

## YOGA PARA OS OLHOS

*Lilian Soares*

### INTRODUÇÃO

Este é um estudo baseado no livro *Yoga para os Olhos – Um olhar diferente*, de Roberto Inácio Neves. O autor propõe exercícios para os olhos, de relaxamento para o corpo inteiro, baseado em estudos anteriores do Dr. Bates, Meir scheider e outros terapeutas. O objetivo aqui proposto é fazer uma relação entre o que foi proposto no livro e sua relação com o yoga.

Ver é uma ação natural, mas ultimamente o ser humano tem levado uma vida natural? A vida moderna tem alterado a forma como o homem tem vivido: a alimentação, trabalho, descanso. Com o avanço dos anos o homem vem perdendo a capacidade natural de ver, de ouvir, respirar, movimentar, etc. e assim começa também a perder a capacidade natural do cérebro quando vão sendo substituídos por aparelhos eletrônicos, como, por exemplo, a calculadora que poupa o trabalho do cérebro com o raciocínio matemático. A cada avanço tecnológico perde-se alguma capacidade natural do cérebro.

A prática dos exercícios para os olhos vai ajudar na recuperação da sensibilidade do corpo, da inteligência corporal, que é perdida ao longo do tempo. Segundo o autor do livro “Ver, como viver, é uma questão de querer”.

Neves destaca que em relação a visão é sabido uma coisa, com o passar dos anos qualquer pessoa nesse mundo vai ter pelo menos o problema de vista cansada. E para os problemas de visão já identificados como miopia, hipermetropia, astigmatismo, estrabismo, catarata, glaucoma, só há duas formas de tratá-los ou é o uso de óculos ou cirurgia, ou ambos. O distúrbio visual é identificado, mas não a real causa.

No final do século XIX, Dr. William Horatio Bates, médico americano, não satisfeito com o conhecimento oftalmológico da época, passou a pesquisar profundamente exercícios que melhorassem a visão e foi descobrindo a influência das emoções, do cansaço e do estresse na visão.

Segundo Neves, os olhos fazem parte do corpo, possuindo nervos, músculos, irrigação sanguínea e também necessita de oxigenação e energia. E quando os olhos passam a ter um mau funcionamento só há uma explicação pra tal, a má utilização, assim como ocorre com outros órgãos físicos. Essa má utilização dos olhos pode estar atribuída à vida moderna. Cada dia existe mais conforto e cada dia as pessoas estão mais cansadas, cada dia existem mais remédios e cada dia as pessoas estão mais doentes.

O autor destaca que há milênios já existe uma infinidade de exercícios para melhorar a visão utilizados pelas civilizações chinesa, indiana, tibetana e também por tribos indígenas. Nessas culturas o corpo é trabalhado como um todo – e os olhos fazem parte do corpo - e todas elas dão ênfase à alimentação saudável, ao equilíbrio entre o trabalho, descanso e exercícios e a um estado mental harmonioso. Já no ocidente, esses exercícios que procuram ter uma visão mais holística do corpo são mais recentes.

## **ESTUDOS/MÉTODOS REFERÊNCIA**

### **Dr. Bates**

No caso dos olhos, Dr. Bates, formado em 1885, pesquisou muito o funcionamento dos olhos e desenvolveu uma abordagem revolucionária de aperfeiçoamento da visão. Ele desenvolveu um aparelho chamado de retinoscópio, com o qual podia observar alterações diminutas na curvatura da superfície dos olhos e assim determinar a natureza e o grau de problema de visão de seus pacientes.

Bates observou milhares de olhos de seus pacientes, que desenvolviam as mais variadas atividades, vivendo situações emocionais e problemas físicos de todos os tipos. Ele notou que os olhos mudam quando fazemos um trabalho que gostamos e quando estamos fazendo um trabalho que nos desagrada.

Da mesma maneira, fadiga, ansiedade, concentração e excitação, enfim todas as emoções, e o estado físico influenciam na visão. Ou seja, a visão não é uma condição estática, ela muda de acordo com o nosso estado geral. E constatou que os problemas poderiam ser corrigidos pelo comportamento visual consciente e correto, ou seja, por uma melhor utilização dos olhos.

Bates criou uma série de exercícios e com eles conseguiu excelentes resultados tratando os mais variados problemas de visão. Desenvolveu no começo do século XX, um trabalho preventivo para saúde dos olhos nas escolas primárias de Nova York e obteve excelentes resultados: em pouco mais de um ano, os problemas de visão das crianças caíram para 50% dos números iniciais.

O método simples e eficiente fez muito sucesso nas primeiras décadas do século XX e depois basicamente desapareceu. Porém, nos últimos anos ele tem ressurgido.

### **Meir Schneider**

Meir Schneider conseguiu recuperar a sua visão através dos exercícios do método Bates. Ele nasceu quase cego por problemas de catarata (opacidade do cristalino) e glaucoma (excesso de pressão nos olhos), e com o passar do tempo desenvolveu estrabismo e nistagmo (movimento involuntário dos olhos). Apesar de ter passado por cirurgias quando criança, não conseguiu recuperar a visão e foi considerado praticamente cego. Ele via somente luz, sombra e algumas formas indistintas. A luz era dolorosa pra seus olhos.

Somente após 17 anos de idade, quando ele passou a utilizar a saúde para resolver seus próprios problemas e também o método Bates, é que ele começou a evoluir para um novo ver. “Comecei a sentir conexão entre meus olhos e resto do corpo, e como cada parte afetava a outra. Aprendi de que modo o esforço em meus olhos havia contribuído para a tensão no pescoço, ombros, costas, estômago, e outras partes do corpo, e como essa tensão física crônica afetava ou piorava os meus olhos”.

Schneider entendeu como os exercícios físicos eram importantes, mas também que os olhos são afetados pelas emoções e por ideias preconcebidas. Como dizia Dr. Bates “vemos grandemente com a mente e apenas parcialmente com os olhos”.

Segundo Schneider, somos educados a acreditar que nossos olhos só podem mudar para pior, e nunca podem melhorar depois de qualquer processo de deterioração. São os famosos limites que nós, e todo o aprendizado, criamos para nós próprios.

E ainda, nossos olhos atuam sobre todos os aspectos de nós próprios, e são afetados por todos os aspectos de nossas vidas. Trabalhar com os olhos para melhorar a visão é sempre um desafio. No processo, você pode defrontar-se com tensões físicas profundamente arraigadas, resistência mental, bloqueios emocionais e traumas. Ao enfrentar essas coisas, entretanto, muitas pessoas descobrem a força para vencê-la, e ao melhorar a visão, mudam suas vidas.

E assim foi criado, em 1975, o Método Meir Schneider – Self-Healing® Autocura que combina massagem com movimentos terapêuticos, visualização, exercícios respiratórios e de visão para ativar a capacidade inata do corpo de curar a si mesmo.

### **Martin Brofman**

Brofman foi informado, há muitos anos atrás, que tinha um câncer em estágio muito avançado e que teria somente dois meses de vida. Então nesses dois meses ele resolveu aproveitar a sua vida e, resumindo, começou a meditar, fez curso de reprogramação mental, passou a fazer afirmações positivas o dia inteiro e assim, curou o seu câncer. Ao se curar do câncer ele também se curou de um problema de miopia que havia em sua visão. Ele ficou impressionado, pois só tinha trabalhado a cura do câncer e de brinde curou-se da miopia.

“Quer dizer que mudando o meu ponto de vista, minha visão sobre a vida, eu consegui curar não apenas o câncer, mas também a miopia? Por que? A visão física, o que eu a gente vê de fato, o que se enxerga está totalmente ligado à forma como vemos a vida e como a vivemos. Pelo menos nos casos de miopia, hipermetropia e astigmatismo, onde não existem “defeitos” físicos que expliquem a doença”.

A partir daí Brofman criou seu próprio método terapêutico, que chamou de Corpo Espelho e também fez uma adaptação do método para problemas de visão mais especificamente. Ele propõe exercícios, mas dá ênfase em práticas de visualizações e afirmações. Além de um simples exercício de ficar 15 minutos por dia sem fazer nada, apenas relaxar e procurar não pensar em nada. Alguns exemplos de afirmações: eu sei que posso ver claramente sem necessidade de usar óculos; a cada dia que passa, eu enxergo melhor; eu aceito o que vejo e por isso eu vejo cada vez melhor.

### **Mario Sanchez**

Sanchez utilizou o método Bates e deixou de usar óculos. Em seu livro *Recupere e Conserve seus Olhos*, ele conta como conheceu e passou a praticar tal método, há mais de 40 anos. Ele passou a dar orientações sobre o método e acrescentou diversos novos exercícios e cuidados com olhos que aprendeu com a própria prática. Inclusive os óculos furadinho, sem grau.

Para ele, o método Bates é uma redescoberta do yoga milenar que ensina a eliminar tensões para controle da saúde da mente e do corpo.

Os principais motivos que causam deficiência visual são:

- Iluminação insuficiente (quem trabalha ao ar livre tem muito menos problemas visuais porque a luz solar facilita a visão e ativa a retina)
- Alimentação tóxica ou deficiente (Sanchez é um defensor da alimentação vegetariana, com grande ênfase nas frutas e também no jejum periódico, para todos os problemas de saúde)
- Não querer ver (o ato de enxergar é um ato voluntário, portanto o maior problema da visão deficiente é que não queremos ver. Cada vez mais temos pressa e estamos cansados. E não

queremos saber de nada do que se passa ao nosso lado. Os olhos obedecem, e acabamos não enxergando.

Neves cita outros terapeutas como Sylvia Lakeland, Aldous Huxley, Dr. Harold Peppard, José Salià Munhoz, Dr. Gerald Epstein, porém nesse estudo foram citados os principais. No livro Yoga para os olhos, foram mostrados vários métodos para se trabalhar a visão que só serão eficientes se forem colocados em prática.

## CAUSAS DA VISÃO DEFICIENTE

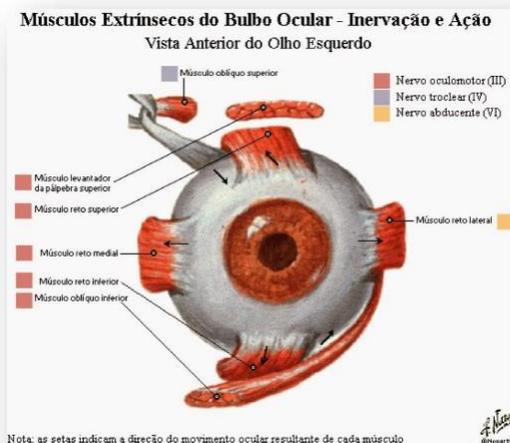
Neves ressaltou que na época do Dr. Bates, os oftalmologistas acreditavam que os olhos poderiam focalizar apenas pelo processo de acomodação. A acomodação do cristalino está associada ao poder de relaxamento ou contração dos músculos ciliares do globo ocular, processo que garante que a imagem seja fixada na retina e mantenha-se sempre focalizada.

Segundo pesquisas, quando o músculo ciliar relaxa, a lente do globo ocular fica com menor curvatura e mais esticado, o que permite a focalização de objetos distantes do ponto de referência. Já quando o músculo ciliar se contrai, a lente do globo ocular aumenta sua curvatura e fica mais comprida, garantindo a visualização de objetos próximos.

Porém, Dr. Bates passou a acreditar que não menos importante que os músculos ciliares são os músculos grandes e externos do globo ocular, ou seja, mudando o comprimento do globo ocular e com ele a distância entre o cristalino e a retina.

Em outras palavras, o olhar se adapta a distâncias variáveis por meio dos músculos extrínsecos do globo ocular em suas diferentes pressões sobre a pupila.

O globo ocular é movimentado por seis músculos- um de cada lado, um em cima, um por baixo e dois passando parcialmente em torno do meridiano do globo ocular, um na parte superior, outro na inferior. Os quatro primeiros são chamados "músculos retos" e os dois últimos "músculos oblíquos" e podem ser vistos nas ilustrações abaixo.



Quando o olho foca um objeto distante, o puxão ou a tensão nos quatro músculos retos aumenta e o globo ocular é achatado, isto é, fica mais curto da frente para trás e torna-se mais largo de um lado ao outro.

Em compensação, se você quiser ler ou olhar de perto, os músculos oblíquos obedecem a esse desejo aumentando sua tensão, afinando o globo ocular que se torna mais comprido e menos largo.

Enquanto os músculos se mantiverem ativos e eficientes, a função será executada perfeitamente e sem esforço. Se, por qualquer razão (como, por exemplo, o cansaço da vista provocado por maus hábitos, exaustão crônica, debilidade geral, abatimento prolongado e tudo quanto possa agravar a tensão nervosa) os músculos retos se tornarem habitualmente tensos, enrijecidos, vai ocorrer a hipermetropia. Por outro lado, se os músculos oblíquos são tensos, ocorre a miopia ou vista curta. Se a tensão muscular ficar desigual, de forma a que um grupo de músculos aja com mais força do que o oposto, os globos oculares sofrerão pressões desequilibradas e daí surgirá o astigmatismo.

Em outras palavras, quando a tensão muscular é igual, o foco fica exatamente sobre a retina e a pessoa enxerga com perfeição.

Dr. Bates teve o entendimento que os músculos ciliares são involuntários e que os músculos extrínsecos podem ser controlados. Para Meir Schneider essa foi a contribuição revolucionária de Dr. Bates: a ideia de que a visão pode ser controlada e grandemente melhorada, por meio do controle consciente do comportamento visual.

Mas o que realmente provoca o enfraquecimento da visão? As alterações físicas, ou mecânicas, ocorrem no olho quando a visão é fraca, já são razoavelmente conhecidas. Mas o que causa a alteração? A resposta de Dr. Bates é o estresse.

Para Neves, os olhos são susceptíveis, ou mais, ao estresse que qualquer outra parte do corpo. E esse estresse pode ser físico, mas também emocional. Os olhos são usados para tudo o que fazemos, praticamente, e eles respondem rápida e fortemente aos nossos pensamentos e emoções. Mas a conexão que as pessoas fazem entre suas experiências particulares e eventuais problemas de visão variam enormemente, sendo, portanto, difícil generalizar e explicar como as emoções afetam a visão.

Atualmente, Neves ressalta que muitos médicos e terapeutas acreditam que a má utilização do corpo e dos olhos e o excesso de preocupações e de exigências da vida moderna são explicações razoáveis para problemas de saúde do que o simples envelhecimento. Os exercícios de relaxamento do Dr. Bates, de Meir Schneider, do yoga e chi kung podem ser excelente caminho para reencontrar uma forma mais natural de utilizar os olhos e o corpo como um todo, e alcançar um nível de convívio mais saudável com nossas emoções, apesar de todas as pressões contrárias da nossa civilização.

## **ALGUNS EXERCÍCIOS RELACIONADOS AOS MÉTODOS**

Hoje além de usarmos os olhos em demasia, normalmente utilizamos em condições desfavoráveis. Os exercícios além de fortalecerem a visão, ensinam a prestar mais atenção nos olhos e no corpo como um todo.

Neves indica exercícios de relaxamento e de ativação dos olhos, do corpo e da mente. E sugere também que durante 2 semanas sejam praticados apenas os exercícios de relaxamento e o *palming* para os olhos.

Os exercícios na íntegra podem ser vistos no Anexo I.

### **Ginástica mental – bates**

Foi proposto um exercício para trabalhar o cérebro que consiste em sentado, com a coluna ereta, ir fazendo respirações e ir girando a cabeça de um lado para o outro, depois a cabeça e o tronco, depois adicionando o movimento ao joelho. Com poucos movimentos suaves você consegue destravar pescoço e ombros e isso é ótimo para melhorar a saúde dos olhos. Com ombros e pescoço travados seus olhos recebem menos oxigênio, menos sangue e menos energia de vida (*chi, prana*).

Depois faça os exercícios para o outro lado apenas mentalmente. Normalmente, o resultado desse exercício é igual, ou quase igual para os dois lados, embora você tenha feito o exercício realmente fisicamente somente para um lado. Para o outro lado você somente visualizou.

Este exercício é baseado em ensinamentos antigos do Chi kung chinês e também técnicas criadas pelo Feldenkrais e comprova que é possível fazer ginástica sem se mexer. Só imaginando.

### **Palming**

É um exercício que fazemos normalmente quando estamos cansados. Ao empalmar os olhos, descansamos o nervo ótico e isso alivia a rigidez do músculo ótico, que é uma das causas da restrição da visão.

O exercício descansa os olhos, melhora a visão e ajuda a relaxar o corpo. Pode ser feito em qualquer lugar, mas o ideal é que seja praticado em um local escuro. Pode ser feito deitado, sentado ou em pé.

Preste atenção na respiração, o ar que entra e sai, e aos poucos você começa a se sentir mais tranquilo. Aqueça as mãos friccionando uma contra a outra, de maneira vigorosa e cubra os olhos com as mãos. Os dedos ficam bem relaxados sobre a testa e as palmas das mãos encostam de leve sobre as maçãs do rosto, sem tocar no globo ocular.

Enquanto empalma os olhos vai respirando cada vez mais tranquilamente e observando o ar que sai e entra nas narinas, com isso o relaxamento vai sendo mais rápido.

Pode aliar a um relaxamento maior, imagine que todos os músculos do seu corpo estão relaxando, dos dedos dos pés à cabeça, lenta e progressivamente. Imagine também uma escuridão cada vez mais profunda.

Aproveite para fazer afirmações positivas sobre a sua saúde – dos olhos e de todos os órgãos.

No meio do trabalho ou estudo deve ser feito por 5 minutos. Mas procure fazer diariamente por 20 minutos seguidos.

### **Relaxamento**

Onde você coloca a atenção, os olhos vão atrás. E a energia também.

As orientações para o exercício é que seja feito deitado, solte o corpo no chão, vai prestando atenção na respiração. Durante o relaxando do corpo em alguns momentos você deve abrir os olhos para ver onde os seus olhos estão olhando.

Com esse exercício você observa que quando abre os olhos, eles estão de fato olhando para o lado ou local que você estava olhando na imaginação. Assim você começa a perceber que os olhos e os movimentos sejam eles físicos ou mentais, estão conectados, ou seja, tudo está ligado no seu corpo e na sua mente.

### **Relaxamento progressivo com afirmações**

Este é um exercício recomendado por Martin Brofman a seus pacientes. Com objetivo de relaxar todo o corpo, parte por parte, começando pelos dedos até chegar no couro cabeludo.

O relaxamento vai se dando por identificação das partes dos corpo e gratidão por cada parte. Você utiliza algumas imagens positivas suas como, por exemplo, sem usar óculos, vendo com mais clareza.

Sinta os olhos relaxados e faça afirmações positivas.

O exercício pode levar de 10 a 15 minutos.

Use afirmações no dia a dia e repita quantas vezes puder. Brofman registrou vários depoimentos de clientes que obtiveram ótimos resultados de aprimoramento da visão apenas fazendo esses exercícios de mentalização.

### **Meditação**

É sugerido uma meditação para relaxar os músculos oculares e melhorar a visão.

A meditação é guiada começando pela fixação do olhar em um ponto específico e depois esse olhar vai para o terceiro olho. A partir daí são feitas visualizações de um sol, ou lua e você canaliza a energia desse sol como se fosse um sorriso em várias áreas dos seus olhos.

Ao terminar faça o *palming*.

### **Visão relaxada.**

É um exercício onde com os olhos fechados você imagina, no horizonte, uma bola que vai se movimentar para vários lados e sentidos e você vai acompanhando o movimento com o olhar.

Ao final do exercício você observa que os movimentos vão ficando mais fáceis e mais suaves. Você consegue mover os olhos bem mais do que antes, para direita e para esquerda sem nenhum esforço. Perceba como sua visão está mais nítida e o rosto e pescoço mais relaxados.

Após o uso desses exercícios por pelo menos 2 semana, você pode ir aprofundando nos exercícios do método Bates, no Anexo II.

## RELAÇÃO COM O YOGA

As descobertas que o Dr. Bates fez juntamente com a contribuição de outros terapeutas durante os anos só reafirmam aquilo que o yoga já propunha há milênios atrás: um trabalho completo do ser havendo integração corpo e mente. Yoga pacifica o nosso corpo, mente, as emoções, nos equilibra e harmoniza.

Os mestres do yoga sabiam como as emoções influenciavam no nosso corpo e nas nossas ações, por isso foram criadas os *ásanas*, *pranayamas*, *kryas* e outras técnicas para manter o nosso corpo saudável, desintoxicado de pensamentos, emoções e toxinas propriamente ditas, com as glândulas secretando corretamente os hormônios, com os músculos fortes e flexíveis, com a nossa energia fluindo sem bloqueios, com uma mente mais clara e sutil. Os trabalhos envolvem não só o corpo físico, mas também o energético e outros mais sutis.

A conscientização foi um dos pontos levantados pelo autor do livro, sendo mostrado o quanto é importante a pessoa se conscientizar de seus olhos, enquanto um órgão e seus sentidos, e como ele pode ser afetado por outros fatores como tensões no próprio corpo, emoções e pensamentos. Quando há consciência uma melhora significativa na visão acontece.

E o que é que isso tem a ver com o yoga? Tudo. Yoga é tornar-se consciente, de seu corpo, de suas atitudes, dos seus pensamentos, emoções, da sua intuição, da sua essência, do seu ser, do divino que há em você. É trazer a luz da consciência para seu ser e agir conforme o amor universal.

O yoga transforma a forma como você se vê e como você vê o mundo. A visão é trabalhada tanto em sua parte física quanto psíquica.

Os exercícios destacados pelo autor têm como base o *Krya Trataka*, onde são feitos movimentos para o fortalecimento dos músculos oculares. Pode-se dizer, então, que todos os métodos destacados no livro, nada mais são que reprodução do *trataka* com algumas adaptações para o ocidente dos exercícios físicos e com adicionais de outros elementos do yoga como concentração, relaxamento e meditação.

Os *kryas* são ações purificadoras do corpo físico e que vão ajudar na limpeza energética e mental, sendo aí destacados os *Shat Karmas* (seis processos de purificação interna e externa recomendados para melhorar o rendimento dos *ásanas*, *pranayamas* e meditação). O *trataka* faz parte dos *shat karmas* e resumidamente envolvem exercícios como:

- Empalmar
- Piscar
- Mudar o foco dos olhos de um lado para outro simultaneamente
- Mudar o foco dos olhos da frente para os lados simultaneamente
- Olhar rotacional
- Olhar para cima e para baixo simultaneamente
- Olhar fixo preliminar na ponta do nariz
- Olhar próximo e distante

*Trataka* significa olhar continuamente para um objeto externo. Esse foco pode ser uma vela, um símbolo, um *yantra* (formas geométricas), ou ainda acompanhar o movimento do dedo polegar com os olhos sem movimentar a cabeça pra cima, pra baixo, para o lado, em círculos. Após sua execução é importante fazer

a compensação do tipo atritar as mãos e colocá-las sobre os olhos em formato de concha, sem deixar a luz penetrar sentindo o calor das mãos aquecer e relaxar as vistas (*palming/empalmar*).

Seus efeitos são os seguintes: massageia e fortalece a musculatura óculo motora, amplia a capacidade visual, combate a vista cansada, pode melhorar o astigmatismo, miopia e previne outros males visuais. Além disso, ele despolui o sentido da visão, portanto sua importância do uso no dia da vida moderna, onde se produz muitos excessos visuais.

Além de uma prática purificadora, funciona como exercício de unidirecionamento dos pensamentos (*ekágrata*) e modifica as associações da mente. Os *drishtis* também são usados como técnica de fixação do olhar, estimulando os músculos oculares, atuando no sistema nervoso central, ajudando no processo de estabilização da mente.

Destaque para o *brumadrya drishti* e *nasagra*. O *brumadrya* se faz fixando o olhar no ponto entre as sobrancelhas. Após sua realização fazer movimentos circulares com os olhos para compensar a tensão do globo ocular durante a fixação e depois comprimir e relaxar as pálpebras. Ele cria um estímulo neurosensorial na hipófise. No *nasagra* o olhar é fixado na ponta do nariz. Após sua realização desenhar um X com os olhos e em seguida pressionar levemente os olhos, ou comprimir e soltar as pálpebras.

Tanto os *drishtis* quanto os *tratakas* atuam nas glândulas hipófise e pineal, o que estimula os *ajna* e *sahasrara* chakra.

Além dos exercícios específicos para os olhos, são ressaltados pelo autor, alguns exercícios simples de destravamento dos músculos e articulações. Ao liberar as tensões dos músculos que envolvem as costas, os ombros e o pescoço, passa a ocorrer maior circulação sanguínea para a região da cabeça e conseqüentemente dos olhos. Lembrando que músculos contraídos prendem a circulação sanguínea e que algumas doenças oculares estão relacionadas às tensões crônicas e também problemas emocionais.

Esses exercícios simples de destravamento de músculos e articulações são encontrados no *Pavana Muktasana*, principalmente na serie 1, antirreumática, nos exercícios para os músculos superiores. O *pavana* ajuda na eliminação de toxinas do corpo contribuindo no bom funcionamento dos órgãos.

Os nossos sentidos estão ligados ao sistema nervoso periférico. Este é constituído de nervos que são prolongamentos dos neurônios, como condutos que levam e trazem informações, e fazem interface entre o sistema nervoso central e o ambiente. Nos nervos cranianos estão localizados todos os sentidos e a sensibilidade da cabeça e com origem do tronco encefálico, saindo pela base do crânio através de forames ou canais estão o nervo óptico (origem na retina, responsável pela percepção visual) e o nervos óculo motor, troclear e abducente (Movimento dos olhos, fechamento da íris e controle da forma de lente). Lembrando que o *trataka* estimula todos esses nervos.

Através dos sentidos, mandamos informações para o nosso cérebro que vai resultar em sensações e reações. Muitas das vezes essas reações que temos perante à certas situações são automatizadas, não são conscientes e negativas, o que acaba deixando o nosso corpo em um total estado de alerta, ou seja, estresse.

Hoje em dia, o estresse é um fenômeno bio-psico-social. É biológico porque é a reação natural à sobrevivência. É psíquico pois quando você não sabe administrar o estresse vai criando neuroassinaturas, tendo reações automáticas. E social pois tem a ver com o estilo de vida moderno.

As neuroassinaturas, pode-se dizer que são os padrões/as crenças que são criados e que vão afetar o nosso comportamento. Essas neuroassianturas (rede de conexões cerebrais) são ativadas através de lembranças (imagem ou palavras) que vão desencadear reações automatizadas. São consideradas o equipamento pesado do cérebro que está relacionado com as estruturas psíquicas arraigadas na nossa memória e inconsciente.

No dia a dia, nós repetimos as mesmas ações, os mesmos medos, as mesmas crenças, reagimos de uma forma muito parecida mediante à certas situações. Esse comportamento automatizado mostra o condicionamento mental a que estamos preso. O ego é um dos responsáveis por esse comportamento, ele antecede ao que realmente é, ele cria expectativas, ou medos, ele molda os nossos pensamentos e muitas vezes esses pensamentos são negativos, ou demasiados criando uma imensa tensão que pode gerar o stress ou uma doença.

Na maioria dos casos, o pensamento gera uma emoção que quando negativa ativa a liberação de hormônios que vão deixar nosso corpo em alerta, sendo um deles o cortisol que vai nos manter em estado de luta e fuga. O excesso constante de cortisol no sangue, sem que realmente tenha havido uma “luta”, pode abaixar o sistema imunológico causando as doenças da vida moderna, incluindo aí as doenças e problemas visuais. E vale ressaltar que qualquer pensamento negativo diário que cause emoção, causa todo esse carregamento do sistema nervoso. Ficamos presos num ciclo de acontecimentos negativos sem fim (*sansara*), num condicionamento de um padrão mental.

O ego cria um padrão pensamento e de crenças que acabam por nos colocar em situações nas quais haverá uma resposta automatizada. A mente acaba criando uma proteção conhecida como couraças que acabam por nos deixar armados o tempo todo tentando nos proteger de tudo e de todos. Nos tornamos reativos, sem consciência de nossos atos. Essas couraças acabam gerando bloqueios energéticos e bloqueios orgânicos. Além disso, essa armadura que tenta fazer a proteção não permite que a gente acesse o nosso lado interno, o nosso eu, a nossa essência.

Relacionado isso aos olhos, podemos dizer que os problemas de visão estão relacionados ao estresse, a forma como estamos condicionados a reagirmos a certas situações que nos colocam em estado que vai degradando nossa qualidade de vida e da própria de visão enquanto um ser e também da própria ação de ver a realidade. As couraças criadas pelo ego também podem ser classificadas como as couraças oculares (citada pelo autor do livro). Os problemas oculares como miopia, estrabismo, astigmatismo e hipermetropia são considerados configurações diferentes de couraças.

De acordo com o autor, ao se fazer os exercícios de fortalecimento e alongamento da musculatura ocular, isso pode provocar algum incômodo físico, pois não estamos acostumados a fazê-lo. Mas além disso, estamos mobilizando profundamente uma região importante que hospeda conteúdos psicoemocionais mal digeridos. A mobilização desses conteúdos do inconsciente pode estimular as nossas defesas, que vão procurar sabotar o processo de resgatar o fluxo livre de energia e assim podem surgir eventuais desconfortos, que normalmente desaparecem com a própria prática.

E como resolver esse problema do estresse que tanto afeta a nossa qualidade de vida? Tudo se resolve a partir do momento em que você deixa entrar novas informações no seu cérebro, quando você passa a ter um olhar diferente sobre as coisas e situações sob novo contexto mais relaxado e concentrado. E através do relaxamento conseguimos tudo isso de uma maneira mais fácil.

O relaxamento é quando a nossa mente e corpo acalmam ativando o sistema parassimpático. Esse sistema acaba lançando alguns hormônios de bem-estar, entre eles a endorfina (hormônio que reduz o stress) ocorrendo o relaxamento muscular, diminuição da respiração e dos batimentos cardíacos e a normalização do sistema digestivo, por exemplo.

Ao contrário da resposta ao stress, a energia no relaxamento não é perdida. Nós passamos a ter maior clareza das situações, uma vez que conseguimos obter maior concentração e pensamentos em maiores frequências vibracionais. Além disso, nos distanciamos dos sentidos e conseguimos ter um olhar mais interior, ter maior consciência de pensamentos, emoções quando para o fluxo mental.

A força positiva da mente cria um estado de bem-estar no corpo o que pode gerar até a cura de uma doença, lembrando que um pensamento que gera o stress pode gerar a própria doença. Com essa força positiva podemos melhorar as nossas alterações visuais. E é justamente nesse entendimento é que os métodos destacados pelo autor do livro se embasam. Quando destacam os exercícios de concentração através da respiração, relaxamento, meditações e o uso de afirmações positivas para ir modificando as neuroassinaturas e conseguir trabalhar na cura de suas alterações visuais.

As técnicas de relaxamento concentrado (*yoganidra*), respirações (*pranayamas*) meditações (*pratyahara*, *dharana*, *dhyana*) e afirmações positivas (*shankalpa*), visualizações são práticas do yoga.

A respiração acalma a mente e desobstrui a energia para desbloquear a consciência.

O *yoganidra* é um relaxamento consciente, que se inicia com a descontração dos músculos dos pés até a cabeça, passando por um desligamento dos sentidos, liberação de energia bloqueada nos músculos e também dos outros corpos, dissolução do ego, conexão com o eu interior e com a essência divina, alcance dos estados sutis de planos mais elevados da consciência. A respiração profunda no início desse processo é fundamental.

Durante essa prática o indivíduo tem a oportunidade de passar por um processo de autoconhecimento e autodescoberta. Com o descanso do corpo e da mente podem ser trabalhadas mudanças de padrões mentais e crenças através de afirmações positivas – *shankalpa*. No livro, o autor destaca algumas afirmações que podem ser feitas relacionados ao ver melhor.

No momento de interiorização também podem ser utilizadas visualizações. O autor destaca o exercício de visualizar sua visão perfeita, uma situação favorável ao ver, ver sem usar óculos, estar curado, etc.

A princípio, pode-se dizer que pensamentos emitem uma frequência vibracional que podem ter efeitos positivos ou negativos em nosso corpo e mente. A visualização é utilizada modificando-se o padrão vibracional do indivíduo e com isso ele modifica o seu estado interno. Essa modificação ocorre nos estados de consciência, sendo que há uma diluição do estado de consciência bruta em outra esfera em outra dimensão, onde o ego se desmancha, os padrões mentais e crenças desaparecem.

A visualização está relacionada com a energia sutil que flui em nosso corpo. É um trabalho energético que tem o poder de dissolver as tensões corporais, mentais, emocionais e mudá-las para algo positivo. Durante as visualizações podem ser colocadas intenções, afirmações positivas.

Para alcançar a meditação (*dhyana*) é preciso passar por *pratyahara* – desligamento dos sentidos e *dharana* – concentração. A meditação é uma forma de concentração profunda quando não há mais distrações na mente. A mente se esvazia dos excessos de pensamentos, se acalma e foca na contemplação

do objeto da sua atenção, chegando a um autoconhecimento profundo e a uma união com a consciência cósmica.

Há ainda que se considerar os *mudrás*, que criam um circuito energético, selando um campo magnético. Os *kaya mudrás* são selos do corpo, *hasta mudrás* são gestos com as mãos e os *citta mudrás* são selos da consciência. Eles influenciam as energias do corpo ou estado de espírito, ajudam a conduzir a consciência do corpo e desencadeiam estados de receptividade dentro de nós podendo mudar o estado de humor imediatamente.

Para o trabalho com os olhos podemos destacar o *Yoni-mudrá*: sentado com as pernas cruzadas, fechar os olhos com os dedos indicadores, os ouvidos com os polegares, as narinas com os dedos médios e a boca com os quartos e quintos dedos; fazer a retenção do ar e contemplar os seis *chakras*. Ele é bom para a abstração dos sentidos, ou seja, despoluir a visão.

O *Shambhavi mudrá*: fixar os olhos entre as sobrancelhas enquanto contempla o si mesmo transcendente. É semelhante ao *brumadrya drishti*. Pode visualizar um ponto de luz entre as sobrancelhas, estimulando o ajna chakra.

O *Bhúchari mudrá*: olhar para o vazio - sentado com pernas cruzadas, coloque a mão esquerda sobre o joelho e traga a mão direita à frente do nariz, deixando o cotovelo em linha horizontal. Coloque o dedo polegar entre o nariz e o lábio superior, os outros dedos ficam esticados. Concentre-se na ponta do dedo mindinho, como se concentra num ponto vazio, desça a mão e continue fixando o olhar n vazio até vivenciar o silenciamento da mente.

Alguns *hasta mudrás* podem ser utilizados como *pujas* – entregas aliados ao *shankalpa*, fazendo afirmações positivas para a visão, entregando a cura, buscando melhor forma de ver o mundo, etc. São eles: *Padma*, *Samputa*, *Pushpaputa*, *Pronam*.



Padma mudrá



Samputa mudrá



Pushpaputa  
mudrá



Pronam mudrá

## CONCLUSÃO

Vimos que todas as técnicas do yoga foram utilizadas de alguma forma nos métodos de autocura visual. Os antigos mestres do yoga já tinham a compreensão daquilo que nos tormenta e as ferramentas a serem utilizadas para uma qualidade de vida melhor.

A visão é um sentido importante, pois através dela muito se vê ou pouco se vê. Você pode ver de acordo como a sua mente, seu ego e não exatamente ver o que realmente está ali colocado com a situação real. Existe uma subjetividade em cada olhar. Para a maioria terapeutas listados no livro, a maioria das causas de alterações visuais estão ligadas com a maneira em que você olha pra vida, o que você quer ou não ver. E aliado a isso, estão as situações estressantes da vida moderna que te colocam em estado de alerta todo

o tempo o que ocasiona mudanças químicas no organismo que causam a degeneração da nossa saúde. A falta de relaxamento está relacionada com a vista defeituosa.

Os olhos são o espelho da alma. Isso significa que o estado emocional influencia na visão. Quem não conhece o olhar do apaixonado e sonhador; o olhar vermelho e carregado do raivoso e irado; o olhar culpado que denuncia o mentiroso; olhar aberto do medroso e o esbugalhado do aterrorizado; o olhar esperto e rápido do curioso; o olhar atento do negociante; o olhar terno do amigo; olhar contraído do invejoso; olhar fixo e tenso dos desequilibrados.

A mudança de olhar também pode mudar a forma como você pensa e age.

A maioria das alterações visuais são causadas por problemas de foco ocasionados pela má utilização dos olhos e em especial de seus músculos. Aliado aos exercícios físicos, se destacam os exercícios que trabalham o lado emocional e mental, através da concentração, relaxamento, visualizações e afirmações. O ser humano quando passa a ser entendido com um todo tem a total capacidade de se compreender e buscar por melhores soluções, principalmente olhando para dentro, ou seja, buscando a cura em si mesmo, alcançando assim uma qualidade de vida excelente.

Mas para que os resultados positivos sejam obtidos é preciso Tapas – disciplina. Quando você se movimenta, se esforça, coloca uma intenção na sua ação, você passa a mobilizar uma energia, criando força de vontade e a usando dentro da ação. Muitas pessoas obtiveram a cura de sua visão, mas isso somente ao compromisso com os exercícios propostos pelos métodos.

Se você tem interesse nos métodos de cura da visão, saiba que aliá-los à pratica de yoga você vai potencializar os resultados. E se você quer manter a saúde dos seus olhos e prevenir problemas futuros, mantenha a prática regular de yoga.

E lembre-se que melhorar a visão é um ato de mudança de atitude.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

NEVES, Roberto Inácio. Yoga para os olhos – um olhar diferente: Exercícios para melhorar a sua visão e a sua Vida. 9ª edição. Sem data. São Paulo.

SOUZA, M. Matheus de. Como enxergar bem sem óculos: Sistema Bates aplicado ao dia a dia São Paulo: Editora IBRAQUI, 1998

Apostilas do curso de Formação em yoga- Padmi,2018.

## ANEXO I

### GINÁSTICA MENTAL

Sente-se numa cadeira de encosto reto e assento firme, madeira de preferência. Fique na metade da frente do assento para poder se movimentar melhor. Pés paralelos, pernas afastadas, na direção dos quadris. Respire com calma, profunda e lentamente, mas sem esforço algum. Olhe para o lado direito e observe até onde os seus olhos conseguem enxergar, sem forçar, e registre esse ponto. Faça o mesmo para o lado esquerdo e também registre o ponto até onde você consegue enxergar.

1. Agora você vai fazer movimentos para o lado direito e sempre na sua expiração. Inspire e na expiração gire a cabeça, sem forçar, para o lado direito. Inspire e retorne na expiração. Mais uma vez: inspire e na expiração gire a cabeça para a direita. Inspire e retorne na expiração. Faça esse movimento 8 vezes, pouco menos se você não tiver muito tempo. E descanse um minuto, respirando calmamente e prestando atenção na respiração.

2. Inspire e na expiração gire a cabeça para a direita, mas desta vez mantendo o olhar fixo à sua frente. O movimento vai ser menor e mais difícil, mas faça as mesmas 8 vezes, inspirando e girando a cabeça para a direita na expiração, mas sempre com o olhar fixo à frente.

3. Agora repita o primeiro movimento, com a cabeça girando solta para a direita, sempre da mesma forma – movimento na expiração – e 8 giros lentos, tranquilos, prestando atenção na respiração e procurando não alterá-la.

4. Agora a cabeça fica fixa para frente, os olhos giram um pouco, o pescoço e os ombros também. Sempre para a direita e sempre 8 vezes.



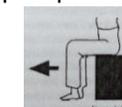
5. Repita o novamente o primeiro movimento. E observe o que começa a acontecer.

6. Desta vez, a cabeça e os ombros vão girar para a direita, mas os olhos vão virar para a esquerda. É um pouco desconfortável, mas aqui a pouco você verá os resultados. Faça as 8 vezes de sempre.



7. Faça de novo o primeiro movimento, cabeça, ombros, tronco, olhos, tudo girando para a direita e cada vez mais soltos. E observe. Pode sorrir, porque de fato é engraçado.

8. Agora, apenas o joelho esquerdo se move, bem pouquinho, para frente. Deixe o resto do corpo solto, se movimentando naturalmente. Provavelmente, o ombro esquerdo irá um pouco para frente e a cabeça pode girar naturalmente para a direita. Joelho para frente 8 vezes, sempre na expiração.



9. Finalmente, repetimos o primeiro movimento, com o joelho esquerdo indo para frente e cabeça, tronco, ombros, olhos, tudo girando livremente para a direita. E você observa até onde o seu olhar alcança agora. Mudou, não mudou? Pois é, com poucos movimentos, bem suaves, você já conseguiu destravar um pouquinho seu pescoço e ombros. E isso é ótimo para melhorar a saúde dos olhos, porque com os ombros e pescoço travados seus olhos recebem menos oxigênio, menos sangue e menos energia prânica, a energia da vida que no yoga se chama prana e no chi kung recebe o nome de chi.

Bem, agora você vai repetir o exercício, exatamente da mesma maneira, para o lado esquerdo, com apenas uma diferença: você não vai se mexer, apenas vai visualizar, imaginar “ver” mentalmente o movimento e sentir como se estivesse de fato fazendo-o,

Fica mais fácil fazer esta parte do exercício se você gravá-lo ou pedir para alguém ler para você. Repita toda a série, exatamente igual, como você fez fisicamente para o lado direito, só que desta vez é para

a esquerda e mentalmente, o corpo não se mexe – ou se mexe um pouquinho, mas independentemente de sua vontade.

Ao terminar a série, abra os olhos lentamente e aí sim você vai fazer o movimento físico para o lado esquerdo. Gire a cabeça, ombros, pescoço, tórax e ajude o movimento com o joelho direito se movendo um pouquinho para a frente. E observe atentamente até onde o seu olhar consegue alcançar, agora para o lado esquerdo.

Mudou alguma coisa? Você está surpreso? Normalmente, o resultado deste exercício é igual, ou quase, para os dois lados, embora você só tenha feito o exercício “realmente”, fisicamente, para o lado direito. Para o lado esquerdo você só imaginou, visualizou.

Este exercício baseado em ensinamentos bem antigos do chi kung chinês, e também da técnica criada por Moshe Feldenkrais, comprova que é possível fazer ginástica sem mexer, só imaginando. Esse fato é muito importante para você trabalhar sua visão porque vários exercícios das próximas páginas vão pedir para você imaginar isso ou aquilo. Faça e comprove os resultados. E a ginástica mental também tem excelentes resultados para quem está acamado e não pode fazer maiores ou mais complexos.

### **PALMING**

O *palming* pode ser feito em qualquer lugar, mas o ideal é que seja praticado em um local escuro. Pode ser feito deitado, de pé ou sentado, desde que você encontre uma posição confortável, para que o corpo não sinta qualquer tensão. Use travesseiros, almofadas, qualquer coisa que te deixe confortável, sem tensionar o pescoço e braços. Por alguns instantes, antes de começar, preste atenção à sua respiração, ao ar que entra pelas narinas, ao ar que sai. Inspire e

expire, atento à respiração, e aos poucos você começa a se sentir mais calmo, mais tranquilo.

Aqueça as mãos, friccionando uma contra a outra, de maneira vigorosa, e cubra os olhos com as mãos. Os dedos ficam bem relaxados, sobre a testa e as palmas encostam de leve sobre as maçãs do rosto, sem tocar o globo ocular, apenas os músculos que o circundam. O importante é impedir a entrada de luz, e não exercer pressão sobre os olhos.

Aproveite esse tempo em que empalma os olhos para respirar cada vez mais tranquilamente, prestando atenção novamente à entrada e à saída do ar pelas narinas. Assim o relaxamento será mais rápido e maior.

Imagine agora, mas sinta também, que todos os músculos de seu corpo estão relaxando, dos dedos dos pés ao couro cabeludo, lenta e progressivamente. E imagine também uma escuridão cada vez profunda, num negro total, como por exemplo, um veludo negro.

Se você costuma meditar, tente adaptar a sua meditação a essa posição. Ou aproveite o tempo para fazer afirmações positivas sobre sua saúde – dos olhos e de todos os órgãos de seu corpo.

Se você se sentir inquieto, ansioso, assustado com o escuro, volte a atenção novamente para sua respiração. Aos poucos você se acalmará.

No meio do trabalho ou estudo, você deve fazer o exercício por 5 minutos. Mas procure fazer essa “ginástica” por 20 minutos seguidos, uma vez por dia. Se você acha que não tem tempo para isso é sinal que não está dando muita importância para você mesmo. Então, vá aos poucos e logo você chega lá. Seus olhos e seu corpo agradecem desde já.

## RELAXAMENTO

*Onde você coloca a atenção, os olhos vão atrás. E a energia também...*

Deite e comece a relaxar, da forma que você prefere, ou apenas prestando atenção à respiração. Atenção: deite sempre no chão, em cima de um cobertor ou uma colcha, para ficar mais confortável. Na cama, não, porque aí já é confortável demais.

Sempre de olhos fechados, para facilitar, sinta o corpo no chão, partes que encostam, partes que não. Palmas das mãos largadas naturalmente no chão. E observe a parte baixa das costas, pernas, nádegas, ombros, pulsos...As áreas que estão mais afastadas do chão podem indicar a existência de uma tensão maior do que o normal.

Quando estiver se sentindo um pouco relaxado, pelo menos, comece a imaginar que você está passeando num lugar bem bonito e que você chega num riozinho calmo e cheio de peixinhos. Você se abaixa e fica olhando para os peixes, durante alguns minutos.

Agora abra os olhos rapidamente e observe para onde seus olhos estão olhando.

Feche os olhos e continue o seu passeio imaginário. Agora você está no meio de um campo coberto de flores por todo o chão. De pé mesmo, você fica olhando extasiado para baixo, prestando muita atenção àquelas lindas flores.

Abra os olhos rapidamente e verifique para onde você está olhando.

Feche os olhos novamente e continue o passeio; e agora seus olhos são atraídos para um lindo pássaro que voa bem alto, lá no céu.

Abra os olhos e observa para onde seus olhos estão voltados.

Agora, volte ao passeio, sempre de olhos fechados, e em sua imaginação caminhe sossegado, até que sua atenção se volta para uma montanha lá longe à sua direita.

Abra os olhos e veja para onde eles estão virados.

Mais passeio e agora é uma árvore bem alta, lá longe à sua esquerda, que chama sua atenção.

Mais uma vez abra os olhos e constate para onde eles estão virados.

Você já deve ter verificado, ou vai constatar a próxima vez que fizer este exercício, que se você está deitado e imagina que está olhando para baixo, ao abrir os olhos, você estará olhando para os seus pés, ou quase. Quando imagina estar olhando para cima, um pássaro voando ou uma montanha, ao abrir os olhos você descobre que está olhando para sua cabeça.

Para nosso corpo, não importa se ele está de pé, sentando ou deitado, para baixo é para os pés, para cima é para a cabeça! Já para o seu cérebro, se o corpo está deitado, para cima está o teto e para baixo está o chão. Curioso, não é? Agora, imaginando que está olhando, de olhos fechados, para a direita, ou para a esquerda, quando você abre os olhos você percebe que os olhos estão de fato voltados para o lado que você estava olhando na imaginação.

Da mesma maneira, se você fizer pequenos exercícios com um dos lados do corpo apenas, e de olhos fechados, ao abri-los você percebe que eles estão voltados pra o lado que estava sendo estimulado!

Faça algumas experiências, se tiver tempo, e tire suas conclusões. E aí você constatará que olhos e movimentos (físicos ou imaginados) estão sempre conectados. Ou seja, tudo está ligado com tudo, no seu corpo e na sua mente.

Continue relaxado por mais alguns minutos, depois levante devagar e caminhe um pouco, percebendo essa relação dos movimentos dos olhos e dos movimentos do corpo em geral

## **RELAXAMENTO PROGRESSIVO**

(Exercício recomendado por Martin Brofman para seus clientes)

O objetivo deste exercício é relaxar o corpo, parte por parte, começando pelos dedos dos pés até chegar ao couro cabeludo. Você pode praticá-lo sentado ou deitado, tomando cuidados para não adormecer.

Encontre uma posição confortável e feche os olhos. Cumprimente os dedos dos pés, agradeça tudo o que eles fazem por você e peça a eles para que relaxem. Sinta o relaxamento e agradeça mais uma vez. Cumprimente os seus pés, diga-lhes que este é um momento de tranquilidade para eles e para todas as partes do seu corpo. Peça que eles relaxem, sinta o relaxamento e agradeça.

Lentamente, sempre da mesma forma e sempre agradecendo, você vai subindo por todo o seu corpo: tornozelo, panturrilhas, tíbias, joelhos, coxas, nádegas, órgãos sexuais, parte de baixo das costas, abdômen, meio das costas, ventre, alto das costas, peito, dedos das mãos, mãos, punhos, antebraço, braço, ombros, pescoço, maxilares, rosto, olhos, a fronte e o couro cabeludo. Sinta todo o seu corpo relaxado e imagine uma cena onde você está novamente vendo perfeitamente e inclua-se nessa cena. Você está vendo a cena e vendo você mesmo com clareza, fácil e naturalmente, sem estar usando óculos. Mantenha a imagem durante alguns momentos.

Em seguida, imagine sua próxima visita ao oftalmologista, sempre tranquilo e confiante nos progressos de sua visão. Imagine a próxima consulta e os bons resultados que vai conseguir.

Sinta seus olhos completamente relaxados e diga a você mesmo que está enxergando cada vez melhor. Repita as afirmações positivas que você mesmo escolheu. Decida que, no momento de abrir os olhos e se levantar, você estará vendo, e se sentindo, muito melhor do que antes do exercício.

Para finalizar, conte lentamente até cinco, repetindo em cada número que você está vendo cada vez melhor e se sentindo maravilhosamente. Ao chegar a cinco, abra os olhos lentamente, espreguice-se e observe efetivamente como você está se sentindo e vendo muito melhor do que antes do exercício.

O exercício inteiro, feito corretamente, leva de 10 a 15 minutos. E o resultado é sempre muito bom, tanto para os olhos como para o corpo inteiro.

Exemplos de afirmações de Brofman:

- Eu estou vendo cada vez melhor.
- Eu sei que posso ver perfeitamente agora.
- É cada vez mais fácil para mim ver claramente.
- Eu aceito o que vejo e assim vejo cada vez melhor.
- Eu me permito ser eu mesmo e assim eu vejo cada vez melhor.
- Hoje eu percebo que enxergo cada vez mais claramente.
- Minha visão está melhor agora.

Use essas afirmações e crie as suas próprias frases. Repita-as quantas vezes puder, diariamente. Especialmente quando puder fazer exercícios de relaxamento. Em seu livro, Brofman registra

depoimentos de vários clientes que obtiveram excelentes resultados de aprimoramento da visão apenas fazendo esses exercícios de mentalização.

Use a “receita”, mas acrescente sempre os “ingredientes” que sua intuição indicar. Afinal, mesmo seguindo a mesma receita duas pessoas sempre fazem dois bolos diferentes.

Pense positivo, faça afirmações positivas, seja que nem a Polyana, não importa o que os outros digam. Mesmo que de início você não acredite no que está falando, o seu cérebro vai acreditar e logo você vai pensar e falar positivamente com uma facilidade cada vez maior. E o principal é que em pouco tempo você verá os resultados.

### **MEDITAÇÃO: SORRINDO PARA DENTRO DOS OLHOS**

Se você nunca fez meditação, não sabe o que está perdendo. Se você já fez, então sabe o que está ganhando. Em qualquer dos casos, experimente esta meditação para relaxar os músculos oculares e melhorar a visão.

Inicialmente, apenas sente-se calmamente e procure tranquilizar a mente. Marque (ou desenhe) um ponto à sua frente na altura dos olhos, e fixe esse ponto durante alguns momentos. Agora, cerre um pouco os olhos e focalize a ponta do nariz, por um ou dois minutos. Suba o foco para a saliência no meio do nariz, vendo-a ou imaginando-a, e aí fique mais um ou dois minutos. E então suba mais um pouco o foco (agora é quase só imaginação) e fixe-o no terceiro olho, entre os olhos e um pouco mais acima deles. Agora feche os olhos.

1. Visualize, imagine, um sol sorridente, se for de dia, ou uma lua, se for à noite, bem na frente dos seus olhos. Se preferir, visualize o rosto sorridente de uma pessoa que você goste muito. O sol, a lua

ou o rosto amado têm um sorriso lindo, com uma energia maravilhosa e estão fixados em seus olhos.

2. Dirija a energia deste sorriso para dentro do canto externo de seu olho esquerdo. Sinta como essa parte de seu olho começa a relaxar e a sorrir também. Para facilitar, sorria levando o lado esquerdo de seu lábio. Perceba a conexão entre o sorriso dos lábios e do olho. Sinta como o lado esquerdo de seu rosto começa a relaxar e a levantar.

3. Repita os movimentos e a visualização para o canto externo do olho direito (sorrindo com o lado direito dos lábios).

4. Sorria (sempre junto com o sol, a lua ou o rosto imaginado) para dentro do lado interno do olho esquerdo e depois para o mesmo lado do olho direito. Mas sempre lentamente e sem pensar em mais nada.

5. Agora procure levar a energia do sorriso do sol para a pupila esquerda (o ponto negro do centro da sua vista) e depois para a direita. E perceba como elas também se enchem de alegria.

6. Chegou a vez da íris (a parte colorida que circunda a pupila), sempre começando do olho esquerdo e depois passando para o direito. Sinta como todo o seu rosto está mais relaxado. Porque seus olhos também estão relaxados.

7. Inspire profunda, mas tranquilamente, procurando levar o ar até o baixo ventre. Expire também tranquilamente, procurando contrair a íris e o períneo (região entre o ânus e o órgão sexual), para ajudar a relaxar cada vez mais a região da íris.

8. Agora sorria e veja o sorriso do sol (ou da lua) tomando conta de toda a parte branca de seus olhos. Primeiro, o esquerdo, depois o direito.

9. Sorria pra dentro da pálpebra esquerda superior e depois para a direita. Sempre lentamente. E então passe para as pálpebras inferiores

10. Ainda de olhos fechados, visualize novamente a ponta do nariz, depois a saliência e novamente o terceiro olho. Leve toda a

energia de alegria e paz do sorriso para essa região. E você já está completamente relaxado.

11. Leve a energia sorridente para dentro da sua cabeça e fique assim por alguns minutos. Observe seus pensamentos ou simplesmente não pense em nada.

12. Lentamente, vá voltando ao estado de consciência, ainda de olhos fechados, aqueça as mãos, esfregando-as uma contra a outra, e massageie carinhosamente o seu rosto. Aqueça as suas mãos novamente e coloque-as sobre os olhos, como no exercício do *palming*, e fique assim 10 a 15 minutos, se puder, antes de abrir os olhos. Essa meditação, além de relaxar os olhos e fortalecer a visão, vai ajudar a diminuir a tensão de todo o seu corpo. Experimente. Mesmo que nunca tenha meditado antes.

## VISÃO RELAXADA

Este exercício deve ser feito devagar, com movimentos pequenos e suaves, relaxadamente e descansando um pouco após cada movimento.

Você pode ler a instrução e depois fazer o movimento ou pode pedir para alguém ler pra você e então fazer toda a sequência direta, mas sempre descansando após cada movimento. E você pode também gravar as instruções.

Faça o exercício sentado ou deitado, mas sempre confortavelmente. E tudo será feito usando mais a imaginação do que o corpo efetivamente.

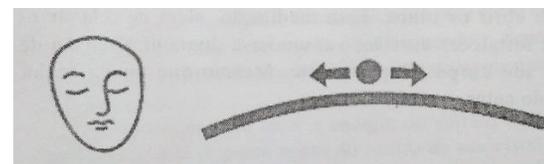
Feche os olhos e imagine que está olhando para uma bola situada na linha do horizonte bem distante e à sua frente. Escolha a cor e o tamanho da bola de acordo com sua imaginação.

1. Imagine a bola se movimentando muito lentamente, um pouco à direita e um pouco à esquerda, lá longe na linha do

horizonte. Feche os olhos e mova-os lentamente de um lado para o outro, acompanhando a bola em sua imaginação.

2. Agora preste atenção apenas no olho direito. Imagine a bola se movendo, lentamente, um pouco à direita e de volta ao centro, sempre na linha do horizonte. De olhos fechados, deixe que seu olho direito acompanhe a bola imaginária.

(não force os olhos, preste atenção apenas no olho direito, faça movimentos muito pequenos, relaxe os rosto, pescoço e ombros. Se o movimento ficar do olho direito ficar irregular em alguns pontos, vá mais devagar e respire livremente.)



3. Ainda com atenção apenas no olho direito, imagine a bola indo um pouco para a esquerda e voltando para o centro, sempre na linha do horizonte. Acompanhe a bola com o olho direito e sempre de olhos fechados.

Pare para descansar e relaxar os olhos. Sinta se já percebe alguma diferença entre o olho direito e o esquerdo.

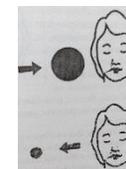
4. Agora preste atenção apenas na vista esquerda e repita o exercício 2 com essa vista e imaginando a bola indo primeiro para a esquerda e voltando ao centro, e o olho esquerdo acompanha o movimento.

(Não force o olho esquerdo e relaxe o maxilar e a testa.)

5. Repita o exercício 3 ainda com o olho esquerdo.

(Use o mínimo de esforço muscular e procure relaxar não só os olhos, mas agora o corpo inteiro.)

6. Agora a bola se move muito lentamente para a esquerda e depois para a direita, lá bem distante, na



linha do horizonte. Sempre de olhos fechados, você acompanha a bola com os dois olhos.

7. Desta vez, a bola vem lá de longe se aproximando bem lentamente de você e vai ficando cada vez maior, se aproximando mais e mais, até chegar a poucos centímetros do seu rosto. Com os olhos fechados, você acompanha o movimento e agora “vê” a bola se afastando lá para longe e ficando cada vez menor. Às vezes, você vê a bola com nitidez e outras nem tanto. Indo mais devagar será mais fácil manter a bola em foco.

Descanse um pouco.

8. Imagine agora a bola se movendo ao longo do horizonte para a direita até chegar ao ponto mais afastado à direita. Então, acompanhe a bola em sua imaginação, enquanto ela se aproxima bem lentamente, sempre crescendo, do lado direito do seu rosto, até tocá-lo suavemente. E aí a bola se afasta lentamente, diminuindo gradativamente de tamanho, enquanto vai lá para o lado direito do horizonte.

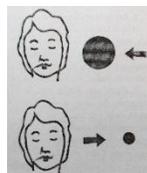
(Não force os olhos e faça sempre movimentos mínimos, sem qualquer esforço. Para manter o foco mais nítido, imagine a bola parando em vários pontos do trajeto até o seu rosto.)

9. Agora imagine a mesma coisa, com a bola indo para a esquerda do horizonte e depois se aproximando de sua face esquerda e tornando a se afastar, desta vez, para o lado esquerdo do horizonte. Chegando, ela aumenta de tamanho, partindo, ela diminui.

10. Com os olhos ainda fechados, olhe para a linha do horizonte, para a direita e esquerda, sem mover a cabeça, apenas com os olhos. Faça isso algumas vezes e repare como os movimentos vão ficando mais fáceis e mais suaves. E você consegue mover os olhos bem mais do que antes, para a direita e para a esquerda, sem esforço algum. Lentamente abra os olhos e repare como eles estão calmos e descansado. Perceba como sua visão está mais nítida e o rosto e o pescoço também estão mais relaxados. Levante-se e caminhe um

pouco e sinta como o corpo está mais relaxado do que quando você iniciou o exercício.

Fonte: NEVES, Roberto Inácio. Yoga para os olhos – um olhar diferente: Exercícios para melhorar a sua visão e a sua Vida. 9ª edição. Sem data. São Paulo.



## ANEXO II

### EXECÍCIOS BÁSICOS DO MÉTODO BATES

#### ***Sunning* (exposição dos olhos fechados ao sol)**

Este exercício deve ser praticado de preferência antes das 10 horas da manhã e/ou após as 16 horas. Sem óculos e sem lentes de contato e também sem qualquer vidro entre seus olhos e o sol (o vidro intensifica a luz e pode prejudicar seus olhos).

De olhos fechados, sempre fechados, de frente para o sol, de pé ou sentado, vire o rosto um pouco pra cima e gire a cabeça suavemente, para o ombro esquerdo e depois para o direito. Lentamente, mas sem parar, procure fazer o giro de 180 graus. Se não conseguir, ajude com a parte superior do corpo, ou imagine uma pessoa segurando seu pescoço e levando sua cabeça delicadamente, para direita e para esquerda.

Observe a luz que entra através de suas pálpebras fechadas e a cor da luz que as penetra. A luz pode apresentar variações de cores: vermelho, escuro, laranja, amarelo, branco brilhante. Sua meta é ver tudo escuro, bem preto. E se você estiver vendo a cor verde, seus olhos estão sendo forçados e você deve interromper o exercício e passar para o *palming*, antes de voltar a expor os olhos ao sol novamente.

Vire a cabeça dessa forma por cerca de 40 voltas – três a quatro minutos. Então, vire de costas para o sol e empalme seus olhos por um ou dois minutos para descansá-los.

Continue alternando o *sunning* e o *palming* por 15 minutos e veja se já está se sentindo confortável. Aos poucos, você sentirá a sensação de relaxamento dos olhos e notará que as cores ficam mais brilhantes quando você faz a exposição ao sol e o escuro fica cada vez mais escuro quando você faz o exercício de empalmar os olhos.

Em poucas semanas, você poderá aumentar o tempo de exposição ao sol, até 5 a 6 minutos de cada vez, sempre com os olhos fechados e fazendo o *palming* em seguida.

Como variação do exercício, você poderá virar a cabeça para o alto e para baixo, sempre com os olhos fechados, colocando uma das mãos na testa (sem cobrir os olhos) e a outra no pescoço. Assim, além dos benefícios da exposição ao sol, você estará massageando e relaxando o pescoço e a testa

#### ***Skying* (tomando “sol” com as nuvens)**

Se você sentir dificuldade em expor os olhos ao sol, há duas outras possibilidades: experimente virar-se de costas para o sol e fazer o exercício normalmente. Ou procure expor os olhos ao céu e às nuvens em dias sem sol. Em dias bem nublados ou mesmo em dias chuvosos, também é possível, fazer o ensolar – sempre em ambiente externo, se possível, posicionando a cabeça para a parte mais iluminada do céu e com os olhos abertos movimentando a cabeça de um lado para o outro. Piscar os olhos de leve e rapidamente e passar a mão pela testa para não enrugá-la ao piscar ou sentir a luminosidade nos olhos.

Na ausência de sol, esse exercício pode ser feito com uma lâmpada de amplo espectro de Lux Solaris, 100 watts.

## **Piscar**

O movimento é um dos fatores básicos para a boa visão. Olhos que não veem bem tendem a ficar fixos ou “vidrados”. Para inverter isso, você deve piscar todas as vezes que se lembrar disso. Porque piscar descansa os olhos da luz e do trabalho de ver. E ajuda a umedecer os olhos. Procure piscar com suavidade para não tensionar nem enrugam a testa – de tempos em tempos, passe a mão com delicadeza pela testa para ver se ela está relaxada.

Com os outros exercícios, você deve piscar com consciência e sem esforço. Isso significa piscar com frequência, mas não muito rapidamente, de forma completa, mas sem forçar. Praticando esse e outros exercícios, você vai ganhar consciência, maior percepção de seus olhos e logo você saberá quando e como praticá-los da forma mais eficiente.

Experimente piscar com um olho só, cobrindo o outro com a mão e com os dedos se apoiando sobre a sobrancelha e o polegar e o mínimo colocado sobre os cantos dos olhos, com muita delicadeza. Esse exercício é para isolar os músculos de cada pálpebra, de modo que você tenha melhor controle das pálpebras enquanto pisca. No começo você vai ver que enquanto pisca um olho, os músculos das pálpebras do outro também se movimentam.

Em geral, é mais difícil mover o olho mais fraco, ou aquele que tem maior pressão. E você vai sentir que a pálpebra do olho mais forte normalmente está mais cansada, pela sobrecarga de uso.

Outra variação do piscar é descer e subir as pálpebras lentamente, imaginando que elas estão sendo puxadas pelos cílios. E sentindo como se as pálpebras fizessem uma varredura nos olhos ao se fecharem e ao se abrirem.

Piscar e respirar com consciência é uma forma eficiente de se manter relaxado e ter mais controle em todas as situações. E requer apenas um pouquinho de prática e habilidade.

## **Olhar suavemente**

Este exercício é simples e fácil de fazer. Com a vantagem que pode ser feito a qualquer hora e em qualquer lugar. Procure olhar sempre, para perto e para longe, de forma bem suave, sem esforço, deixando que as imagens cheguem até você, sem precisar forçar os olhos e correr atrás delas.

Na leitura, no computador, vendo televisão, andando na rua, olhando uma paisagem, procure olhar sempre de forma muito suave, sem contrair os olhos, sem se esforçar. Aos poucos, com a prática, você automatizará essa forma de olhar e conseguirá manter seus olhos sempre um pouco mais relaxados.

Um pouco mais difícil, mas também muito saudável, é alimentar os olhos com coisas bonitas. Assim, passear num parque, ainda que pequeno, olhar as árvores, as flores, as crianças, é muito mais saudável do que passear num shopping center.

## **Swinging (o grande volteio)**

Agora vamos nos movimentar, mexer todas as partes do corpo, mexer até no nosso estado de espírito! De costas para o sol, e sempre piscando, vamos acertar a posição: de pé, com as pernas separadas na largura dos quadris, levante o dedo indicador à frente do nariz e rode o corpo de um lado para o outro, os olhos seguindo o dedo o tempo todo. Para facilitar o movimento você pode erguer o calcanhar do pé contrário ao lado par o qual você está girando.

Não tenha medo de se mexer, tome consciência do seu corpo (ele tem muito mais poder de autocura do que você imagina), sinta todo o seu corpo em movimento, seja espaçoso, ganhe todo o espaço à sua volta, abra tudo a sua volta, sempre, com os olhos seguindo o dedo.

Cansou? Então, troque de braço, mas não force os ombros. O corpo bem solto, gire 270 graus, e até mais, cada vez mais relaxado e livre, sempre com muita alegria e descontração. Não pense em nada, apenas fixe sua atenção no aqui e no agora, sorria, respire enquanto gira e sempre olhando o dedo, porque o importante é ver a imagem desfocada dos objetos na medida em que você gira para os dois lados.

Consegue notar que, ao mesmo tempo em que vê seu dedo, você percebe tudo a sua volta rodando como se estivesse num automóvel em movimento numa pista circular? Assim estamos estimulando o movimento sacádico dos olhos, ampliando a visão periférica e o campo visual, enquanto descansamos a visão central. O exercício deve ser feito de 5 a 15 minutos, 2 ou 3 vezes por dia, dentro ou fora de casa.

### **Varredura com os olhos, longe e perto**

Numa posição relaxada, em pé ou sentado no quintal, na varanda, ou à frente de uma janela aberta, se estiver dentro de casa (o ideal é fazer o exercício numa praia, num campo, numa área mais ampla e com muito horizonte para olhar), fique de costas para o sol e faça mais este exercício por uns 10 a 15 minutos. Você vai adorar os resultados.

Comece a olhar para tudo à sua volta, longe e perto. Não pare de olhar e respirar, procurando se concentrar no aqui e no agora. Você está usando seus olhos de forma correta e total, então comece a olhar para os detalhes de tudo que está a sua volta, do ponto mais

distante até o mais próximo. Não tem importância se você vê desfocado, o importante é que seus olhos estejam descansados e confortáveis com tudo o que veem. Respire, pisque, olhe a uma distância maior e depois volte, cada vez mais perto, enquanto movimenta os olhos de um ponto para outro. Mantenha o olhar suave, cada vez mais suave.

Contorne os objetos todos, bem devagar: a linha do horizonte à distância, as nuvens no céu, acompanhe o perfil dos prédios, placas, cartazes, quadros ou ainda os detalhes das árvores e das flores. Os olhos adoram ver o belo e são curiosos, permita então que eles vejam as cores e detalhes das flores, bem de perto.

Os olhos gostam de novidade, cenas inusitadas, detalhes coloridos especiais, enfim, faça os olhos pararem quando veem detalhes que interessam mais. Olhe agora para o horizonte, o céu, o mar, as árvores, edifícios, janelas até olhar bem perto o piso onde está posicionado, a areia, as conchas, as ondas do mar... e para o chão, para seus próprios pés, dedos, unhas. E então olhe novamente par longe. Está ficando mais nítido? Mais fácil de ver tudo a sua volta? Continue e a visão total vai ficar mais nítida.

### **Abanar-se (para melhorar a visão periférica)**

Enquanto faz a varredura detalhada, lembre-se de abanar as mãos junto aos olhos, de vez em quando. Isto mesmo, as mãos abanam junto às laterais dos olhos, com os punhos bem relaxados e os dedos abertos, como se estivesse com calor. Assim você estimulará a visão periférica e verá melhor o contorno dos objetos observados. Verá inclusive mais itens, mais detalhes, que no início não tinha percebido. Postes, paredes, janelas, mais árvores, os pássaros. Nosso espaço é rico em detalhes, mas nós vemos pouco, mesmo quando enxergamos bem. E vemos cada vez menos. É preciso querer ver, abrir os olhos, piscar, abanar, abrir a visão periférica...e enxergar mais.

### **Fazer círculos com os olhos**

Para distender e reforçar os músculos extrínsecos dos olhos é necessário dar-lhes liberdade e movimentá-los bastante, estimulando também a circulação sanguínea no sistema visual. Comece fazendo alguns minutos de *palming* e depois, com os olhos fechados, comece a fazer círculos no sentido horário, círculos pequenos e depois grandes, e novamente pequenos, até chegar a círculos minúsculos. E depois faça os círculos no outro sentido. Observe se os dois sentidos são iguais ou se um deles é mais difícil.

Depois faça o exercício com um olho de cada vez, cobrindo o outro com a palma da mão. E note as dificuldades de cada um dos olhos. Assim você vai observando os seus olhos e o seu corpo, e em pouco tempo você mesmo criará seus exercícios.

Experimente também olhar para o alto, o mais alto que você conseguir, sem forçar demais, sem enrugar a testa e sem levantar muito as sobrancelhas. Depois faça o mesmo olhando para baixo.

Intercale os exercícios com os olhos fechados e abertos, observando sempre as sensações de bem-estar e desconforto durante e depois das práticas.

Fonte: NEVES, Roberto Inácio. Yoga para os olhos – um olhar diferente: Exercícios para melhorar a sua visão e a sua Vida. 9ª edição. Sem data. São Paulo.