo todo. La vida no sería tan divertida si fuera perfectamente predecible.

Si no mencioné tu problema en específico aquí, debes saber que algunos de los consejos anteriores seguramente funcionarán para tu caso.

Acabas de conocer el núcleo de las emociones que afectan la visión. Incluso si tienes un familiar con cualquier cuadro de problemas oculares, comprende que no eres rehén de nada. Puedes cambiar cualquier cuadro. Si vives una vida diferente, no desarrollarás las mismas enfermedades. Recuerda eso

Un consejo para todos los problemas visuales es: vive el presente.

La luz en tu retina se procesa en el ahora, en el tiempo presente.

Incluso si estás leyendo este libro y pensando en otra cosa, no verás qué está escrito aquí. Cuando no estamos conscientes del presente, no vemos. Miramos, pero no vemos.

Muchos niños son detectados con problemas visuales, pero tienen problemas de atención. Están distraídos ¿Cuántas veces estás con la cabeza en la luna sin estar en el presente? Pero ¿cómo estar en el presente? Las técnicas de meditación y oración de las que hablamos, por ejemplo, ayudan mucho en esto. Podemos empoderarnos a través de este sentimiento y entender que podemos salir del cuarto oscuro sin visión para una vida con más luz.

Si nos detenemos a reflexionar sobre cada uno de los casos, podemos entender qué sucede con nuestras emociones y por qué están relacionadas con problemas visuales.

A veces, queremos mejorar, pero tenemos miedo de la mejora. Tenemos miedo de ver la vida. ¿Pero qué tememos ver?

Muchos de nosotros tenemos miedo de ver el mundo, de ver lo que no queremos. La visión es el sentido de la intención, y es inútil mirar lo que no queremos ver. Nuestra mente nos bloquea.

La interferencia de las emociones en nuestra visión es mucho más profunda de lo que pensamos. Es importante querer ver, comprenderse a sí mismo y a las propias emociones cuando se busca un proceso de cura. De nada sirve estar emocionalmente descompuesto y querer estar bien físicamente. Tu cuerpo dirá exactamente lo que tú estás sintiendo a través de los síntomas.

Somos seres integrales y tenemos que tratar con nosotros sin aislar partes del cuerpo.

Tuve una paciente que, a los 48 años, comenzó a tener problemas en la mácula, justo después de que ella se jubiló del trabajo. Otro paciente descubrió la miopía cuando intentaba quedar embarazada y no podía. Ella vivía angustiada y ansiosa, con la expectativa de que el embarazo

sucediese inmediatamente. Una alumna vio que sus problemas de visión comenzaron cuando descubrió que tenía cáncer de mama.

Si investigas tu pasado, descubrirás cómo comenzó tu proceso. Expectativas, pérdidas, rigidez, inflexibilidad, ansiedad, miedo. Todas estas son características emocionales que están relacionadas con los problemas de visión y comprueban la relación entre el cuerpo y la mente.

Tenemos que estudiar la fuente de los problemas emocionales. Porque pueden afectar todas las áreas de nuestro ser. Si bien una emoción puede afectar el cuerpo físico, un evento físico puede desencadenar una emoción. Somos más felices cuando vemos mejor. Esta mejora física influye en nuestra salud mental.

Si estamos tristes, por ejemplo, también afectamos a las personas que nos rodean. Nuestro campo de energía termina siendo diferente. Y esto no es esoterismo, es pura y simple electricidad.

Es importante tener esta conciencia de que todo sucede al mismo tiempo en todas las dimensiones de nuestro ser. Y cuando nos conectamos con nosotros mismos, tenemos un poder curativo que puede amplificarse en todas las áreas. Cuando nos despertamos a eso, nos liberamos y creamos una nueva realidad, más conectada con nuestra esencia.

Cuando curamos traumas y emociones, damos un salto en nuestro nivel de conciencia, y eso cambia nuestro comportamiento. Las emociones no curadas hacen que nos estanquemos. Nuestro cuerpo y energía se estancan, y terminamos acumulando problemas que físicamente comienzan a incomodarnos.

¿Qué emociones te están aprisionando? ¿Qué emociones te están haciendo rehén de una situación que ya ha pasado o que aún no ha sucedido o que ni siquiera va a suceder? ¿Cómo estás alimentando tu miedo, tus expectativas? ¿Cómo enfrentas la ansiedad y la aceptación de ti mismo? ¿Cómo estás viendo la vida?

La vida es colorida, bella, fluida y alegre. Cuando no podemos ver esto, nos escondemos o evitamos mirar la realidad que tenemos ante nosotros. Huimos de nosotros mismos y de lo que no queremos ver. Huimos del dolor y no queremos tener contacto con nuestras emociones más profundas. Pero solo podemos curarlos cuando aceptamos que existen.

Es solo observar a un niño. Los niños están realizados cuando lloran. Viven esa emoción y, de esta manera, pueden reír con la misma facilidad. Interactúan con la emoción, dejan que esa emoción florezca y se desborde hasta que llegue otra. No evitan el dolor ni huyen de él. Simplemente lo sienten. Esta fluidez es fundamental para que exista la vida.

En ciertos momentos, cuando todo está mal, no tiene sentido poner emociones debajo de la alfombra y pretender que no existen, tratando de provocar sonrisas imaginarias.

Lo que debemos hacer es dar la bienvenida a nuestro dolor y transformar esa emoción, invitándola a estar bajo la luz. Solo cuando iluminamos la oscuridad, esta se disipa. Y así es como podemos encontrar una cura, en todos los niveles.

Trabajar nuestras emociones sin esconderlas, sin tapar el sol con un dedo, nos hace crecer emocionalmente, traspasar barreras y encontrar estados

mentales que queremos alcanzar, porque solo podemos reemplazar las emociones negativas por otras más positivas cuando las reconocemos en nosotros mismos.

Todos tenemos nuestros momentos de dolor y sufrimiento. Pero el significado y la intensidad que les damos pueden marcar la diferencia en nuestras vidas. Ver la vida con claridad es un ejercicio que debemos hacer a diario. Y solo miramos con claridad cuando queremos ver.

Recuerdo una vez que estaba estudiando con un amigo terapeuta y hablábamos sobre los traumas, de cuánto nuestra vida se puede perjudicar porque tuvimos un trauma en la infancia, porque tuvimos experiencias violentas cuando éramos niños o perdimos a alguien. Le hice la siguiente pregunta: “Bien, identifiqué este trauma y ya entendí que eso sucedió porque perdí a un ser querido, pero ¿cómo voy a cambiar eso e influir en este proceso?”

Y él me respondió lo siguiente:

“El solo hecho de saber cuál fue el trauma que te afectó te permite cambiar una frecuencia de pensamientos y actuar de manera diferente en el futuro”. Solo eso puede hacer una gran diferencia. Ya puedes cambiar una serie de acciones futuras. Quizás, al cerrar una ventana y dejar todo oscuro durante el día, pienses: “No. Esta tristeza me está estorbando. Dejaré que entre el sol para animarme”.

Siempre es bueno contar también con el apoyo de un profesional. Mientras tengas un profesional de confianza y sientas que aquel tratamiento es para ti. Ningún tratamiento debería ser para siempre y ningún tratamiento debería hacerte dependiente. Independientemente de la técnica que elijas, tienes

que ser una persona responsable para lidiar con tus sentimientos. Ten en cuenta que esa terapia es pasajera.

Huye de los profesionales que quieren atarte a una terapia eterna que no te hace crecer ni evolucionar. Independientemente de la técnica que elijas para manejar esta emoción, sé consciente que si no puedes lidiar con eso ahora y necesitas ayuda, es una ayuda, no una dependencia.

No te contentes con poco progreso o con un progreso lento.

Creemos que la terapia lleva años. Vemos personas que resuelven el trauma en segundos con salud cuántica y transforman la vida con oración, por ejemplo. La emoción se puede resolver en minutos. Por eso aconsejo este tipo de terapia.

Y es lógico que exista esta vía de doble sentido.

Los ejercicios visuales serán amigos íntimos de la terapia. Te expones al sol, buscas ver de lejos y tener más enfoque. Todo ayudará mucho en las emociones. Estas son cosas que van de la mano.

Si estamos más conectados, tenemos más presencia en este mundo y podemos ver mejor, porque prestamos atención. Si no prestamos atención, miramos y no vemos.

Cuando estamos presentes y conscientes, miramos las cosas y realmente las vemos. Uno de los mayores males de la humanidad es mirar y no ver.

No aprendemos a contemplar. El ejercicio contemplativo casi no existe. Cuando desaceleramos, vemos más. Pero la sociedad ya no está acostumbrada a desacelerar.

Estamos viviendo una ceguera.

Estamos en lugares hermosos y no miramos el paisaje.

Nos quedamos atrapados en el teléfono celular y sufrimos.

Hay tantos compromisos, responsabilidades y cuestiones que cuando nos quedamos sin hacer nada, corremos para conseguir algo que hacer. Aunque sea teclear en el teléfono celular.

El otro día estaba en una fila para renovar mi visa y pasaporte, y curiosamente estaba prohibido tener el teléfono celular encendido allí. Observaba a las personas en la fila cuán ansiosas estaban. Muchos agarraban el teléfono a pesar de estar apagados. Veía lo incomodada que estaba la gente allí.

Necesitamos despertar de esa fuga de la realidad, ya que no estamos viendo lo que estamos viviendo, y esta es una de las causas de los problemas de visión. Nos estamos hundiendo en nuestro propio mundo. Tenemos que mirar hacia adentro para poder entendernos y analizarnos. Pero estamos mirando hacia adentro en el sentido de no mirar hacia afuera. Y estamos huyendo de lo que nos rodea. Son muchas cosas, mucha gente, mucho que hacer... y estamos perdiendo la visión.

Estamos dejando de ver porque nos negamos a mirar a los ojos del otro. No desconectamos. No vivimos en el presente. Y la visión es el significado del presente. Si no estás en el presente, no estás viendo. Si tienes la cabeza en otro lado, no estás viendo. Cuanto menos estás en el momento presente, menos estás viendo. Y cuando no estás bien, no estás viviendo aquí.

El cerebro es adaptativo. Cuanto menos miremos, más el cerebro entenderá que queremos mirar poco. Entonces él va creando una cortina. Una cortina entre tú y el mundo. Depende de nosotros abrir esa cortina y querer ver. ¿Vamos?



8



PRÁCTICAS

Secuencias de
ejercicios para los ojos

Ha llegado el momento de poner el método aún más en práctica. A lo largo de este libro, literalmente has iniciado una nueva mirada. Y ahora aprenderás ejercicios poderosos, fundamentados en los principios de mejora natural de la visión.

En cada principio, tendrás uno o más ejercicios para componer tu entrenamiento visual. Te recomiendo que practiques todos los días los tiempos promedio que te indico para cada ejercicio.

Esta capacitación es para todos, es decir, constituye el programa de todos los problemas visuales, porque aquí te traigo los principios básicos.

No subestimes lo básico, ¿de acuerdo?

La sabiduría está en hacer con disciplina lo básico muy bien, y, créeme, esta gimnasia para los ojos que aprenderás es extremadamente poderosa.

Simple y poderosa.

Quítate los lentes graduados o lentes de contacto, si los usas, para practicar los siguientes ejercicios. Recuerda quitártelos siempre en tu práctica diaria.

RELAJACIÓN

La relajación es uno de los principios básicos para una buena visión.

Y acabamos de decir que no podemos parar en el día a día, ¿cierto?

La falta de relajación es extremadamente perjudicial para nosotros.

Estamos estresados y creando estrés visual. Y dado que este es un estado casi natural de la sociedad actual, necesitamos relajar nuestros ojos - este es "el" principio del principio.

La visión es un sentido pasivo, el ojo solo recibe imágenes. Ve en tu vida. Cuando recibes cualquier información, si no estás relajado, refutas esa información, no la absorbes.

En el cuerpo pasa lo mismo - para recibir algo tenemos que relajarnos. La relajación facilitará el acceso a nuestras fuerzas curativas. La fuerza de cura proviene de la relajación, no del caos.

Cuanto más relajado estés, mejor verás.

Es por eso que el estrés, la ansiedad y el nerviosismo a menudo parecen empeorar la visión. Pero has de saber que para relajar tus ojos, tenemos que hablar sobre relajar tu cuerpo y mente.

Tú eres un ser integral.

Es interesante que comiences a pensar: ¿Qué te relaja? ¿Qué te hace sentir bien? ¿Hace cuánto tiempo no haces lo que te hace sentir bien? ¿Esa clase de yoga, manualidades, pilates, baile, ciclismo, natación?

Claro que no podremos estar relajados todo el tiempo. Nadie tiene el estado emocional perfecto. Pero

siempre estate consciente y vigilante. Cuando te encuentres en una fase más estresante, debes saber cómo protegerte y mantenerte saludable. Puedes experimentar este estrés, pero no somatices esta situación para no tener que ir en busca de la cura de enfermedades creadas en este momento.

Para mí, lo que trae relajación es tomar descansos en la rutina para respirar y mirar el horizonte, pasear y caminar en un parque u otra área abierta, viajar, orar y meditar en la palabra de Dios, bailar y recibir un masaje. ¿Y para ti?

¿Qué te relaja?

Cuando hablamos de ejercicio, pensamos que vamos a cargar peso y hacer fuerza. Tuve que aprender que relajarse sí puede ser un ejercicio.

Si alguien te dice que corras en la cuadra, asumes que es un ejercicio. Pero, ¿por qué tenemos esta mentalidad condicionada de que el ejercicio precisa tener degaste energético y físico?

El palming es el ejercicio que más me relaja. Debido a que es simple, muchas personas piensan que no tiene efecto alguno. Tenemos esta cultura de que la alta tecnología y las fórmulas resuelven problemas, y cuando nos enfrentamos a algo simple, no creemos que pueda funcionar.

Muchas personas me decían al comienzo de los ejercicios: “No es posible que sea solo esto lo que me ayude a ver de nuevo. No gasto nada, está dentro de mí ¿y solo tengo que hacerlo todos los días?”.

Fue difícil hacer creer a los primeros alumnos. Muchos alumnos se dieron por vencidos antes de intentarlo.

Una de las mayores dificultades es esta: no le damos crédito ni importancia. Solo cuando mejoramos nos damos cuenta de que funciona. Pero necesitamos atravesar la barrera de creer que funciona. Muchos creen en la filosofía del método, piensan que es interesantísima, pero dudan hasta que ven los resultados.

La sabiduría está en la simplicidad. ¿Te has puesto a pensar en eso? ¿No son las mejores cosas de la vida las que están en los momentos simples? Lo que necesitamos es relajación y estímulo. Al igual que nuestros ojos.

Y eso es simple.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Para relajarte puedes usar tres ejercicios diferentes: palming, masaje y compresa.

Palming



Es lo mismo que pasa cuando dormimos. Este es un sistema de defensa corporal para descansar los ojos. Y eso sucede durante el palmeo.

Poner las palmas de las manos sobre los ojos es palmeo.

Frota tus palmas hasta que sientas que están calientes. Cierra los ojos, pon las manos en forma de concha, crúzalas frente a tus ojos apoyando tus codos para mantenerte en una posición cómoda.

Respira profundamente y relájate.

Mantente en esa posición con los ojos cerrados, respira, suelta los hombros y disfruta del momento de relajación para tus ojos.

Sigue el tiempo promedio de 6 minutos. Hazlo de una a tres veces durante el día.

Lo importante es buscar la visión oscura. Totalmente oscura.

De nada sirve solo cerrar los ojos y permanecer en una habitación oscura para que esto suceda. Es importante usar las manos para obtener su energía.

Este ejercicio puede incorporarse a tu vida diaria en cualquier ambiente. En el trabajo, en la calle, en la casa. Además de energizar y calentar la región de tus ojos, la oscuridad total los hace descansar.

Cuando una cucaracha es bienvenida

Tania comenzó a tener presión intraocular alta, dolores de cabeza, ojos secos y miedo. Ella ya tenía una indicación médica de cirugía en ambos ojos. Dos días antes de la cirugía, comenzó a participar en los cursos. Comprendió que ya no quería ser impotente y se deshizo de las gotas lubricantes para los ojos, una de las muchas que usaba. Entonces se dio cuenta de que sus dolores de cabeza habían desaparecido.

Poco a poco, comenzó a no solo dejar de evitar la luz del sol, sino a adorarla. El miedo se fue y ella vio los ejercicios como bendiciones que entraron en su vida. Incluso la lectura de cerca, para la cual ni siquiera hizo ejercicios específicos, cambió: terminó la costumbre de llevar los lentes colgados en la blusa.

Hasta que un día, en un verano seco en Rio de Janeiro, comenzó a llover, ella abrió la ventana y olió la tierra húmeda. Luego, en un momento dado, notó una gran cucaracha que la hizo cerrar la ventana rápidamente.

Fue en ese momento que comenzó a llorar de alegría, ya que solo había visto esa cucaracha porque su campo visual había aumentado. Por lo tanto, ella tuvo la oportunidad de apropiarse de su tratamiento. Una de las técnicas que más la benefició fue el automasaje.

Beneficios del automasaje

El automasaje conduce a la relajación y lleva sangre a los ojos. Es importante que relajes tu musculatura alrededor de los ojos para mejorar tu visión.

Sería genial recibir masajes todos los días de otra persona o un terapeuta de masajes, pero estamos de acuerdo en que esto es muy difícil de suceder. Por eso es importante automasajearse. Además, el automasaje hace que te conozcas más, y cuanto más te conoces, más haces lo que es bueno para ti y dejas de hacer lo que es malo. Esto es solo puro autoconocimiento.

Sabes que apretar y fruncir el ceño no está bien, pero solo notarás que estás frunciendo cuando tengas la sensibilidad en la piel y en los músculos de esa región de la frente.

El automasaje es beneficioso en todos los sentidos, principalmente para aumentar la percepción de nuestro propio cuerpo.

Es importante que veas un video donde mostro una secuencia especial de automasaje, con todos los movimientos correctos. Para tener acceso gratuito a este video, ve a <http://libro.abrasusojos.com/libro>, deja su correo electrónico y luego ingresa la palabra clave **Masaje**.

Automasaje



Quédate en un lugar confortable. Puedes hacerlo acostado, sentado, de pie, en el tráfico, donde quieras y cuando quieras. El automasaje es fácil de incorporar en la rutina porque puedes hacer otras actividades al mismo tiempo.

Puedes darte un masaje mientras miras hacia otro lado, mientras usas la computadora o mientras caminas. No necesariamente necesitas practicar todos los toques y posiciones a la vez.

Preferiblemente, realiza toda la secuencia de masaje con tus propias manos. De vez en cuando, un masajeador puede ayudar, pero el tacto estimula tu autoconocimiento y tu percepción corporal mucho más que cualquier dispositivo u objeto.

El automasaje es muy potente para relajar los ojos. Por lo tanto, tómate un momento para hacerlo con calma y realmente relajarte.

1. Para comenzar, calienta tus manos, entrelaza tus dedos. Agita las manos y los dedos.
2. Pasa las manos sobre la cara como si estuvieras aplicando una crema. Luego pasa por los hombros y el cuello y siente la piel, donde estás más tenso y donde estás más rígido.



3. Ve con los dedos relajados hacia la frente y haz movimientos circulares en la región sobre los ojos.
4. No es una caricia, pero tampoco es un masaje que duele. Busca el equilibrio y dosifica la fuerza de tu propio toque hasta que se vuelva muy agradable y relajante para ti. La frente es una región que generalmente es muy rígida e incluso dolorosa porque tendemos a tensar esta región para ver mejor.
5. Luego baja a la mandíbula. Masajea los pómulos con cuidado y moviliza la región. La mandíbula tiene una fuerte relación con los ojos. Es por eso que cuando bostezamos salen lágrimas de los ojos.
6. Pellizca suavemente el área del entrecejo, como si fueses a despegar la piel del músculo. Cuanto más duele, más es una señal de tensión en la región, por lo que necesita más masajes.
7. Agita
8. Suelta tu puño y da golpecitos suaves en tu rostro. **ATENÇÃO:** haz esto en toda la región de la cara, pero no

golpees el globo ocular, ¿de acuerdo? El masaje es solo alrededor de él.

9. Vibra. Mantén los dedos en una determinada región del rostro y vibra.
10. También masajea tu cuero cabelludo, como si estuvieses lavando el cabello con champú. Este masaje te hace activar la circulación sanguínea en la región de la cabeza e incluso favorece a tu mente y al funcionamiento cerebral.
11. Aprovecha para masajear lo suficiente la región de la nuca porque es en esta región donde se procesa tu visión.
12. Trata de masajear tu cuero cabelludo sosteniendo tiras muy gruesas de cabello y dándoles tirones ligeros. Te sostienes y te mueves.
13. Para masajear el área del cuello, puedes usar toda la mano y apretar generosamente la región. Aprieta primero con una mano mientras sueltas la otra, y luego cambia. De esa manera no cansarás tus brazos ni tensarás tus hombros. De nada sirve masajear una región y tensar otra, ¿cierto? Relájate y respira profundamente mientras masajeas.
14. Luego, puedes soltar el cuello a través de la nuca. Toma una capa generosa de piel del cuello y jala como si estuvieras levantando un gatito del piso. Sostenla de esa forma y luego gira tu cara de lado a lado. Repite este ejercicio varias veces hasta que tu cuello se sienta suelto. Soltar el cuello es extremadamente importante, ya que es a través de él que pasará sangre para llegar a los ojos. Un cuello rígido es ciertamente un problema, recuerda esto y siempre mantén esta región lo más suelta posible.

15. Para masajear los hombros, hazlo con una mano a la vez, masajeando el hombro del lado opuesto, es decir, la mano derecha amasa y suelta el músculo del hombro izquierdo y viceversa. Después, da unos golpecitos suaves en el pecho. Esto también activa el timo, una glándula que ayuda a la inmunidad y regula la temperatura corporal. Los golpecitos también ayudan a profundizar tu respiración.

Mi alumna Maria Helena Badra, de 62 años, diagnosticada con retinosis pigmentaria, se sentía cansada y pesada. Tenía dificultades para ver de lejos y también tenía ojos extremadamente secos. Usaba gotas para los ojos nueve veces al día, para darte una idea. El sol la molestaba demasiado y su visión periférica era muy restringida.

Cuando me encontró, también tenía un edema en la mácula. Tan pronto como comenzó el tratamiento, dejó de usar las gotas. De nueve veces al día a ninguna. Hacía el palming, el ejercicio al sol, se cubría un ojo y lanzaba la pelota, estiraba los ojos y usaba compresas.

Con algunas actividades, ahora puede ver los letreros de los autobuses desde lejos y aumentó su visión periférica. El edema en la mácula se secó en unas pocas semanas de práctica, y para eso las compresas ayudaron ¡muchísimo!

Compresas



La compresa puede ser hecha caliente o fría.

Toma una toalla y humedécela con agua helada o agua tibia. Después de eso, puedes torcerla y colocarla sobre tus ojos cerrados.

Lo ideal es que debes pasar de cinco a diez minutos en cada aplicación.

Fría

La compresa fría ayuda a relajar los ojos, reducir inflamaciones y edemas. Para hacer esto, también puedes poner la toalla dentro del congelador para mantenerla helada, o incluso usar las compresas de gel compradas en farmacias o tiendas de fisioterapia.

Quente

La compresa caliente ayudará a relajar el músculo y también en caso de orzuelo. Incluso puedes alternar las dos compresas, colocando dos minutos de la caliente y luego dos minutos de la fría. Alterna de cinco a seis veces para traer más circulación a tus ojos.

Consejo: Los tés también se pueden usar en las compresas y, en este caso, de preferencia hierbas calmantes como la manzanilla, el anís o la caléndula.

Mira un video donde enseño la forma ideal de preparar tés para compresas con estas hierbas. Ingresa a la dirección libro.abrasusojos.com/libro, deja su correo electrónico y luego en seguida escribe la palabra clave **Compresa**.

Como te conté en los capítulos anteriores, los ojos tienen muchos músculos, cada uno con su función e importancia, pero todos se beneficiarán con el fortalecimiento correcto.

Comencemos con el fortalecimiento del iris, y para eso, en primer lugar, necesito hablar un poco sobre el principio del claro y oscuro.

Somos seres capaces de ver bien tanto en la luz como en la oscuridad. Estimular esta buena adaptación a diferentes grados de luminosidad es uno de los principios del método. Y para fortalecer el iris ¿adivina quién será nuestro mejor aliado?

¡El mismo! ¡El sol!

Me beneficié mucho de este ejercicio porque era una persona que huía del sol. No lo creía cuando supe que él era el remedio para todos mis problemas. Desde el principio de la práctica sentí grandes mejoras y continuaron día tras día. Era realmente difícil de creer que el ejercicio del sol ayudara a curar mi migraña.

Fue lo mismo con alumnos y pacientes. Recuerdo que preguntaba después de algunas semanas: “¿Con qué frecuencia has sentido dolores en los últimos días?” Y la respuesta a menudo era: “¿Qué dolor? ¡Vaya! Ni siquiera recordé el dolor en esta semana”.

Hacer las paces con el sol cambió mi vida.

Yo era alguien que vivía escondida dentro de una habitación oscura y pasé a vivir en la playa y trabajar en el balcón de la sala sin cortina alguna. Todos los días veo salir y ponerse el sol. Todos los días contemplo el sol. Todos los días dejo el sol entrar en mi casa y en mi vida. Nunca hubiera imaginado que aquella Tati de hace años podría ser capaz de enfrentar la vida de esta manera.

El método hizo por mí más que ver de nuevo.
Hizo que comenzase a ver la vida con otros ojos.

Sunning



Contraindicación: No hagas este ejercicio si tienes alguna inflamación aguda o estás en el periodo postoperatorio.

El ejercicio que vamos a hacer ahora es el sunning o baño de sol. Debe hacerse durante al menos diez minutos cada vez.

El ejercicio consiste en bañar con la luz del sol tus ojos cerrados. Como tu ojo necesita el sol, esto es fantástico. El sol no te quema los ojos.

Con los ojos cerrados, gira lentamente la cabeza de un lado para el otro. Intenta soltar los hombros y relajarte. Hazlo en cualquier posición (sentado, de pie o acostado), solo necesitas estar en contacto directo con el sol, es decir, sin ventanas, lentes de contacto o lentes graduados entre tú y él, por ejemplo.

También se puede hacer en cualquier momento del día, inclusive en los momentos en que el sol es más fuerte.

Con ese movimiento de la cabeza y los ojos cerrados, y con el cambio entre claro y oscuro, estimularás a tu pupila para que se abra y cierre.

Cuando se usa con sabiduría y sentido común, el sol es vital para la salud ocular. Vivir entre cuatro paredes no es una vida saludable. Intenta tener una vida al aire libre. Cuanta más luz solar, mejor te sentirás.



El sunning es el mejor ejercicio para reducir la sensibilidad a la luz, esa incomodidad que puedes sentir cuando te expones a la luz solar sin lentes de sol.

Es una verdadera musculación para los músculos del iris, que controlan la apertura y el cierre de la pupila. Cuando tu cabeza está mirando hacia el sol, la pupila se contrae, ya que hay más luz. Cuando tienes la cabeza hacia un lado, uno de los ojos estará más a la sombra, lo que hará que la pupila de ese ojo se dilate debido a la falta de luz.

Esta contracción y dilatación de la pupila, a través de los músculos del iris, fortalece y al mismo tiempo hace que tus ojos sean menos sensibles a la luz, también aumenta el enfoque, ya que la contracción de la pupila participa activamente en la formación del foco y nitidez tanto de lejos como de cerca.

El movimiento del iris también estimula la circulación del líquido interno de los ojos, lo que facilita el control de la presión ocular en caso de glaucoma o presión arterial alta, por ejemplo.

El sol también calienta tu córnea, haciéndola más flexible, lo que contribuye a reducir el grado de astigmatismo y el control del queratocono y otras enfermedades corneales. El sunning también calienta todos los músculos alrededor de los ojos, trayendo más sangre y disminuyendo la fatiga visual.

Potencializas la relajación de este músculo al agregar el automasaje al mismo tiempo que practicas el sunning.

Preparé un audio exclusivo para los lectores de este libro, guiando el ejercicio paso a paso y dirigiendo una visualización muy especial para los ojos.

También hice este audio porque quiero que practiques a la velocidad e intensidad correctas, ¿vale? Descárgalo ahora y comienza a practicar. Ingresa a <http://libro.abrasusojos.com/libro>, deja tu correo electrónico y luego escribe la palabra clave **Sol**.

BAÑO EN LA OSCURIDAD

Otro ejercicio para fortalecer el iris es el baño en la oscuridad. ¿Sabías que bañarte en la oscuridad es bueno para tu visión?

El baño en la oscuridad dilata la pupila y activa los bastones, células fotorreceptoras ubicadas en tu retina que son responsables de tu visión nocturna. Son las células de la visión del búho.

¿Vamos a intentarlo? Esta noche, apaga las luces cuando te duches. Ten en cuenta que, en un primer momento, todo estará muy oscuro, pero que poco a poco verás muchas cosas en tu baño.

Parece obvio decir que debes mirar de lejos. Pero no lo es. Una persona que tiene dificultad para mirar de lejos debido a la miopía tiene esta dificultad precisamente porque no puede ver a distancia. Literalmente, no mira lejos y no ejercita los músculos de los ojos.

Observa en ti mismo: ¿miras el horizonte? ¿Los árboles? ¿Los edificios? Cuando caminas por la calle ¿a qué miras?

Vivimos en una especie de impaciencia colectiva. No tenemos paciencia ni tiempo para la contemplación. Queremos ocupar nuestro tiempo todo el tiempo. Por eso no podemos disfrutar la vida. Ni contemplar.

Cuando todavía no podemos ver, nos enojamos, quejándonos y no aceptando una condición y dificultad temporal que consideramos irreversible.

Muchos alumnos comienzan a notar la torre de la iglesia entre los edificios. Las historias son innumerables. Cuando te paras y miras de lejos, descubres un mundo nuevo.

Este ejercicio debe ser una práctica diaria de cinco a diez minutos.

¿Por qué debemos mirar de lejos?

Tu cristalino se estira cuando miras de lejos y se contrae cuando mira de cerca.

Todo esto controlado por los músculos ciliares. Si solo miras de cerca, tu cristalino perderá movilidad, y esto puede causar o incluso empeorar la catarata y la vista cansada.

Incluso si ya te sometiste a una cirugía de catarata e implantado una lente artificial, aún te beneficiarás de este simple ejercicio.

Es tan simple que puedes caer en la trampa del aburrimiento mientras miras de lejos, y así dejar de prestar atención a lo que estás mirando. Para que no pases por esto, grabé otro audio y también quiero dártelo como regalo. En este audio, guiaré para ti el ejercicio de mirar lejos. Ingresa a <http://libro.abrasusojos.com/libro>, deja su correo electrónico y en seguida escribe la palabra clave Mirar de **Mirar Lejos**.

Mirar de lejos



Mirar de lejos es tan simple como eso: puedes admirar un paisaje o un lugar agradable para mirar. Cualquier lugar que esté a más de cuarenta metros de distancia. No importa si es durante el día o durante la noche.

Este es un ejercicio de contemplación. Un ejercicio fundamental para quien desea ver bien hasta el final de la vida. Puedes incorporarlo a tu rutina, recordando todos los momentos en que puedes observar el paisaje. Inclusive, puedes estar conduciendo tu automóvil.

Mirar de lejos es la técnica de fortalecimiento del cristalino.

Lo que podemos hacer para potencializar este fortalecimiento es alternar nuestra mirada de cerca y de lejos.

Mirar de lejos – de cerca



Mira durante 5 segundos algo cercano a tus ojos, de unos 30 centímetros (puede ser tu propia palma de la mano), y luego mira durante 5 segundos lo más lejos que puedas. Haz de 5 a 10 repeticiones alternando de cerca y de lejos.

Mira los detalles

¿Apartas la mirada de los rostros de las personas? Eso marca la diferencia.

La mirada, como muchos dicen, es la ventana del alma, pero, sobre todo, los detalles son importantes no solo para las relaciones interpersonales, sino también para tu mácula.

Algunos alumnos, como Mario Wunder, detuvieron la degeneración macular y secaron edemas usando, entre otras prácticas, este simple consejo: mira los detalles.

¿Conoces esas letras que ves y no observas? Míralas. En el caso de los detalles de las imágenes que miras rápidamente, detente para contemplarlos. De esta forma evitas el envejecimiento y la degeneración de tu mácula, ya que la región de la retina es responsable de hacerte ver los detalles y los colores.

¿Vamos a poner el ejercicio en práctica ahora mismo?

Mira los detalles de la imagen al lado. Yo ya miré esta imagen y grabé en un audio exactamente cómo ejercité mis ojos con ella. Puedo enviarte esta grabación, ¿vale? Para eso, ingresa a libro.abrasusojos.com/libro, deja tu correo electrónico y escribe la palabra clave **Detalles**.



LA IMPORTANCIA DE LA VISIÓN PERIFÉRICA

Antônio Basílio, cuando me conoció, se había sometido a una cirugía por glaucoma y, seis meses después, se enfrentaba a una catarata. En la cita médica, el oftalmólogo había dicho que no recuperaría la visión. Después de comenzar a hacer el curso, se dio cuenta de que la visión parecía regresar.

Tomó como base el edificio que tenía frente a su casa. Poco a poco, comenzó a ver el edificio, las ventanas. Su visión periférica se expandió. Antes, él no podía estacionar su automóvil en el lado derecho del espacio de estacionamiento, ahora puede hacerlo fácilmente.

La verdad es que nuestra vida moderna no exige tanto de nuestra visión periférica. En el mundo de los teléfonos celulares y las computadoras, es fácil descuidar lo que hay alrededor, ya que el enfoque central llama toda la atención. Esto causa un desequilibrio peligroso para los ojos.

Leemos, usamos una computadora y un teléfono celular usando la visión central y olvidamos lo que está a nuestro alrededor. No usamos toda la amplitud de nuestro campo visual. Podemos compensarlo estimulando la visión periférica en todas las actividades que hacemos. ¿De que forma?

Recuerda que hay un ambiente a tu alrededor. Tenemos que ser conscientes y percibir lo que sucede a nuestro lado, incluso sin mirar directamente con la visión central. Tenemos que tener la percepción por instinto.

Nuestras células responsables de la visión periférica son las mismas células responsables de la visión nocturna - ¿recuerdas la célula del búho? Entonces, la visión nocturna y la periférica están estrechamente relacionadas. Si no tenemos la percepción periférica aguda, nuestra visión central, cada vez más utilizada, se cansará.

Para aquellos que ya han tenido algún tipo de lesión en este sentido, sepan que estas células pueden regenerarse. Incontables son los exámenes de campimetría que mis alumnos hicieron comprobando la mejora después de la estimulación.

Es importante saber cómo usamos el cerebro para estimular la visión periférica.

¿Sabes quién tenía una visión periférica muy aguda? Pelé y Ayrton Senna. No necesitamos jugar fútbol o conducir un auto de Fórmula 1 para poder desarrollar una buena visión periférica como la de ellos, también es posible para nosotros.

¿Vamos a estimular tu visión periférica con una tarjeta negra?

Tarjeta negra



Corta una hoja de 10×4 cm como se indica en la página siguiente.

Luego, consigue una cinta adhesiva (o de enmascarar, Krepp, masking tape, de papel, de pintor) y haz una bolita con la cinta para que se adhiera a la tarjeta y a tu cara al mismo tiempo. Pega la cinta en el centro de la tarjeta y pega la tarjeta en el entrecejo.

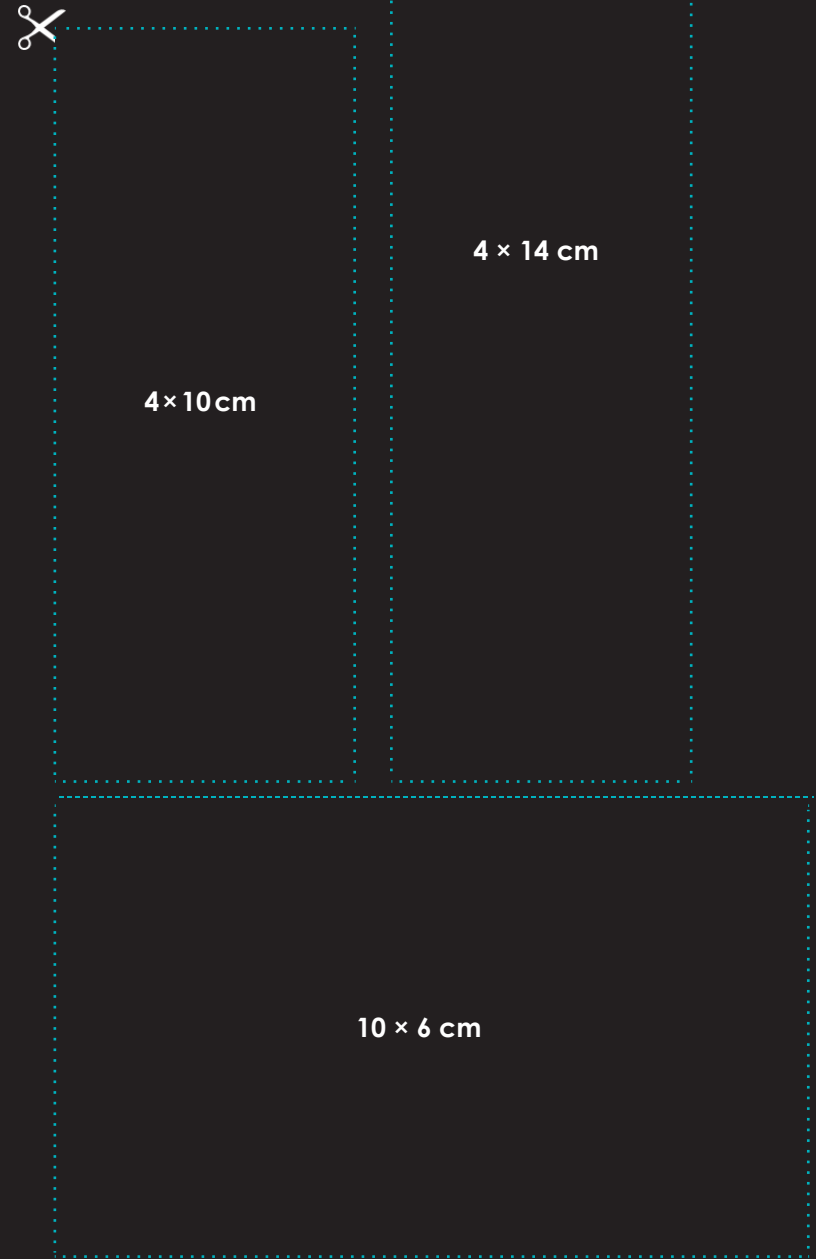
De este forma, te darás cuenta de que si miras hacia adelante, su visión central ha sido cubierta.

Con la visión central bloqueada, tu cerebro automáticamente comienza a enviar más estímulos a tu campo periférico, basta con mirar hacia adelante. No voltees los ojos. Mira al frente.

Para intensificar la estimulación, abre los brazos y haz movimientos al lado de la cabeza con las manos balanceándose. Hacer movimientos en la visión periférica ayuda a estimular los bastones.

No dejes de parpadear o respirar. Relájate, haz el ejercicio como si estuvieras en un juego, en un baile.

Puedes descansar los brazos alternando con movimientos corporales, girando tu cuerpo de lado a lado, sin mirar hacia los lados, es decir, continua mirando hacia adelante, suelta los brazos y gira el cuerpo. La duración promedio de este ejercicio es de 8 a 10 minutos.



USO EQUILIBRADO DE AMBOS OJOS

Uno de los principios para mejorar la visión es el equilibrio entre los dos ojos. Esto es esencial para cualquiera que quiera tener una buena visión. Vimos el equilibrio entre claro y oscuro, entre cerca y lejos, entre la visión central y periférica y ahora vamos a hablar sobre el equilibrio entre el ojo derecho y el ojo izquierdo.

Responde primero: ¿sabes cuál es tu ojo más fuerte y cuál es tu ojo más débil?

Si aún no has realizado tu evaluación visual, ve a las primeras páginas y hazlo, ya que esta es la forma más fácil de averiguar cuál es su ojo más débil.

En primer lugar, diré una cosa: no tiene sentido llamar al ojo más débil de malo. No le des esa orden equivocada a tu cerebro, ¿estamos de acuerdo? Necesitamos equilibrar el lado derecho con el lado izquierdo.

¿Vamos a confeccionar un parche?

Cómo hacer un parche

Sé que te dije al principio que quedé traumatizada por el parche. Pero, en este caso, creo que vale la pena enseñarte cómo hacer un parche que no te haga daño. Al contrario. Será utilizado en un ejercicio que haremos más adelante.

Consigue una copa de sujetador (sostén). Eso. Una copa de sujetador. ¿Recuerdas cuándo hiciste ese parche de ojo de pirata? La idea es hacer algo similar. Solo que, como la copa cubre todo el ojo, recomiendo tratar de hacer un parche con él.

Si no tienes una copa de sujetador, use la tarjeta de la página 231.

EL OJO MÁS FUERTE

Edina tuvo problemas visuales desde que era pequeña. Miopía, ambliopía, hipermetropía y estrabismo. Siempre fue víctima de bullying en la escuela y sufrió mucho por ello. Pero ella nunca perdió la fe.

Investigando todo lo que podía hacer, ella llegó a someterse a una cirugía que no fue aprobada por el Consejo de Medicina. Pero en cuestión de cuarenta días, el grado volvió y ella continuó usando lentes "fondo de botella". Hasta que un día, su oftalmólogo llamó diciendo que podría tener un implante de lentes. Según él, eso le daría más calidad de vida e independencia.

Se sometió a la cirugía, le quitó el grado del ojo derecho y quedó con el grado solo en el ojo izquierdo. Pero continuó con astigmatismo y ambliopía. Él médico le dijo que la ambliopía no podía ser corregida. Y que solo vería el 40% con ese ojo.

Fue traumático para ella hacer el examen para obtener la licencia de conducir. Estaba nerviosa y era agotador. Sus limitaciones en el trabajo la pusieron extremadamente triste. Sin embargo, sabía que algún día lograría la independencia total.

Un día, vio uno de mis videos en Facebook. Lo primero que dijo su esposo fue que en Internet había mucha información que no era seria y que ella debía tener cuidado. Ella investigó, se convenció de que se trataba de información seria y se inscribió en uno de mis cursos on-line.

Desde el principio se deshizo de sus lentes de sol, que según decía eran su segunda ropa. Con el sunning comenzó a encontrar una pequeña liberación. Disciplinada, continuó haciendo los ejercicios. Y cuando hizo la segunda evaluación, notó que ya había mejorado una línea en la evaluación visual de lejos.

Ella continuó haciendo los ejercicios hasta que un día, en su iglesia, en la última fila, pudo leer nítidamente las letras en el panel en el altar. Y era una canción que nunca había escuchado. Parecía un milagro. Leer letras blancas con fondo azul claro.

Por eso, cada vez que alguien me pregunta si hay una manera de hacer que el ojo "más débil" vuelva a ver, yo digo que sí. Al igual que Edina, docenas de personas ya han logrado recuperar su visión a través de ejercicios visuales. ¿Le damos una oportunidad a tu ojo más débil?

Estímulo con parche y lentes de obstrucción



- Es importante que el parche no presione tus ojos.
- Si no puedes hacer un parche, haz una tarjeta de 10×6 cm. Puedes recortar esta tarjeta en la página 231.
- Si hiciste la tarjeta, cubre gran parte de la visión colocándola en diagonal.

Con el parche, cubriremos el ojo más fuerte. ¿Por qué? Porque queremos decirle a nuestro cerebro que el ojo más débil puede funcionar y ser responsable de nuestras actividades.

A veces, el ojo más débil se vuelve cada vez más débil debido a la falta de uso. Esto se debe a que el cerebro lanza estímulos al ojo más fuerte, sin equilibrar el uso de ambos ojos. Con el tiempo, el ojo más fuerte se cansa de dirigir la visión por ambos ojos.

Ponte el parche para cubrir el ojo más fuerte.

¿Qué hacer con el parche?

Simplemente, puedes ordenar la casa, cuidar el jardín, jugar con tu hijo. Pero nada que implique forzar tus ojos. Nada de leer, mirar televisión o usar la computadora con el parche. La idea es estimular de forma relajada, sin forzar.



Muchas personas preparan el desayuno o hacen alguna otra rutina matutina. Te aconsejo que hagas al menos quince minutos al día.

También puedes lanzar una bola del tamaño de una pelota de tenis. Es solo lanzar y recibir de vuelta. Podría ser con el perro, con el hijo, con un amigo. Lo importante es relajarse y divertirse haciendo el ejercicio.

Si estás solo, lanza la bola contra la pared. Puedes lanzarla y agarrarla de vuelta, o lanzar, aplaudir y agarrarla, o lanzar de una mano a la otra.

De esta manera, estimularás tu ojo de una manera divertida y eficiente.

Con este ejercicio también estimulamos la profundidad y rapidez de las respuestas visuales, facilitando las actividades cotidianas.

La integración de movimientos y coordinación corporal solo mejora la visión. Y prácticas de ejercicio como esta inducen al cerebro a no enfocarse en la dificultad, rompiendo patrones corporales y tensiones.

De esta forma, también trabajamos en la integración y coordinación entre ojo y cuerpo.

Uso de lentes de obstrucción

También podemos estimular el ojo más débil, usando lentes que obstruyen el ojo más fuerte.

Puedes recortar el modelo que está en la solapa de este libro y armar el tuyo. Siempre recuerda usar la obstrucción en el lado del ojo más fuerte, ¿vale?

Básicamente, funciona como un parche, pero los lentes no realizan la obstrucción total del ojo más fuerte. Algo de luz e imagen termina pasando y es parte del ejercicio. Aquí tu cerebro ya se está acostumbrando a usar el ojo más débil al mismo tiempo que las imágenes y la luz llegan al ojo más fuerte. Esto ayuda a integrar ambos ojos después.

Con los lentes, realiza las mismas actividades sugeridas para usar el parche, como lanzar la bola, desayunar, etc. Puedes alternar el uso entre el parche y los lentes, de 15 a 20 minutos al día.

Lilia Figueiredo padecía una enfermedad cuyo medicamento había causado una catarata. Ella ya tenía catarata hace tres años y no veía una solución médica para el caso.

Tan pronto como se enteró del método indicado por una oftalmóloga antroposófica, se animó más para hacer los ejercicios. Acercándose la fecha del examen para renovar la licencia de conducir, se dedicó intensamente a los ejercicios. Después de dos meses, logró aprobar el examen, aunque con la incredulidad por parte de los propios médicos, ya que la catarata estaba en un estado avanzado cuando comenzó.

Tan pronto como recibí la llamada de su esposo diciéndome que había aprobado el examen, comencé a llorar. Es maravilloso ver cómo las personas pueden cambiar sus vidas con esto.

Hay un ejercicio llamado Melissa que, particularmente, me encanta. Recibió ese nombre porque fue creado para una mujer llamada Melissa. Ella, después de un accidente, tenía un ojo mucho más débil que el otro y necesitaba equilibrarlos.

Todos pueden usar ilimitadamente este ejercicio, incluso si no tienen problemas ni desigualdad entre los ojos, ya que este ejercicio básicamente enseña que los ojos pueden funcionar de manera independiente.

Y cuando los ojos saben funcionar de manera independiente, trabajan mejor juntos.

Este ejercicio ayudará en la coordinación ojo - cuerpo.

Vas a estimular la rapidez de las respuestas visuales a las actividades diarias, integrar movimientos y coordinación corporal que mejoran la visión. Esta práctica induce al cerebro a no enfocarse en problemas de visión, rompiendo patrones corporales y tensiones.

Coordinación Ojo - Cuerpo (Melissa)



Para hacer el ejercicio, haz una tarjeta de 14 × 4 cm, consigue cinta adhesiva (o de enmascarar, Krepp, masking tape, de papel, de pintor) y una bola pequeña.

Corta dos pedazos largos de cinta y adhiérelos a los extremos de la tarjeta. Puedes cortar pedazos grandes de la cinta para tener suficiente pegamento en la cara y así evitar que se despeguen.

Coloque la tarjeta de la siguiente manera en tu cara: una de las cintas se pegará en la frente y la otra en la barbilla.

Cuando estés listo, toma la bola y lánzala de mano en mano. Mira la bola, síguela con los ojos mientras la lanzas de lado a lado, y si se cae al piso, tómallo deportivamente y diviértete con el ejercicio.

También puedes aplaudir para lanzar la bola y agarrarla en el otro lado. No necesitas mover mucho la cara, pero tampoco necesitas tener el cuello rígido.

La forma ideal es que la bola haga una parábola, pasando por encima de la cabeza. Si tienes dificultades, simplemente puedes pasar la bola de una mano a la otra. Cuando la bola está en el lado derecho, solo el ojo derecho ve la bola. Y cuando esta va al otro lado, solo el ojo izquierdo la ve. El tiempo promedio para este ejercicio es de 8 minutos.

Balanceo largo



El ejercicio de balanceo largo integra la visión central cuando miras el dedo y al mismo tiempo trabajas la visión periférica con el movimiento del cuerpo. También es conocido como gran giro o gran balanceo..

Vas a mirar tu dedo puesto frente a tus ojos y vas a girar tu cuerpo de lado a lado.

Mientras vas moviendo tu cuerpo, vas siguiendo tu dedo con el movimiento de tu cuerpo y tus ojos.

Gira de lado a lado, con los pies sueltos y relajados. Solo mira tu dedo.

Si tienes dificultades para ver tu dedo, mira toda la palma de la mano. Cambia de brazo para que no te canses y continúa el movimiento. Ten en cuenta que cuando vas hacia un lado, todo parece moverse hacia el lado opuesto.

Es importante parpadear y relajarse.

Aumento de la circulación sanguínea

Pocas personas saben que la retina es la segunda estructura que más necesita sangre en nuestro cuerpo, y la buena circulación es esencial para una buena visión. Por lo tanto, fortalecer los vasos sanguíneos es más que necesario.

Mi paciente Roberto Martins usaba lentes desde que era niño. Siendo aún pequeño, él ya tenía 9 grados. Pero, cuando adulto, tuvo un desprendimiento de retina y tuvo que someterse a una cirugía láser en ambos ojos. A cierto punto, ya no era posible realizar la intervención con láser y comenzaron otras cirugías e intervenciones más invasivas, pero él estaba frustrado porque la visión ya no era la misma.

Usaba los lentes, pero ninguna graduación le ayudaba. Su desesperación fue grande y, en una reunión de amigos, supo sobre el método a través de uno de ellos que ya había sido mi alumno y mejorado su visión. En solo tres meses de ejercicio, él notó una mejora considerable.

Lo interesante es que él es empresario, está a cargo de una empresa en São Paulo y tenía una rutina sobrecargada.

Para él, lo más difícil era practicar el sunning, ya que pasaba la mayor parte del tiempo en lugares cerrados. Entonces, terminó dejando los ejercicios de exposición al sol para los fines de semana, pero diariamente hacía palming, estiramientos y lecturas de cerca y de lejos, además de la visualización de detalles.

La programación del día fue un gran cambio en su rutina, porque entendió que necesitaba, urgentemente, crear nuevos hábitos. Fue así como programó descansos cuando estaba en la computadora, empezó

a usar compresas frías en sus ojos y comenzó a entusiasmarse con la vida nuevamente.

Para aumentar la circulación sanguínea en los ojos, es fundamental que masajees tu cuerpo regularmente. Cuando masajeas tu cuerpo, tu circulación aumenta y más sangre llega a tu cabeza.

Todos deberíamos beneficiarnos del masaje. Cuanto más masajeamos el cuerpo, más sangre llevamos a los ojos. Y cuando tenemos circulación empobrecida, tenemos un ojo débil. Uno de los principios para mejorar la visión es: mejorar la circulación de tu cuerpo.

Mueve tu cuerpo y ayuda a tus ojos

Todo tu cuerpo está interconectado.

Cuando mueves tu cuerpo, ayudas a tus ojos y el resultado es fantástico.

Puedes comenzar soltando las costillas y balanceando los brazos.

Aparentemente, moverás los brazos hacia arriba y hacia abajo, abriendo y cerrando, pero centra su atención en el movimiento del acordeón de las costillas.

Deja que entre y salga el aire y siente que tu cuerpo se calienta.

El calentamiento está relacionado con el aumento de la circulación sanguínea, por lo que si a partir de hoy sientes pies o manos fríos, levántate desde donde estás, golpea tus pies en el suelo, frótate las manos y mueve tu cuerpo.

Ejercicio extra



Después de seguir todos los principios, harás este ejercicio que se llama "técnicas de lectura".

Toma la hoja con párrafos de varios tamaños que está en la siguiente página. Haz el ejercicio sin lentes graduados y sin lentes de contacto.

La distancia es de dos palmos de los ojos. Ni más ni menos.

La idea es ejercitar tu ojo para leer a esa distancia. Elige un párrafo confortable para que lo leas.

1. Algunas reglas generales para facilitar la lectura:

2. Nunca leas con luz incómoda.

3. Por lo menos cada 20 minutos detente y haz un palming por unos 5 min. Tus ojos necesitan descansar.

4. Recuerda parpadear constantemente para evitar que tus ojos fijen la mirada y se resequen.

5. Presentamos algunas reglas generales que ayudarán a que la lectura sea más fácil para tus ojos, incluso si es una lectura extensa.

6. Nunca leas con luz incómoda, y esto significa demasiado brillante o demasiado opaca. La luz incorrecta cansa tus ojos más rápidamente que cualquier otra cosa. Tus ojos te dirán si la luz es incorrecta para ellos: todo lo que necesitas hacer es prestarles atención. Si leer parece difícil, lo primero que debes verificar es la iluminación.

7. Al menos cada 20 minutos, más o menos, detente y haz un *palming* por unos 5 minutos. Del mismo modo que tomarías descansos durante el trabajo físico intenso, tus ojos necesitan descansos en el intenso trabajo de leer.

8. Recuerda parpadear constantemente para impedir que tus ojos fijen la mirada o se resequen. Si sientes que te arden los ojos después o durante la lectura, es posible que te hayas involucrado tanto con lo que estabas leyendo que olvidaste parpadear. Recuerda hacerlo tan a menudo como puedas.

9. Intenta evitar, como te sea posible, todo lo que esté impreso con fuente difícil de leer. A veces, somos realmente sorprendidos por la falta total de consideración por los ojos, evidente en muchas publicaciones impresas con fuentes tan desvaídas, tan pequeñas, tan poco claras o tan elaboradas que causarían fatiga visual a cualquiera. Intenta mantenerte alejado de todo eso. Y si tienes dificultades en situaciones inevitables, como con documentos o guías telefónicas, no intentes leerlos forzando la vista. Haz que sea fácil para tus ojos.

10. Respira. Incluso si tu mente está en otro mundo, tu cuerpo todavía está en este mundo y tus ojos necesitan oxígeno más que nunca, así que sigue respirando. Hay una tendencia a contener la respiración mientras se lee, al igual que en muchas otras actividades que requieren concentración, por lo que probablemente deberás recordar respirar profundamente así como parpadear.

11. En ningún otro momento como en la lectura son tan importantes los principios del movimiento ocular. Lo peor que puedes hacer al leer, al menos desde el punto de vista de los ojos, es tratar de comprender oraciones completas, o incluso párrafos completos, simultáneamente

12. Cuando hacemos esto, inconscientemente estamos imitando el patrón de visión micope, haciendo saltos grandes e infrecuentes y tratando de abarcar un gran campo visual. Recuerda que la mácula solo puede ver pequeñas partes de una sola vez y que se mueve de un punto a otro.

Lo primero que vas a hacer es leer letra por letra. Leemos rápidamente y tratamos de ver todo el párrafo a la vez, esta es una forma miope de leer. La llamada lectura dinámica puede ser buena para la productividad, pero es pésima para tu ojo, ya que inmoviliza tu mirada y reduce tu enfoque.

Mira esta palabra, letra por letra. ¿Conoces alguna forma de cómo hacer eso? Voltea la hoja cabeza abajo. Y lee el párrafo cabeza abajo. Desliza tus ojos letra por letra. Parpadea, respira y no te esfuerces. Lee este párrafo. Pasa tu mirada por las letras, parpadea, regresa la hoja a su posición normal y ve letra por letra.

Observa que se volvió más fácil después de voltear la hoja al revés. Por lo tanto, cuando vuelvas a mirar la letra, revisarás letra por letra y no intentarás leer el párrafo completo.

Parpadea.

Observa que las letras se han vuelto más negras y un poco más nítidas con solo tomar esta actitud, la de mirar las letras una por una con la región de tu mácula.

Después de hacer esto, haremos otro ejercicio para generar movimiento con la lente interna de los ojos.

Escoge una letra de ese párrafo que te es confortable y mira de lejos, tan lejos como puedas, y parpadea también cinco veces. Mira de cerca y parpadea cinco veces. Mira de lejos y parpadea cinco veces.

Haz esto de nuevo algunas veces. Lo ideal sería mirar de cerca, parpadear, mirar de lejos, parpadear, al menos diez veces.

Otro ejercicio es tocar la hoja con la nariz, lo que hará que tu cristalino se contraiga. De esta manera, cuando regreses a tu visión normal, tu cristalino se fortalecerá más.

Si hay alguna molestia, intente superarla. Y no caigas en la tentación de llevar la hoja más lejos. Intenta leer con la hoja pegada a la nariz. Respira. Posiblemente sientas presión entre los ojos, pero lee exactamente de esta manera.

Si no puedes, hazlo con los párrafos más cortos. Entonces, concéntrate y ve colocando las letras en el foco con ambos ojos.

Después de leer tres o cuatro párrafos, regresa a la posición normal y observa cómo las letras se han puesto más nítidas.

Después de que termines el párrafo, lee de nuevo y desplaza la visión por las letras. Nuevamente, pega la hoja a tu nariz y lee este párrafo. Esto es una verdadera musculación de tu lente interna. Lee con la hoja pegada a la nariz y regresa.

Cuando vuelves a la hoja y la colocas a treinta centímetros de distancia, notarás cuánto más claras están las hojas.

Puedes repetir este procedimiento cinco veces.

No es muy fácil hacer este ejercicio de las técnicas de lectura por primera vez sin acompañamiento. Puedes confundirte, lo sé, y es por eso que grabé un video explicando y haciendo el ejercicio junto, paso a paso. Si lo deseas, también puedo enviarte este regalo por correo electrónico. Como ya sabes, basta con ingresar a libro.abrasusojos.com/libro, deja el correo electrónico y esta vez escribe la palabra clave **Lectura**.

¿Cómo tener tiempo para los ejercicios?

Mucha gente me pregunta cómo encontrar tiempo para hacer los ejercicios. Me gusta recordarles a todos que lo que tenemos en común y lo que nos hace humanos es que todos tenemos 24 horas al día.

En 24 horas, Steve Jobs, la Madre Teresa de Calcuta, el presidente de los Estados Unidos, el CEO de la multinacional más grande que conoces, tu madre y todos tus vecinos hacen lo que deben y han determinado hacer para sus vidas. Lo que nos distingue es la prioridad que le damos a cada una de las cosas en nuestra agenda.

Estamos muy acomodados con nuestra rutina y nuestros hábitos. Tenemos varias cosas que nos gustaría hacer, pero no damos el primer paso porque estamos tan acostumbrados a hacer las cosas de la misma manera todos los días.

Entonces, ¿cómo vencemos el conformismo?

Lo primero que me gusta recordar es que debemos tener en cuenta cuáles son las consecuencias de no hacer los ejercicios.

Los ejercicios visuales se pueden colocar fácilmente en la agenda, si tenemos cierta disciplina. Quien no lo haga, simplemente continuará con la visión tal como es, con una gran probabilidad de empeorar cada vez más. No hay milagro.

Pero si nos centramos en los beneficios de los ejercicios visuales y pensamos que si hacemos lo mejor que podamos, recuperaremos nuestra visión, simplemente cambiaremos la forma en que vemos las cosas.

Lo que siempre les digo a mis alumnos es que debemos ser conscientes y claros sobre lo que estamos haciendo sin tener que utilizar el piloto automático.

Tenemos que responder la pregunta: ¿qué razones tenemos para realizar estas tareas? ¿Recuerdas tu porqué, allá

al principio del libro? Míralo. Intenta ver tu porqué.

Tienes que tener un propósito inquebrantable.

Otro consejo que siempre funciona es dejar de quejarse con el vecino por falta de tiempo. Se ha puesto de moda conocer gente en la calle, en el ascensor, en la manicura y decir que la vida es muy agitada. Creamos un condicionamiento cuando nos quejamos y vivimos de acuerdo con esa creación mental como si fuéramos esclavos de algo.

Lo que necesitamos entender es que tenemos el control de nuestro tiempo y podemos decirnos que el tiempo es nuestro aliado, no nuestro enemigo.

Cuando estamos en casa, tenemos la costumbre de hacer varias cosas al mismo tiempo. Y, de esta manera, ni siquiera nos damos cuenta de lo que estamos haciendo, las tareas que estamos haciendo.

Lo ideal es hacer una cosa a la vez y hacerlo bien. Incluso en la casa. Cuando crees que hacer muchas cosas al mismo tiempo es productivo, pierdes energía. Haz lo que hay que hacer y concéntrate en eso. De esta manera, vas cumpliendo las tareas, una por una, y obtienes más tiempo para adaptar y encajar tu rutina de ejercicios.

Es pertinente recordar los consumidores del tiempo. Las redes sociales en general tienden a distraernos. Intenta reducir tus distracciones en tu día a día.

Para aprovechar al máximo tu tiempo, prueba levantarse más temprano, aprovechar la hora del almuerzo, descansos e intervalos, cuando estés en el transporte (automóvil, metro, autobús) o en la sala de espera.

Si creas un sistema infalible, todos los días te comprometes a hacer los ejercicios en un momento determinado y te preparas para ello, no hay nada que pueda detenerte.

9

**LA EPIDEMIA
DE PROBLEMAS
DE VISIÓN EN
LOS NIÑOS**

Cómo podemos
resolver esto

Como ya hemos notado a lo largo de este libro, estar dentro de una habitación cerrada, sin luz solar, frente al televisor y la computadora, es perjudicial para los adultos. ¡Imagina para niños!

Hoy los científicos han descubierto lo que toda madre ya sospechaba: los niños nacen con mucha más inteligencia y percepción de lo que se decía anteriormente. ¿Y qué hacemos? Compramos una computadora como regalo para un niño de dos años, jugamos con él dentro de la casa, todo bajo luz artificial. Insistimos en que lea libros, vea dibujos animados en la televisión y juegue videojuegos en 3D.

La epidemia silenciosa de los problemas de visión en los niños está estrechamente relacionada con esto. Los estudios han demostrado: los niños que no juegan al aire libre y pasan mucho tiempo estudiando y jugando en una habitación cerrada tienen un 90% más de probabilidades de desarrollar miopía. ¿Puedes creerlo?

En Brasil, se estima que por cada quinientos niños, uno tiene baja visión. Entre las posibles dificultades presentadas por esta población, se encuentra la dependencia de las Actividades de Vida Diaria (AVD), lo

que influye en su interacción social, aprendizaje e inclusión escolar.

La visión juega un papel fundamental en el desarrollo del individuo y en su interacción con el mundo exterior, siendo motivadora de la comunicación, la socialización y la independencia. Alrededor del 80% de la información proveniente del ambiente o entorno es captada por la visión; por lo tanto, la falta de este sentido integrador puede causar diferentes perjuicios al individuo en las esferas social, física y emocional.

Muchas funciones visuales pueden verse afectadas en el individuo con baja visión, como: agudeza visual, campo visual, sensibilidad al contraste, adaptación a la luz y la oscuridad, percepción de colores.

Hay muchas y significativas implicaciones de la baja visión para el individuo, ya que el déficit visual puede afectar la comprensión del mundo e interferir con la calidad del intercambio y la solicitud con el entorno, lo que a menudo puede causar la privación de experiencias y vivencias, la limitación de movimientos y la dependencia de las Actividades de Vida Diaria.

El descubrimiento de un problema en la visión del hijo es uno de los trastornos más complicados que los padres pueden tener. Pero no tienes que desesperarte. Actualmente, ya es posible tratar problemas de visión con juegos infantiles.

Incluso ante toda la tensión, lo primero que debes hacer es controlar tus emociones, mantener la calma y no transmitir este estrés al niño. Evita transmitir preocupación y ansiedad, ya que estas reacciones pueden empeorar la afección.

Es necesario transmitir seguridad, dejar al niño tranquilo, ya que hay tratamiento, transmitir la certeza de que será hecho todo lo posible para su mejora. Deja en claro que hay un camino. Y que ese camino se puede hacer a través de juegos.

Y sí, tú puedes mejorar la visión de tu hijo de una manera natural y, además, lúdica y divertida. Un bonito camino a seguir y que todos deben tener en cuenta y comenzar a recorrer lo antes posible.

Los juegos y técnicas que se sugieren aquí son con base en mi experiencia con niños en el consultorio y en los principios del método de mejora natural de la visión. Muchos de los ejercicios oculares del método se pueden usar en niños a través de recreación y juegos visuales. Los juegos más inocentes y los juguetes más simples estimulan a los niños, sin causar problemas en la visión y en el cuerpo. Confía en el ritmo y la inteligencia innata de los niños y de nuestro cuerpo, ¡y hagámoslo!

Aire libre

Para empezar, uno de los principales consejos de ejercicio para la visión de los niños es la recreación al aire libre. Trata de jugar con ellos en espacios abiertos, con luz solar, y prefiere escuelas con espacio amplio y actividades al aire libre.

Masaje

¿Recuerdas que recomendé muchas veces el masaje o el automasaje para nosotros los adultos como forma de relajación visual y corporal? El masaje también es muy beneficioso para los más pequeños. Desde bebés podemos masajearlos con la técnica Shantala o aún con toques suaves en la región de la espalda, cabeza, cuello y cara, incluso sin técnica.

Este intercambio une a las personas, favorece las relaciones familiares y ayuda al niño a disipar las tensiones, ya que también experimentan estrés visual durante el día. La hora de acostarse puede ser un momento agradable para usar estos ejercicios oculares.

Palming

Otro buen ejercicio para hacer con los niños es el palming, cubriéndose los ojos durante unos minutos, jugando a las escondidas y contando historias mientras sus ojos están cubiertos.

Estimulación de la visión periférica

Para estimular la visión periférica, lo ideal es colocar un papel negro entre los ojos, tal como se recomendó para el caso de los adultos. Corte un trozo de papel más pequeño (aproximadamente 3 × 4 cm). Aprovecha para divertirse con juegos, bolas y movimiento. Las luces que brillan en la oscuridad también son muy atractivas. Con la tarjeta entre los ojos, balancea y pídele al niño que balancee las luces en la visión lateral.

Detalles

La mirada del niño es naturalmente atenta y curiosa, pero podemos estimularla aún más. Un juego interesante que funciona como uno de los ejercicios oculares es pedirle que mire de cerca un dibujo o una figura de revista, luego que cierre los ojos e intente recordar todos los detalles de la imagen. Quien recuerde más detalles gana el juego. Puedes preguntar: ¿de qué color era la blusa de la niña?

Otro juego que ayuda al movimiento ocular y la visión de los detalles es el tradicional "juego de los siete

errores" o los juegos de búsqueda visual al estilo "¿Dónde está Wally?". En estos, el niño escanea las imágenes con los ojos buscando algo específico. Atención: es importante no exagerar con estos juegos para no cansar la visión.

Mirar de lejos

¡Incluso volar una cometa puede ser estimulante! En el ejercicio de mirar a lo lejos, puedes jugar a ver dibujos o formas en las nubes, buscar pájaros en los árboles, lanzar discos y bolas a largas distancias.

Balanceo largo

El balanceo largo también se puede hacer con niños pequeños, ya que el balanceo y el movimiento son muy beneficiosos para la visión de los pequeños. Jugar en columpios en parques, trampolines o hamacas desarrolla el equilibrio y ayuda a estimular los movimientos oculares. Para trabajar el enfoque y la fijación visual, agrega el juego con bolas mientras juega en el columpio.

Sunning

¿Y tomar sol? El sunning es ideal para bebés y niños. Podemos bañar al bebé de la luz del sol incluso con él todavía en el vientre. Él puede sentir la vibración de la luz, lo que estimula el desarrollo de su percepción visual. Enseña a los pequeños a que les guste el sol desde temprano. Imitarán a los adultos. Si huyes del sol y siempre usas lentes de sol, ¿qué esperar de tus hijos? El sunning se puede hacer desde temprano con canciones infantiles. Las canciones rítmicas ayudan a mover la cabeza de lado a lado, y lo mismo puede ser hecho estimulando el aprendizaje de los números.

MIOPÍA E HIPERMETROPÍA

Los ejercicios visuales a través de juegos son importantes para todos los niños, pero son extremadamente esenciales para aquellos que tienen miopía o hipermetropía. Hay mucho que hacer además de usar lentes.

Las personas miopes e hipermétropes tienen características comportamentales y corporales diferentes. Las personas miopes generalmente utilizan con más frecuencia las habilidades del lado izquierdo del cerebro, el responsable de cuestiones exactas, cálculos, números, memoria a corto plazo y visión de cerca. La hipermetropía, por otro lado, con frecuencia activa el cerebro derecho, el responsable de las artes musicales, la pintura, la imaginación, la memoria a largo plazo y la visión a distancia. Haga esta evaluación con las personas que conoce y compruebe estas características. En mi consultorio, prácticamente todos los pacientes miopes o hipermétropes encajan en estos perfiles.

Una buena idea es estimular al niño exactamente en las habilidades y tendencias que no está acostumbrado a presentar. Canta, baila, pinta, estimula los recuerdos del pasado y la visión de lejos a los pequeños con miopía. Juega con números, estrategias, juegos de memoria y la visión de cerca con niños hipermétropes.

Estimular ambos lados del cerebro al mismo tiempo es muy interesante para quienes tienen miopía e hipermetropía.

Logramos esto a través del movimiento cruzado, ya que el cerebro derecho activa el movimiento en el lado izquierdo del cuerpo y viceversa. Arrastrarse y gatear son ejemplos de movimientos

cruzados que mueven los lados derecho e izquierdo del cuerpo, activando así ambos lados del cerebro. Otro movimiento cruzado simple es marchar y al mismo tiempo tocar la rodilla izquierda con la mano derecha y la rodilla derecha con la mano izquierda. Bailar o cantar una canción mientras se hace este movimiento también es un buen juego para los niños. El *palming* con cuentos o historias también es beneficioso para ambos casos.

En la hipermetropía, mientras cubre los ojos, estimula la imaginación de objetos en miniatura, granos de arena, hormigas, etc. El masaje, el movimiento y los juegos al aire libre también deben intensificarse en ambos casos. Se recomienda jugar en la cama elástica, saltar la cuerda, andar en bicicleta y todo tipo de juegos de pelota.

Otra técnica interesante para personas miopes e hipermétropes es el cambio de enfoque de cerca y de lejos. Usando miniaturas, pídele al niño que mire por un momento la miniatura, en otro momento el objeto original colocado lejos. Que imagine una línea que conecta la miniatura al objeto. Por ejemplo: mirar una olla de juguete, seguir una línea imaginaria y mirar una olla real, colocada a más de 5 metros del niño, y después volver a mirar la olla de juguete. Repite con varios objetos diferentes dentro y fuera de la casa.

En todos los casos, trata de escuchar al niño, ayúdalo a expresar sus sentimientos, a aceptarse y amarse a sí mismo, con o sin un problema visual.

ESTRABISMO Y AMBLIOPÍA

La ambliopía es una disminución de la agudeza visual unilateral o bilateral, sin una causa objetiva. La baja visión ocurre incluso con el uso de lentes y teniendo las

estructuras oculares normales. El ojo ambliope también se conoce como el "ojo vago", ocurre dentro de los primeros seis años de vida y es causado por cualquier enfermedad que pueda afectar el desarrollo de los ojos.

En muchos casos, la ambliopía es hereditaria, pero hay tres factores principales que pueden causarla:

1. Estrabismo. Desviación de un ojo, especialmente cuando la desviación es hacia adentro.
2. Error de refracción (miopía, hipermetropía o astigmatismo) acentuado en uno de los ojos. Se llama ambliopía por anisometropía (que significa diferencia de refracción entre los dos ojos). En ella existe la negligencia por parte del cerebro en relación con la visión menos capaz del ojo ambliope. Poco a poco, esto se convierte en un comportamiento psíquico instintivo y permanente de defensa, es decir, busca eliminar la imagen poco nítida. Con el tiempo, el ojo con defecto deja de participar en la visión binocular, reduciendo así su capacidad funcional.
3. Desenfoque de los tejidos oculares. Enfermedades como la catarata pueden provocar ambliopía. Además del estrabismo de ángulo pequeño, las diferencias de grado pueden pasar desapercibidas por los padres y el médico no especialista. La prevención de la ambliopía definitiva está en el examen oftalmológico de todos los niños antes de los dos años de edad. La misma línea de pensamiento sigue para los niños que tienen estrabismo (desviación del ojo) o

ambliopia (ojo vajo). Todos los juegos y consejos descritos hasta ahora son interesantes para ellos. Sin embargo, dé prioridad al masaje y la relajación, porque en las dos alteraciones visuales, tanto el estrabismo como la ambliopía, el esfuerzo de ver es grande y muy estresante para el niño..

La visita al oftalmólogo y / u optometrista es extremadamente importante. Por medio de la consulta también sabremos qué ojo del niño es el más fuerte, cuál se desvía y en qué dirección se desvía.

Con esta información, podemos trabajar con la oclusión del ojo más fuerte y la estimulación del ojo más débil. Cuando se trata de un bebé, la oclusión se puede hacer con la mano. Cubre delicadamente el ojo más fuerte del bebé y estimula el ojo más débil, mostrándole juguetes coloridos y brillantes que llaman la atención de mirar.

El uso del parche

Otra forma famosa de ocluir el ojo más fuerte es usar el parche. Muchos padres relatan en el consultorio la dificultad del niño para acostumbrarse al parche. Una forma de facilitar esta adaptación es incorporar el parche como un objeto común en la vida de la familia. También ponlo en los peluches de la casa. Haz dibujos de la familia con todos utilizando parches, agrégalos a las fotos de los portarretratos.

Colocar el parche también en los juguetes facilita la adaptación. Sé creativo en el uso de la oclusión y, de vez en cuando, usa máscaras de superhéroe o lentes de colores que ejerzan la misma función.

El parche estimula el alargamiento del ojo más débil en la dirección opuesta a la que se desvía.

Es decir, si el ojo del niño se desvía hacia adentro, muestra objetos para que el niño mire hacia afuera y viceversa. Lanza la pelota en la dirección en la que quieres que él mire. Sostenlo frente al espejo e inclínate para que él vea en la dirección que quieres estirar el ojo. Después de los 4 años, puedes mostrarle números o letras para que el niño identifique, forme palabras o haga cálculos matemáticos, siempre mirando en la dirección opuesta a la cual el ojo se desvía.

Los juegos con movimiento y bolas también son muy recomendables, con o sin parche.

¿Por qué los niños no deben usar lentes de sol?

Hay numerosas tiendas especializadas en la venta de lentes de sol, grandes marcas y celebridades que tienen sus prototipos de lentes a la venta, como un artículo de estatus social. El mercado infantil también está lleno de opciones, y desafortunadamente a menudo es de mala calidad. Incluso en los dibujos infantiles, algunos personajes utilizan y afirman la necesidad de lentes para niños como un accesorio indispensable para "protegerse" del sol.

No es difícil encontrar niños en parques y plazas jugando al aire libre y con lentes de sol. El otro día, caminando con mi hijo, me encontré con un bebé de 6 meses en la carriola tomando sol (supongo) y usando lentes de sol.

Somos seres diurnos. Nos despertamos y vivimos a la luz del sol y dormimos de noche en la oscuridad. Nuestros ojos pueden adaptarse a diferentes frecuencias de luz, y la luz ultravioleta es esencial para la existencia de la vida en este planeta. Está claro que la intención de los

padres es proteger a sus hijos, pero la verdad es que los ojitos de los niños necesitan luz solar y su privación puede ser muy perjudicial.

Nuestras pupilas (la "niña del ojo") son orificios a través de los cuales penetra la luz. Se cierran y se abren con el movimiento del iris (parte coloreada del ojo), una estructura maravillosa que permite este movimiento de contracción y dilatación. La luz contrae la pupila y la oscuridad la dilata, es decir, es el cambio constante de luminosidad lo que hace que este sistema funcione perfectamente. Los lentes de sol infantiles mantienen las pupilas dilatadas debido a la falta de luz y, con el tiempo, aumenta la sensibilidad al sol, al igual que la dificultad para enfocar y la visión nocturna.

Gradualmente, los ojos pierden su capacidad innata para adaptarse a diferentes intensidades de luz y, por lo tanto, la dependencia de los lentes oscuros solo aumenta.

Los médicos más actualizados dicen: "Tome cuidado con el miedo al sol". El abuso de los lentes de sol es un síntoma de este miedo al sol. Tenemos prácticamente lentes oscuros dentro de los ojos, ya que tenemos un pigmento - la melanina - que oscurece la luz en una de las capas de la retina. El hecho de que usemos lentes de sol a veces desactiva la función de esta capa, haciendo que estos pigmentos sean ineficaces.

Nuestros ojos necesitan luz solar, así como nuestro cuerpo. Es una luz curativa, antibiótico natural, que contiene todos los colores y regula nuestro sistema endocrino, es decir, nuestro crecimiento, comportamiento sexual, apetito, temperatura, metabolismos,

estado de ánimo, alternancia entre vigilia y sueño. La producción de vitamina D, tan esencial para la formación ósea y para la prevención de muchas enfermedades, requiere exposición al sol.

Sobre este tema, recomiendo leer el libro Luz - la medicina del futuro, de Jacob Liberman, ya que solo un párrafo aquí es realmente muy poco para describir los beneficios de la luz solar.

En una de esas conversaciones en el parque, una madre me dijo: "Mi hija no puede dejar sus lentes de sol, se queja mucho, apenas puede abrir los ojos sin ellos". Ese puede ser tu caso también. Una razón para esto es que la pupila y la retina ya están débiles y mal acostumbradas. ¿Qué hacer entonces?

El niño a menudo se adapta más rápidamente que nosotros los adultos a situaciones adversas. Por lo tanto, sus pupilas y retinas se fortalecerán muy rápidamente sin lentes de sol, y en unos días ya no los recordarán. A menos que, por supuesto, también los uses, o estimes su uso de alguna manera, diciendo, por ejemplo: "Qué guapo te ves con lentes de sol". A menudo, el uso no es por necesidad, sino por el deseo de parecer más bonito a los adultos.

Ya atendí en el consultorio a niños con malformación ocular, inclusive en el iris, que mejoraron su visión al reducir el uso de lentes de sol junto con la práctica de ejercicios visuales. Hasta en casos como el albinismo y la retinosis pigmentaria, en los que el uso de lentes oscuros proporciona comodidad visual a los niños,

usarlas solamente en los momentos en que son necesarias ayuda al fortalecimiento de los ojos, a la adaptación a la luz y a la estimulación visual.

Para días muy calurosos y con exposición prolongada al sol, opta por las gorras y sombreros para protegerte a ti y a los niños. Y, sobre todo, ama el sol y enseña a los niños a amarlo también.

Será un beneficio formidable para toda la familia.

10

¿PUEDO AYUDAR
A OTRAS
PERSONAS CON
LOS EJERCICIOS
VISUALES?

(incluyendo consejos de
rutina motivación)

Cuando llegué a conocer el método estaba muy animada de transmitir este conocimiento al mayor número de personas como pudiese.

Y, si eres como yo, ahora también debes sentir lo mismo en tu corazón.

Los ejercicios visuales son tan maravillosos que realmente necesitamos transmitirlos, necesitamos difundir en el mundo los beneficios que todos estamos sintiendo aquí ¿verdad?

He preparado algunos consejos para ti en este sentido, porque, créeme, no todos creerán lo que estás experimentando, y algunos de ellos no seguirán tus consejos.

¿Cómo sé esto?

Sí, pasé por esto, pero a lo largo de los años he estado desarrollando estrategias para convencer a las personas y hacer que realmente cambien su forma de ver el mundo, literalmente.

Sola logré llegar a muchas personas, gracias a Dios, pero en un momento de mi vida percibí que tenía la misión de capacitar a más personas que, como yo, querían abrir los ojos del mundo.

Fue entonces que en 2018 creé el Natural Vision Institute, un instituto diseñado para capacitar a Educadores visuales, personas comunes que están capacitadas para ayudar a muchas personas a ver mejor con el método.

Cada año, mis tutores entrenados y yo capacitamos personalmente a cientos de Educadores visuales a través del instituto, y siento una inmensa alegría al ver este movimiento de la Revolución Visual en expansión.

Son días intensos de aprendizaje y vivencias, y la pregunta que más respondo es: “¿Cuál es la mejor forma de ayudar a las personas? ¿Cómo lo haces, Tati?

De hecho, si deseas ayudar a las personas a ver mejor y también hacer de eso una nueva profesión, te recomiendo que ingreses al enlace **educadorvisual.com/instituto** e investiga sobre esta capacitación. Abro una selección en él algunas veces al año, y puedes postular.

La energía de entregarse es maravillosa. Entonces, si tienes la intención de ayudar a alguien, ¡qué maravilloso! Ya sea tu padre, tu madre, tu hijo, tus alumnos, tus clientes o tus pacientes.

No tienes que ser un profesional de la salud para hacer eso, basta querer ayudar a los demás.

El conocimiento de nuestro cuerpo y de nuestros ojos es algo innato a nosotros, y no pertenece a esta u otra institución educativa. Entonces, tú puedes ayudar, independientemente de tu profesión, tu edad y también tu visión.

Nadie necesita ver el 100% para poder ayudar a otras personas. Nuevamente, solo necesitas tener la intención de llevar este método al mundo. Con el resto yo te ayudo, ¿vale?

¿CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE CONVENCER A LA PERSONA?

Una de las mejores formas de convencer a alguien de que los ejercicios visuales funcionan y son una alternativa maravillosa para ellos es mostrándoles que otras personas con problemas similares a los suyos ya han practicado los entrenamientos y han mejorado.

Para esto tienes numerosos videos testimoniales disponibles. Y, después de tantos años ayudando a las personas a ver mejor, tengo historias y casos de éxito con las más variadas enfermedades, edades y condiciones visuales que puedas imaginar.

Para encontrar estos casos, te recomiendo que hagas lo siguiente:

Ingresa a YouTube y escribe en la barra de búsqueda mi nombre + el nombre del problema visual sobre el que deseas encontrar videos. Por ejemplo:

Tatiana Gebrael Miopía

Tatiana Gebrael Catarata

En una búsqueda rápida, encontrarás muchos casos de personas con ese problema visual, o similar, y podrás mostrarle a la persona que deseas ayudar.

Ahora, después de hablar con ella y mostrarle casos similares de mejora, ten en cuenta lo siguiente: Vas a ayudar a esa persona que quiere ser ayudada y es comprometida.

De nada sirve querer enseñar los ejercicios visuales en la cola de la panadería si esa persona que está allí no está interesada en recibir ayuda.

Y también, a veces, aunque sientas la necesidad de ayudar a tu madre con degeneración macular, tu primo, tu

amigo u otra persona, esa persona no está interesada por alguna razón. Aquello no tocó su corazón, ella no quiere ese tipo de ayuda o hasta puede querer, pero no entiende lo que es, y tampoco se compromete, ella no hace su parte en el proceso.

Y te digo que hay dos tipos de personas: las que están comprometidas, y estas obtienen resultados, y las que no están comprometidas, que no obtienen resultado. Eso es un hecho.

Comprende que este método es de autoaplicación, que depende mucho de la persona y, por lo tanto, demanda comprometimiento. Si ella no tiene comprometimiento, probablemente terminará frustrada, y tú también puedes sentirte frustrado al ver que esa persona empeora su visión, sabiendo que podría mejorarla.

Sin embargo, con los años entendí algo muy valioso: cada uno, cada persona tiene su tiempo y su momento. Y algunas veces tendrás que hablar sobre los ejercicios visuales con una persona que usa lentes y que está en la fila del pan y esto la sensibilizará de alguna manera, y ella hará los ejercicios y mejorará. Pero hay momentos en que no importa cuánto sepas que esa persona lo necesita, no lo sentirá en su corazón.

Y no es tu culpa, ¿de acuerdo? Tampoco es de ella. No es culpa de nadie. Simplemente no era su tiempo.

Por lo tanto, un consejo importante es: ayuda a aquellos que quieren ser ayudados y comprende que el resultado depende del compromiso de la persona.

Incluso es importante que converses con ella al respecto. Dile: “Te voy a enseñar ejercicios visuales que yo

aprendí y tú necesitas poner en práctica casi todos los días en tu rutina. ¿Son ejercicios maravillosos? Sí. ¿Funcionan? Sí. Pero tienes que hacerlos”.

ELLA SABE MÁS DE SÍ MISMA QUE TÚ

La persona a la que quieres ayudar se conoce mejor a sí misma que tú.

Es inútil pensar que la conoces mejor. Tú no sabes. Quien sabe más de ella es ella misma. Entonces, respeta las sensaciones y las percepciones de esa otra persona.

Te voy a dar un ejemplo. Le dices que haga el sunning (ejercicio visual con el estímulo de la luz solar) por la mañana porque imaginas que se sentirá bien y que será más práctico para su rutina. Sin embargo, en realidad, hacer el ejercicio por la tarde le sienta mejor y se adapta mejor a la rutina de ella.

Escucha y entiende la vida y las necesidades del otro. Ten por seguro que será más eficiente que hablar demasiado e imponer tus deseos.

¿CÓMO EMPIEZO?

Lo ideal es que evalúes o pedirle a esa persona que haga la evaluación de la visión. Para ti, que no eres un Educador Visual capacitado, sugiero utilizar las evaluaciones visuales propuestas aquí en este libro (en los primeros capítulos).

De esta manera, tú y ella sabrán cómo está funcionalmente la visión de ella antes de comenzar los ejercicios y cómo será después de estos.

Ya sabes que nuestro cuerpo es un todo y que la visión está influenciada por muchas áreas de nuestra vida. Entonces, el momento de la evaluación es excelente para conversar

sobre otros problemas, además de los visuales, como tensiones corporales, dolores, alimentación y emociones.

Compórtate como un buen oyente y acoja sin juzgar. Solo eso ya ayudará a muchas personas, créeme. A menudo - la mayoría de las veces, de hecho -, no se trata solo del problema visual. Hay mucho más que eso y la persona de solo saber que te preocupas por ella, ya será algo maravilloso.

HACER JUNTOS

La mejor manera de enseñar los ejercicios es hacerlos juntos. Lo bueno de esto es que aprovechas el tiempo para ejercitar tu visión también.

Enseña los ejercicios que aprendiste en este libro. Son básicos, pero muy potentes y eficientes.

No enseñes todos los ejercicios a la vez. Esa es mucha información para la persona, así que elige dos o tres para comenzar.

De preferencia comienza con ejercicios de relajación, como masajes, palming (palmeo), compresas, mirar lejos, sunning (baño de sol).

Y, durante la práctica, aprovecha la oportunidad para conversar, explicar brevemente cómo llegaste a conocer los ejercicios y por qué funciona el método.

Conversa acerca de los hábitos saludables para los ojos. Si se trata de una persona que se alimenta mal, es bueno decirle: “Mira, hay alimentos que son muy buenos para tu visión, ¿qué piensas de hacer una receta juntos?”.

Explica la importancia del sol y de tomar descansos al usar la computadora o el teléfono celular.

Intenta repetir y hacer juntos el mismo ejercicio varias veces para reforzar el aprendizaje.

Todo lo que digas o practiques será un refuerzo para tu propia práctica y aprendizaje, y esto es extremadamente provechoso.

CONSEJOS PARA LA TERCERA EDAD

La mayoría de mis alumnos tiene más de 45 años, muchos de ellos, más de sesenta y algunos, más de ochenta, así que tengo algunos consejos para ayudar a las personas de la tercera edad.

Los consejos de no enseñar todos los ejercicios a la vez, hacerlo juntos y repetir son muy valiosos aquí.

El ritmo puede ser más lento, y con eso tienes la oportunidad de profundizar en cada ejercicio, permanecer más tiempo y disfrutar de una práctica relajante.

Después de practicar, deja notas sobre lo que se hizo e instrucciones bien detalladas sobre cómo ponerlo en práctica.

A veces, estas notas deben escribirse en letras grandes o en formato de póster.

En mis cursos, proporciono audio-guías para que los alumnos hagan los ejercicios y les encanta porque ayuda mucho en la práctica correcta. Si eres mi alumno, puedes usar estos audios o grabar las instrucciones tú mismo mientras practicas con la persona.

Ten cuidado de no infantilizar las instrucciones y el tono de voz, ¿de acuerdo? No subestimes a la persona a la que estás ayudando.

CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS

En el capítulo 9, te di varios consejos sobre cómo adaptar los ejercicios visuales para los más pequeños, porque con ellos todo tiene que ser con recreación o juegos.

Es importante establecer una rutina alegre y divertida, pero disciplinada.

Dependiendo de la edad del niño, la disciplina debe ser tuya (ya seas padre, madre o cuidador del niño). Sin embargo, después de la edad de cinco o seis años, ya puedes exigir cierto nivel de comprometimiento por parte del niño para practicar los juegos y cuidar sus propios ojos.

Explícale el motivo de las actividades y los juegos, dile que ustedes juntos están cuidando los ojos de él y que esto se hará de una manera divertida y agradable.

A veces, escondemos cosas a los niños, pero ellos entienden todo, sienten todo. Entonces, incluso si es un bebé, conversa con él, ya que es increíble cómo, además de comprender, comienzan a colaborar y aceptar más tu ayuda.

También piensa en enseñar juegos no solo al niño, sino también a toda la red de apoyo del niño: niñera, abuela, profesores, padre, madre. Todos deben participar o estar mínimamente informados de que el niño está cuidando sus ojos naturalmente.

Los resultados son lindos, vale la pena.

CONSEJOS PARA PROFESORES

Aquí hablo a cualquier tipo de profesores, no solo de la escuela tradicional, sino a profesores de danza, música, idiomas e incluso del gimnasio. Si eres profesor, también puedes contribuir a la salud visual de tus alumnos, si lo deseas.

Si estás en un salón de clases, puedes aprovechar y crear varios momentos de relajación ocular, por ejemplo. Es fantástico poder transformar la escuela en un lugar de salud ocular, y no de empeoramiento visual, como sucede en la mayoría de los casos.

Los ejercicios visuales grupales son extremadamente útiles, interactivos y ampliamente aceptados por niños, adolescentes y adultos.

Además, es algo diferente, divertido, que mejora la concentración y el enfoque y reduce el estrés.

Puedes enseñar automasaje, el intercambio de masaje y el palming. Estos tres ejercicios son rápidos y fáciles e inmediatamente relajan a cualquiera.

También puedes hacer que la habitación esté completamente oscura y ejercitar la visión nocturna. Haz compresas, sal al aire libre para exponer los ojos al sol, juega al pirata y lanza bolitas para estimular el ojo más débil, y finalmente, suelta tu creatividad.

Con seguridad, a tus alumnos les encantará y pedirán más.

CÓMO MOTIVAR A OTROS Y MOTIVARTE A TI MISMO

Este es un punto clave.

No tiene sentido comenzar y luego desanimar y dejar de lado la salud ocular, y eso va para ti y para esa persona que quieres ayudar.

El punto aquí es formar un hábito y mantener una disciplina alegre.

Siempre les digo a mis alumnos: disciplina con alegría. De nada sirve ser un general del ejército contigo mismo y con los demás. La ligereza y la alegría son esenciales en el proceso de cura.

Tampoco de nada sirve ser alegre y no tener disciplina. Realmente necesitas motivarte para tener una práctica regular y también motivar a la persona que quieres ayudar.

La motivación es algo que podemos entrenar en nuestro cerebro, y puede venir de la mano con la formación de este nuevo hábito de cuidar tus ojos.

¿Recuerdas cómo empezamos este libro?

Te hice una pregunta muy importante: ¿cuál es tu porqué?

Si aún no has definido tu porqué, regresa allí en los primeros capítulos y defínelo.

Este es el motivo por el cual no te detendrás, no te rendirás.

Haz la misma pregunta a la persona a la que estás ayudando y pídele que la escriba en letras grandes y que la ponga en un lugar muy visible de la casa.

Si es una imagen, aún mejor. Colócala en la puerta del refrigerador, en el espejo del baño o en otro lugar donde la mires todos los días.

Organizar una rutina también es esencial. Crea una tabla con los ejercicios y horarios. Distribúyelos en los

días de la semana e intenta seguir el horario que has preparado.

Si estás ayudando a alguien, incentiva a esa persona a armar una rutina también. Puedes ayudar con este proceso, pero es importante que ella misma organice los mejores horarios para ella.

Ten en cuenta que formar un nuevo hábito puede llevar más de 21 días. Así que persiste al principio porque luego se vuelve mucho más fácil.

Al inicio, tu cerebro puede intentar detenerte, ¿lo sabías?

Sí, nuestro cerebro fue programado para hacer las mismas cosas una y otra vez. No le gustan las cosas muy diferente en tu rutina. ¿Has notado lo difícil que es cambiar los hábitos?

Necesitamos hacerle entender a tu cerebro que practicar ejercicios visuales es algo bueno para ti y que formará parte de tus hábitos diarios.

Y para eso, esta persistencia y paciencia iniciales son importantes, así como algunos incentivos más.

Durante mucho tiempo estudié cómo facilitar la rutina y la motivación de las personas, y descubrí en mi investigación que los juegos, los premios y las celebraciones eran las formas más eficientes de hacerlo.

¿Notaste que en este libro ganaste algunos regalos o premios en el curso de tu práctica y aprendizaje?

Nuestro cerebro busca recompensas por lo que hacemos, y ganar regalos y premios provoca esta sensación de placer, bienestar y, más que eso, de que estamos en el camino correcto y tenemos que continuar.

En tu práctica, establece objetivos, ni demasiado difíciles ni demasiado fáciles, y date un regalo cuando los alcances.

Por ejemplo, si tienes como meta de esta semana hacer ejercicio al menos una vez al día, al final de la semana puedes darte un regalo si logras este objetivo.

No tiene que ser costoso. Podría ser ir al cine, un libro, una cena, en resumen, algo que realmente te haga feliz.

Suena tonto, pero funciona.

Desde que comencé a implementar juegos y regalos en mis cursos on-line, he logrado aumentar en 40% el número de alumnos que completan el curso y, en consecuencia, mejoran su visión.

Necesitamos recompensas, y lo mismo puedes aplicar a la persona que estás ayudando.

Además de las recompensas, debes celebrar.

Tu cerebro solo reconoce que fue bueno para ti si te dio placer y si celebraste, es decir, si estuviste feliz de cumplir esa tarea.

De nada sirve desentenderse o pensar que no has hecho más que tu obligación. Necesitas celebrar cada pequeño resultado, cada pequeño objetivo alcanzado, cada pequeño paso.

Date unas palmadas en el hombro y dite a ti mismo: “Buen trabajo”, “Soy increíble”, “Lo hice”.

Acostumbro saltar y regocijarme con mis alumnos con cada victoria que ellos conquistan. Me emociono con cada testimonio que recibo. Grito, levanto los brazos, aplaudo. No solo para reforzar a mi cerebro de que hice un buen trabajo, sino también para hacer que mi alumno se sienta reconocido y honrado.

¡Es muy emocionante alcanzar una meta! Siéntelo vibrar en tus células, agradece a Dios y llénate de

motivación para continuar tu proceso o el de la persona a la que estás ayudando.

Puedes ver al final del proceso que la victoria de esa persona a la que estás ayudando es aún más increíble que tu propia victoria.

Experimentar esto es lo que me motiva todos los días, y estoy muy agradecida a Dios por darme el privilegio de poder hacer de esto mi profesión.

Hablo con mis Educadores Visuales y me dicen lo mismo.

Espero que también puedas usufructuar de ese sentimiento.

Es realmente un regalo de Dios.

Hemos llegado al final del libro, pero solo al comienzo de tu viaje.

No necesitas hacer los ejercicios por el resto de tu vida, pero necesitas ponerlos en práctica ahora y de manera disciplinada para lograr tu objetivo. Tan pronto como lo alcances, puedes disminuir la práctica e incluso dejar de hacer los ejercicios visuales, que aún así habrás desarrollado hábitos visuales increíbles, y las posibilidades de mantener tu buena visión hasta el final de la vida serán grandes.

Los resultados y los cambios pueden ocurrir en unos pocos días o meses, dependiendo de cada caso. Pero independientemente del tiempo que lleve, el proceso es el más importante. Disfruta tu proceso, es solo tuyo y celebra cada mejora visual.

Este es el desafío final: practicar los ejercicios durante al menos 45 días y rehacer las evaluaciones visuales aquí en el libro.

Cuando me digas que has cumplido este desafío final, te daré un regalo más. Quiero conocerte, saber qué ha cambiado en la forma en que ves el mundo y en tu mirada. Quiero que vuelvas a hacer las evaluaciones y compartas el resultado conmigo.

Para compartir, ingresa a libro.abrasusojos.com/libro, deja el correo electrónico y pronto serás dirigido a una página donde puedes compartir tus logros. Sigue las pautas y usa el hashtag #yoabrimisojos para publicar tus resultados y lo que aprendiste conmigo en este libro. Una vez que lo hagas, recibirás mi regalo especial por correo electrónico.

Vamos a movernos juntos para hacer la revolución de la visión. Que todos tengamos ojos de águila y sepamos ver la vida con más alegría y amor, agradeciendo cada día el don de la visión. Si los ojos son las ventanas del alma, cuídalos bien. Creo que juntos podemos abrir nuestros ojos a la vida y dejar que nos encante con toda su belleza. Y espero que puedas compartir no solo tus resultados, sino también los ejercicios con alguien que también está teniendo la misma dificultad que tú. Formemos juntos una cadena del bien para que esta solución llegue a más y más personas. Vamos a abrir los ojos de aquellos que no quieren o no pueden ver.

Este es mi desafío.

¿Vamos juntos?

Fuentes arnhem, gt walsheim
Impresión rr donnelley

¿Has pensado en la posibilidad de ver mejor sin lentes? Esta existe. Con pequeñas actitudes en tu vida diaria, disipando mitos, podrás aumentar el enfoque y la nitidez tanto de cerca como de lejos. ¿Demasiado bueno para ser verdad? Acepta el desafío, experimenta, abre los ojos, transforma tu visión y ten una nueva vida, sin limitaciones. ¡Es simple! Todo lo que necesitas está en ti y en las prácticas que propone este libro. Haz como las más de 18 mil personas que ya han ampliado su visión y su mundo a través de este Método.

La vida con otros ojos.