



il falco

PERIODICO
BIMESTRALE

per l'educazione alla vista perfetta

dedicato alla divulgazione delle formidabili scoperte di William H. Bates

- BATES: Vedere le Cose Muoversi ◆
BATES: Fallimenti ◆ BATES: La
Verità sulla Fatica ◆ DOWNIE: Sparisce
la Cataratta Traumatica ◆ LIERMAN:
Storie dalla Clinica, #72 ◆ MACCRACKEN:
Presbiopia, (cap. XXVII) ◆ EVERETT: Dovrebbe
Esserci una *Better Eyesight League!*
◆ SPORTARO: Il Rilassamento Come Antidoto
allo Sforzo per Vedere ◆ RECALCATI: Acuità
Visiva, Diottrie e Lenti Correttive: Tutto Ciò
Che Non Serve Sapere per Guarire la Vista ◆
LETTERE (IL DIRETTORE RISPONDE) — CRESTANI:
I Miei Progressi Grazie a Bates e a "IL FALCO"
— ASILONE: Le Mie Difficoltà, Bates e "IL
FALCO" Non Ostanti ◆ SPECIALE: *Stampa Fine*

ANNO SECONDO

LUGLIO/AGOSTO 2004

NUMERO SEI

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'OPTALMOLOGO 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".

Registrazione n. 383, del 16/6/2003, Tribunale di Milano.

EDITORE E REDAZIONE: JUPITER CONSULTING PUBLISHING COMPANY

48 viale della Libertà, 20097 San Donato Milanese (Mi), tel./fax 025275500.

DIRETTORE RESPONSABILE: RISHI GIOVANNI GATTI.

SEGRETERIA: NICOLETTA FRATTINI.

COMITATO SCIENTIFICO: MARIA CRISTINA GAROFALO (psicologa),

RICCARDO TADINI (ottico), EVARISTO RECALCATI (ingegnere).

— © 2004, PROPRIETÀ LETTERARIA RISERVATA —

— Riproduzione impossibile se non previo accordo scritto. —

STAMPA: SELECTA SPA, VIA QUINTILIANO, MILANO

PER CONTATTI: [HTTP://WWW.SISTEMABATES.IT](http://www.sistemabates.it)

IN QUESTO NUMERO

“il falco” continua a crescere, aumentando il numero dei suoi lettori mese dopo mese, ma soprattutto portando a conoscenza del pubblico i contenuti **originari** dei lavori pubblicati negli Anni Venti dal Dott. Bates e dai suoi collaboratori e pazienti. Nel primo articolo, il testo breve che regolarmente riporta una “pagina due” della rivista Better Eyesight, si affronta l'importantissimo argomento della necessità che ha la mente afflitta da vista imperfetta di re-imparare ad immaginare le cose del mondo **muoversi**. Il secondo articolo invece tocca il triste tasto dei **“fallimenti”** nella cura mediante rilassamento: anche sotto la tutela di Bates in persona, alcuni pazienti si ritrovavano a non praticare correttamente e fedelmente i metodi, e rallentavano i tempi della guarigione; l'articolo perciò puntualizza alcuni aspetti che il lettore potrà verificare da sé confrontando la sua pratica con le preziose indicazioni qui fornite. Il terzo articolo fa parte di quella serie di scritti del Dott. Bates che riteniamo essere assolutamente incredibili: è da non perdere la descrizione che egli fa di come ha imparato a correre per molte miglia senza sentire la **fatica** e di come questa scoperta sia di portata universale per prevenirla, qualsiasi sia l'occupazione in cui si è impegnati. Interessante è l'esperienza riportata nel quarto articolo, dove una giovane paziente dell'epoca testimonia i suoi progressi nella cura di una **cataratta** da trauma, che aveva poi determinato la comparsa di astigmatismo nell'altro occhio; di questo articolo abbiamo incluso

anche la versione originale in americano, in stampa fine. L'articolo di Emily è tratto dalla serie "Storie dalla Clinica", ed è il primo di quelli non inclusi nel suo libro omonimo, che invitiamo tutti quanti a leggere, se non lo avete già fatto (*Attenzione! Ci è stato segnalato che girano in Internet delle copie contraffatte del testo pubblicato dalla nostra Casa editrice: diffidate dalle imitazioni e andate alla sorgente genuina dell'opera originale del Dott. Bates, pubblicata esclusivamente da Juppiter Consulting Publishing Company!*); è Jane il nome della ragazzina dodicenne che guarisce dalla **miopia progressiva** in pochi mesi di trattamento casalingo, solo saltuariamente supervisionato in clinica dalla Lierman. Dal libro di W.B. MacCracken "Usate i Vostri Occhi" (finalmente in stampa!) riportiamo il capitolo dedicato alla **presbiopia**, dove vengono sfatati i luoghi comuni che vedono ancora oggi questo sintomo di vista imperfetta come un inevitabile risultato dell'invecchiamento. Nell'ultimo articolo dedicato agli anni Venti, troviamo l'annuncio della fondazione della "**Better Eyesight League**", l'associazione senza scopo di lucro che venne costituita a New York nel 1922 da un folto numero di pazienti, e che aveva il compito di diffondere e divulgare presso il grande pubblico le scoperte di Bates e il suo lavoro. • Passando alle esperienze dei giorni nostri, il primo articolo tratta delle **contraddizioni** che notiamo in coloro che praticano discipline di rilassamento spirituale e psicofisico, ma che soffrono di vista imperfetta e portano occhiali: è lo sforzo per vedere il nemico da combattere, e per vincere occorre imparare il vero rilassamento che presiede alle facoltà della memoria e dell'immaginazione. Spesso ci troviamo a discutere di diottrie, di "decimi", di "acuità visiva": sono tutte cose che non è necessario sapere per guarire dalla vista imperfetta; ne parla il nostro Recalcati, volendo significare che le cifre e le formule dell'**Ottica** non contano molto, per quanto ci riguarda. Chiudiamo questo ricchissimo numero riportando due lettere che arrivano in redazione quasi contemporaneamente, ma che esprimono due esperienze totalmente contrarie: la prima è una convincente **testimonianza** fornitaci da un ingegnere quarantacinquenne che conoscendo per caso il sistema originale riesce ad instaurare un percorso di ricupero certificato da misure oggettive che è da esempio per tutti; la seconda narra di dubbi e fallimenti, di **impossibilità** stantie. Ad entrambe risponde il Direttore, cercando di fornire, laddove possibile, suggerimenti utili.

abbònati subito!

all'unica rivista dedicata al Sistema Originale di W.H. BATES

SU OGNI NUMERO:

► Dalla rivista "Better Eyesight", tre articoli di Bates, uno di Emily e di altri autori dell'epoca, e le "risposte" di Bates ai lettori. ► Un capitolo del libro di W.B. MacCracken "Usate i Vostri Occhi" (1937). ► Inoltre: l'attualità e i progressi di chi sta praticando il sistema originale ai giorni nostri; i primi risultati concreti, con i resoconti delle guarigioni, dei certificati medici, e delle tecniche di auto-trattamento impiegate. ► E poi: gli approfondimenti e i chiarimenti su questioni specifiche esposte nei due libri "Vista Perfetta Senza Occhiali" e "Storie dalla Clinica", nelle rubriche aperte al contributo di tutti i lettori che vorranno partecipare.



il falco

PER L'EDUCAZIONE ALLA VISTA PERFETTA
FONDATA SULLA SVILUPPAMENTO DELLE FORMIDABILI SCOPERTE DI WILLIAM H. BATES

BATES: Vedere le Cose Muoversi ♦
BATES: Fallimenti ♦ BATES: La Verità sulla Fatica ♦ DOWNIE: Sparisce la Cataratta Traumatica ♦ LIERMAN: Storie dalla Clinica, #72 ♦ MACCRACKEN: Presbiopia, *cap. XXVII* ♦ EVERETT: Dovrebbe Esserci una *Better Eyesight League!*

♦ SPURTARO: Il Rilassamento Come Antidoto allo Sforzo per Vedere ♦ RECALCATE: Acuità Visiva, Diottrie e Lenti Correttive: Tutto Ciò Che Non Serve Sapere per Guarire la Vista ♦ LETTERE (IL DIRETTORE RISPONDE) — CRESTANI: I Miei Progressi Grazie a Bates e a "IL FALCO" — ASILONE: Le Mie Difficoltà, Bates e "IL FALCO" Non Ostanti ♦ SPECIALE: Stampa Fine

ANNO SECONDO LUGLIO-AGOSTO 2004 NUMERO XXI
Editor: Jupiter Consulting Publishing Company — Direttore responsabile: Rishi Giovanni Rishi
Distribuzione: 10.000 — Via: 4000.00

n u o v e m o d a l i t à

L'abbonamento a "il falco" dà diritto a ricevere TUTTI I NUMERI GIÀ PUBBLICATI nel 2003 e tutti i numeri del 2004, inviando la somma minima di euro 30 (ma gli abbonati sostenitori possono versare euro 50, oppure euro 100 o di più!) a:
Jupiter Consulting Rishi, 48 viale della Libertà, 20097 San Donato Milanese Mi
in contanti o assegno in busta chiusa oppure per vaglia postale oppure per bonifico bancario su c/c 000000103424, ABI 03015, CAB 03200, oppure versandoli sul cc/postale 55266803.
Specificare nome, indirizzo e causale del versamento (abbonamento a "il falco 2004")

i dati personali sono trattati secondo legge 196/03 ai soli fini di espletare la spedizione della rivista

p u b b l i c i t à



SenzaLenti eyeMoving™

un dispositivo a foro stenopeico come ausilio visivo che in molti casi risulta utile quando si abbandonano le lenti da vista all'inizio dell'auto-trattamento senza occhiali

(nota: questi dispositivi non erano usati da Bates)

www.SenzaLenti.it