



Sabías Que...

## VER MEJOR de MANERA Natural

Por Andrea Buch

Nuestra visión no es algo estático, como ver borroso no es un defecto permanente... Los problemas refractivos (miopía, hipermetropía, vista cansada, astigmatismo y estrabismo) son en realidad malas costumbres de rigidez y fijeza al usar nuestros ojos. Podemos mejorar la visión si nos hacemos conscientes, y adoptamos costumbres nuevas, que son las costumbres de la gente que ve bien, cuyo aspecto más importante es la ausencia de cualquier esfuerzo por ver.

Esto es lo que describió el oftalmólogo William H. Bates, a principios del siglo XX, tras observar a sus pacientes: la diferencia fundamental entre la gente que veía bien y la que veía mal era que, los que gozaban de buena visión, tenían una mirada relajada y en constante movimiento, mientras que quienes veían mal tenían una mirada mucho más fija.



**Aprende a ver mejor... SIN USAR LENTES**

En el TALLER de **VISIÓN NATURAL Y MÉTODO BATES**  
**14 y 15 Abril 2012**  
- Sábado de 10 a 14 h y 15.30 a 18.30 h.  
- Domingo de 9. h a 15. h.

**Conducido por:**  
Andrea Buch (España)  
Educatora visual reconocida por la Bates Association for Vision Education ([www.seeing.org](http://www.seeing.org)) [www.metodobates.es](http://www.metodobates.es)

Inversión: \$ 2.500. Antes de marzo 30 \$ 2.850 del 31 marzo al 9 de abril

**Cupo limitado. Es necesario reservar primero por mail o teléfono.**  
[vision.natural.mexico@gmail.com](mailto:vision.natural.mexico@gmail.com)  
Tel. 01(722)237 49 60

**Lugar: Escuela de YOGA LOTO ROJO®**  
Insurgentes 550, piso 10, Col Roma Sur, México D.F. Tel. 43 33 04 20

Así pues, podemos mejorar nuestra visión recuperando los hábitos visuales naturales de las personas que ven bien. Pero, ¿y qué sucede con las gafas?. Las gafas y lentillas graduadas, aunque nos ayudan a ver con nitidez, no mejoran nuestra vista; al contrario, suelen empeorarla, y además, hacen todavía más rígidos a nuestros músculos oculares.

### Descanso y movimiento

Las prácticas que describe el método Bates para mejorar nuestra vista se relacionan con la conciencia al usar nuestros ojos, la relajación, el movimiento... cosas muy sencillas que cualquier persona puede aprender. Una práctica clásica es el palmeo, que consiste en cubrir nuestros ojos cerrados con las palmas de las manos durante unos minutos, y dejar que descansen en la oscuridad, pensando, por ejemplo, en algo que nos guste, observando el color negro, o simplemente poniendo atención a nuestra respiración.

Las lentes y lentes de contacto no ayudan a mejorar la visión de la misma manera que una silla de ruedas no nos enseña a volver a caminar. Mediante la toma de conciencia, y con sencillos ejercicios prácticos, enfocados a recuperar la visión nítida y relajada, podemos mejorar nuestra vista de manera natural. YYY