



il falco

PERIODICO
BIMESTRALE

per l'educazione alla vista perfetta

dedicato alla divulgazione delle formidabili scoperte di William H. Bates

BATES: La Minaccia della Stampa Grande

◆ BATES: Il Ragazzo con le Lentiggini ◆

BATES: Una Casa Costruita sulla Sabbia

◆ BATES: La Cura del Dondolio ◆ BATES:

Due Punti di Vista ◆ LIERMAN: Astenopia

e Glaucoma ◆ MACCRACKEN: Strabismo

◆ RISHIGGATTI: Dimostrare le Verità di Bates
alle Manifestazioni Fieristiche ◆ SPORTARO: Il

Controllo Mentale Come Indice di Rilassamento

◆ FRATTINI: Come Aiutare le Persone a
Rilassarsi e a Vedere Bene ◆ SPECIALE: Lettere

a "il falco" (Risponde Recalcati) ◆ GAROFALO:

Al Cielo Luccica lo Sguardo, Fuori dall'Inverno

◆ ERRATA CORRIGE: "il falco" Ha Aguzzato la Vista!

◆ INSERTO: *tutte le pagine in Stampa Microscopica*

ANNO SECONDO

MARZO/APRILE 2004

NUMERO QUATTRO

Editore: Juppiter Consulting Publishing Company — Direttore responsabile: Rishi Giovanni Gatti

Questa copia: €5,00 — Un anno: €30,00

PERIODICO BIMESTRALE PER LA DIVULGAZIONE DEI METODI PER LA PREVENZIONE E LA CURA DELLA VISTA IMPERFETTA COSÌ COME INDICATO NELLE PUBBLICAZIONI DELL'OFTALMOLOGO AMERICANO WILLIAM H. BATES E DELLA SUA ASSISTENTE EMILY C. LIERMAN DIFFUSE A NEW YORK NEGLI ANNI VENTI ATTRAVERSO I DUE LIBRI "VISTA PERFETTA SENZA OCCHIALI - BATES" E "STORIE DALLA CLINICA - LIERMAN" E I CENTOTRENTATRE NUMERI DELLA RIVISTA MENSILE "BETTER EYESIGHT".

EDITORE E REDAZIONE: JUPPITER CONSULTING PUBLISHING COMPANY

48 viale della Libertà, 20097 San Donato Milanese (Mi), tel./fax 025275500, <http://www.juppiterconsulting.it>.

DIRETTORE RESPONSABILE: RISHI GIOVANNI GATTI. Registrazione n. 383, 16/6/2003, Tribunale di Milano.

© 2004, PROPRIETÀ LETTERARIA RISERVATA—Riproduzione impossibile se non previo accordo scritto.

SEGRETERIA DI REDAZIONE: NICOLETTA FRATTINI. [HTTP://WWW.SISTEMABATES.IT](http://www.SISTEMABATES.IT) COMITATO SCIENTIFICO:

MARIA CRISTINA GAROFALO (PSICOLOGA), RICCARDO TADINI (OTTICO), EVARISTO RECALCATI (INGEGNERE).

STAMPA: SELESTA SPA, VIA QUINTILIANO, MILANO.

IN QUESTO NUMERO

"il falco" cambia formato, diventa più compatto e agevole, proprio nello spirito delle riviste originali di Bates (vedi pag. 4). Il primo articolo riguarda l'importanza di esercitarsi con la stampa fine, e di evitare quella grande, fonte di sforzo per l'occhio difettoso. Il secondo ci porta indietro negli anni, quando Bates insegnava come usare la Tabella di Snellen nelle aule scolastiche di New York coinvolgendo bambini e insegnanti a praticare i suoi metodi. Il terzo è la denuncia della inefficienza totale della scienza oftalmologica fondata sulle teorie di Donders (roba di duecento anni fa ancora in voga oggi!). Il quarto è una spiegazione breve del concetto del dondolio, con le indicazioni pratiche per realizzarlo. Il quinto riporta due lettere di medici che "criticano" i primi numeri della rivista "Better Eyesight". Emily ci parla di due casi trattati in clinica, uno facile, lo sforzo oculare di una donna con occhiali, l'altro difficile, un caso di glaucoma con assenza di luce e operazioni già subite. Lo strabismo è affrontato con molti dettagli da MacCracken, che si dilunga su casi risolti e irrisolti, dando preziose indicazioni pratiche da seguire per il trattamento. ♦ Nella sezione dedicata ai giorni nostri, il Direttore relaziona sulle sue esperienze di presentazione delle pubblicazioni originali direttamente con le persone alle fiere del benessere, con numerosi casi divertenti e stimolanti. Poi c'è un articolo dedicato ad approfondire la relazione tra mente, memoria, visione e immaginazione e come il rilassamento sia alla base del loro corretto funzionamento. Il rilassamento è alla base anche delle esperienze di guarigione temporanea registrate presso l'Associazione Cosmic.Mind, dove si sta costituendo un nucleo di praticatori molto interessante e motivato. Alcuni lettori ci hanno scritto per testimoniare il loro percorso di guarigione e per chiedere consigli o chiarimenti: il nostro esperto risponde con dovizia di particolari e la solita incontestabile competenza. Per la sezione dedicata alla testimonianza poetica che discende dalla vista perfetta abbiamo una descrizione molto colorata delle visioni che si colgono in cima ad una montagna innevata. Ci siamo accorti di un errore grave comparso sul numero uno, e con l'"Errata Corrige" vogliamo porre rimedio: ora che in redazione abbiamo verificato le fonti, questo tipo di mancanze non potranno più accadere. Un grosso avanzamento è inoltre dato dall'inserito in stampa microscopica che alleghiamo, di una qualità inarrivabile.