

「Better Eyesight・1922年1月号から」

「Stop Staring」

解説・「見つめてはいけない」

レチノスコープのテストによって目の悪い人達は全員が、長く見つめる、目を緊張させる、見え辛い物を見ようとする事実を証明することが出来ます。

この事実を実際に経験するために

字が大きくても小さくても、遠い近いに関係なく、字の一部分を故意にみつめて下さい。普通は 2,3 秒間で目の疲れや不快感が出て来て字がぼやけるか消えてなくなりません。もしこの努力を続けると、痛みが始まるかもしれません。

見つめる癖を矯正するために

1、 観察中の物体の一点から、他の全ての部分へ意識して目のシフティングをして下さい。それで、これ等の各部分が自分の目と反対方向に動くと思像できますか？視力シートの字、もし見えるならば、小さなプリントの字、または他の物も使って試して下さい。

2、一瞬でも良いから、出来るだけ頻繁に目を閉じて下さい。

目の緊張が強い場合には、7,8分間目を閉じた後で、フラッシュで照らすように目を開けてチラッと物を見ます。もし最上段の大きな字が 60センチまたはそれ以下の距離からでも見えないようだったら「パーミングを長めにして一瞬だけシートの字を見る」を続けて繰り返した後では、目をちょっと閉じただけでも休養を充分にとれるようになっていきます。

3、先ず、字の狭いすき間や、字の周りが、広い余白より特に白いと思像して下さい。これを想像した後で、目を閉じ、目を開けたり閉じたり交互に繰り返します。この練習が見つめることを予防するので、興味深いことに、視力が急速に向上します。

質問と答え

質問、私はチラッと見る方法がこれまでの練習の中で役に立つことが分りましたが目を閉じた後で開けるのが難しいのです。マブタがのり付けされたように離れないのです。何が原因で、どうしたら治りますか？

答え、マブタの開閉が難しくなるのは、一般的な緊張の症状です。緊張をほぐす為のどんな方法を使っても回復出来ます、

「Better eyesight・1922年2月号から」

「Test Your Imagination」

解説・「貴方の想像力のテストです」

目を閉じて、どの字を見てもよいのですが、一例として、アルファベットの「O」を思い出してください。中央の白い所は、雪が太陽に照らされ輝いていると想像します。

それから目を開いて数分間だけ、ここに印刷してある「O」を見ます、そして丸の中の白い雪を数分間だけ想像します。他の字がハッキリ見えるかどうかは、気にしないで「O」の中央に雪の純白さが見えるか、マバタキしながら集中して下さい。

その後で、普段の見方に戻って「O」を見ます。雪を想像した場合としない場合、を2,3秒ずつ繰り返してください、想像力が向上します。他の字の場合は、背景が純白であると想像して黒い字を見ます。

2番目の方法は：

全部の字が見える所に立って「いろはシート」を見て、各列の最初の字、い・ろ・に・と・る・よ・つ・む・お・け・て・み・を一つずつよく見て覚えておきます。覚えたら目を閉じて、今見た字の中から一字を選んで、ハッキリと思い出して、目を開けます。

4列目の字、「と」を思い出した場合、目を開けて、「と」を探します。良く見えなかったら、目を閉じて数秒間「と」を想像してからもう一度シートを見ます。すると「と」と一緒に隣の字「ち」も見える可能性があります。

3番目の方法は：

目を閉じて、句読点の「、」を思い出すか、或は想像します。

それから目を開いて、真剣に見ようとする考えを捨てて、頭の中で黒い点「、」を思い描きます、すると目に写った物が鮮明に見えます。たった10秒間、句読点を想像しただけで目が良くなるなんて信じられますか？

何かを真剣に見ようとする、その態度を避けます。黒い点を想像する練習は、何処でも何時でも出来ます。工作中でも、静かに座って「いろはシート」を読んでいる時でも、目を開いたまま黒い点が完全に想像できた時には誰でも、特別に何もしなくても見え方が完全になるのです。

質問と答え

質問 1・ 3メートル離れたシートからの光線は正常な目に平行に入りますか？

答え・はい

質問 2・毛様態筋の機能は何ですか？

答え・私は知りません。毛様態筋が水晶体の形を変えるとは思いません。

「Better Eyesight・1922年3月号から」

「See Things Moving」

解説・「物がひとりで動くのを見て下さい」

速度の出ている電車の窓から外を見ると、静止している筈の木、家、電柱等が少しイキキとして電車と反対方向へ動いて行きます。また道を歩いていると、道の両側の物が動いているように見えます、何気なく見ている時は目を固定しないので、物が皆動いているように見えます、物がひとりで動くように見える時は、目が自由を得た時です。

長いスウィングについて・脳を含めた全身の緊張がどんなに強くても、両目、頭、身体を同方向に動かして往復をし続ける、これが長いスウィングです。広い範囲にある物が、自分の見ている方向と反対に流れます。物が反対方向に流れるように見える時は目と気持ちがリラックスしているので有益です。

短いスウィングについて・長いスウィングができれば、徐々に目の動く範囲を短くしていくと、やがて、5ミリ以下の幅で物が動いて見えます。視線を折り返す時のスピードも緩めて1秒位のリズムカルな動きにします。次に、目を閉じて、小さい鮮明な字を想像して字の左右を視線が往復します。目の開閉をしながら、スウィングを想像し続けます。

ユニバーサル・スウィングについて・近くからでも遠くからでも、いろはシートの一字を想像するか、実際に見ながらスウィングをすると、シートと字は、同時に同一方向に動きます。個々の字も物も全部が、見たり想像したりすると、順番にひとりで動き出します。これがユニバーサル・スウィングです。この練習は、場所を選ばずに出来るので、大いに活用し目と心を常にリラックスさせましょう。世界中の物が動く環境、ユニバーサル・スウィングが出来ると、見る能力と一緒に、他の能力も向上します。

各種のスウィングを休みなく想像し続けて下さい。もし物が停止していると想像した場合は、目が固定しているので、見え方に欠陥が出ます。そうすると気が重くなります。物を長く見つめたり、鮮明に見る為の方法を考えると時間がかかります。その代わりに、物が動くのを見たり想像したりする方が遥かに簡単です。そして、目の欠陥が是正されます。

常に目のスウィングの方法を計画して練習しましょう。スウィングの幅を3メートルから始めて、順々に短くして15センチ位に、それから1文字の幅になるまで縮めましょう、折るかえす動きは、1文字に1秒ずつ、全部の字を楽々と、継続して、リズムに乗ってスウィングします。

「Better Eyesight・1922年4月号から」

「Improve Your Sight」

解説・「良く見えるようになりましょう」

- *朝から晩まで毎日、目を正しく使いましょう。目を悪くする使い方をして、正しい視力の上がる使い方をして、一日は24時間です。目を悪くする間違った見方よりは目を正しく使った方が簡単で気持ちが良いのです。

- *ロング・スウィングの練習をしましょう。
長い距離を目が動いた時には、目の前の物が目の動きと逆方向に早く流れるので、それ等がハッキリとは見えないでしょう、ハッキリ見ようとすると、物の流れるような動きを止めてしまいます。見ようとすると努力を止めて流れる動きを楽しんで下さい。

- *見ている物が見え続けるように早く軽くマバタキを続けると目は休みます。また何時でも両目を閉じていられる時は1、2分でも目を閉じて休めましょう。目に両手を、時には片手でも目を覆うと光が入らないので休みが深まります。

- *目が覚めている時は、心が色々なことを考えます。それ等の物を完全に想像したり思い出したりしている時は心も体も大概休んでいます。ハッキリ見えない物や記憶の不確かなものを思い出そうとすると気持ちが緊張するので視力が下がります。

- *いろはのテストシートを3～6メートルの距離から左右別々の目で一日に2回以上何処まで読めるか試しましょう。その時には字の隙間の白い空間がシートの周りの余白より白いと想像して下さい、字が浮かび上がって見えるかもしれません。そして目を閉じた場合も、空間が同じように、より白く見えると想像して下さい。

- *一文字、或は一文字のある部分、或は点や丸を、長い間、続けて完全に思い出すことを試してみましょう。

「Better Eyesight 1922年5月号から」

「Relaxation From Fine Print」

解説・「細かい印刷の字を見てリラックスする」

普通の名刺は 9,5 センチ X 5,5 センチ位で、表面に細かい文字が印刷されています。

それを出来るだけ目の近くに、名刺の上部が眉に、下の端が鼻に軽く触れるまで持ってきます。そして患者は楽な気持で、正面を見ます、名刺を特に見ようとしないで、目を開けているだけです。

名刺があまり目に近いので、大概の人は細かい字を読むことが出来ない、と気付き、読む気を失くします。この結果として目が、ある程度リラックスします。このリラックスが見え方を良くするのに丁度良いので、目が好ましい状態になります。

ここで患者は目の前の名刺を横にゆっくりと少し動かします。名刺の動きが、少なすぎたり、遅すぎたりしないように加減して下さい。実際の動きは、短ければ短いほど、遅ければ遅いほど良いのです。

名刺は目に非常に近い距離にあります。患者によっては、印刷された字の列の間の白いスペースを見ていると、白が益々白く、字が益々黒くなっていくと感ずります。

時によると、細かい印刷の 1 文字、2 文字が、チラッと見える、または続けて見えることさえあります、それは見ようと努力しない、読もうと意識しない時に現われます。

名刺を動かして視力を得るこの練習を数分間、毎日続けると良いでしょう。字を見た時にも目はリラックスを続けます。もし名刺を持っている手がすぐに疲れるようだったら、手を左右交替して練習を続けて下さい。或る人は両手を使ったり片手にしたりもします。

この練習の時の明るさは、好みで調節して下さい。重要なことではありません。

「Better Eyesight・1922年6月号から」
「Discard Your Glasses」
解説・「あなたのメガネを捨てましょう」

「捨てましょう」と簡単に云うが、他にすべきことがあります。

本当に視力を回復する気のある患者は、最初にメガネを捨てた時から、その効果を得ることが出来ます。メガネを掛けると固定した習慣になります。メガネを掛けないで過ごすと考えただけでショックを受けます。正直なところ、治療のために、出来ることは全部する決断すると同時にメガネを捨てるのが、楽な気持で、或はより簡単に出来ます。メガネを捨てた後で2, 3日を過ごした患者達は、不快感は予期したよりも感じなかったと云いました。

何年もメガネに大分助けられたと思っている患者が、その使用を止めるのを躊躇するのは当然のことです。メガネについて私が出版物で書いた記事を読むと納得し易くなります。大概の目の不快感は、目の遣い方によって起こるか、神経性のもので、実際の目、或は肉体的な欠陥の問題ではありません。

良く見えないと云う全部の症状は、目が緊張を伴っているからです、目の焦点が合わない近視、遠視、乱視または老眼は、目の緊張が作り出します。メガネは緊張によって作りだされた間違った焦点を矯正して物に焦点を合わせ、見えるようにしますが、いつでもそれが出来る訳ではありません、何故ならば、目は普段はメガネに正確に合う緊張をしていないからです。見る為にメガネを掛けている間は、努力して目を緊張させ、眼球が変形するほどに絞ります、それ故にメガネを掛けて同時にリラックスして見ることは不可能なのです。

私がここで述べたことを理解した場合は、目を良くする為にメガネを捨てる必要性に気付くでしょう。私はこの事実がもっと強調されるべきで、患者にメガネを捨てる必要性を理解させるべきだと感じます。これを理解すると、メガネなしで居ることがより良い状態だと患者は容易に分ります。

この件についての自問自答を繰り返さないで下さい。医者を訪ねた時、彼の処方した薬を、それが何と云う薬で、効き目がどの程度かを知らなくても飲むのは当然だと思います。患者が私に快方に向かう診断を問う時に、私は「メガネを掛けないようにしなさい、そうすれば完全に回復します」と云います。賢い患者達ならば、何も云わずに私が云ったようにします。

「Better Eyesight・1922年7月号から」

「The Story of Violet」

解説・「少女ヴィオレットの話」

数年前に斜視と近視を治すために私のクリニックを訪れた10歳の少女、ヴィオレットは度の強いメガネを掛けていた。

右目は斜視でメガネを掛けても良く見えなかった。メガネを通して見たり、メガネの横から覗いたりして、90センチ離れた所に出された指が何本あるかを何とか数えることが出来た。

左の良い目をカバーして、顔を正面に向けると視野は暗い、けれども物の形は見えていた。この目はいつでも中心から反れているのでメガネを掛けても掛けなくても字を読むことは出来なかった。

彼女の左目はメガネを掛けると視力は普通の人のおよそ四分の一まで上がり、大きな活字を短時間だけ読めた。頭痛は毎日で、酷い眼痛が、両眼または片目に、時には起きた。

読んだり勉強したりは罰を受けているかのようで苦しかった。お話の本を読むことも他の子ども達のようには楽しめない、目の悪さが遊ぶ時に妨げになった。彼女は一人きりで話しをする気も失って長い間目を閉じて、ただ座っていた。

この少女のケースが私にとって非常に興味深いものになったのは、結果が短期間、3週間で出たからであった。母親に改善の予測を訊ねられた時に、私は旨く行けば3カ月で良くなる兆しが出るでしょうと告げた。ところが実際、少女は1週間で完治した。しかし、私は症状のぶり返しを非常に心配したので、良くなった状態が維持できることを確認するまで2,3週間通院させた。

メガネを掛けないこと

第一に私が少女にさせたことは、メガネを全く掛けないことだった。彼女の視力はシートの最上段の字、Cが両目で3メートルから見えた。彼女がシートの最大の字、Cをハッキリと見ることが出来た時、あるいは読めた時に、私はその字全体が同じ程度の濃い色に見えるかと尋ねた。少女は「いいえ、C全体が同じ色には見えません」と云った。大きな字、Cの上部を見ると、そこが一番濃く見えるが下の部分は薄い色に見えた、Cの下の部分に視線を移すと下部が上部よりハッキリ見えた。

「けれども、上部も下部も、同じように黒く、字の左側も右側と同様に黒くて全体が完全に黒いですね」と私が云った、すると少女は「そうです、けれども私には、そ

のようには見えません」と云った。

私が「上部と下部、左と右を同じように見ることを試してご覧なさい」と云うと少女は、それを試し、直ちに、文字がぼやけるので色の濃さがどうなっているか分らないと云った。私がシートを彼女から90センチの所へ近付けた時に、彼女は3メートルの時よりも字をハッキリと見ることが出来た。

「さあ、字全体を一度に同じように見ようと試してください」と云い「今度はどう見えますか？」と訊くと彼女は

「一度に全体を見ようとするとぼやけてしまい、もっと良く見ようとすると、字だか何だか分からない」と答えた。私は彼女に

「あなたは、字が全体に黒いことを知っているでしょう、それなのに一か所だけが他より黒く見えるのはホントでないと云うことを知っているでしょう？」と尋ねた。

彼女は

「はい、知っています」と答えた。

「ところで、あなたは実際には濃い黒が見えない時には、濃い黒を見たと思像した訳ですよ？」と私が云うと、彼女は「私は一か所だけが良く見えると、想像したのです」と答えた。私はそれから、上から2番目の行の最初の字を指して、

「この字の上の部分が下の部分より黒いと想像できますか？上の部分が黒いのだと思っただけでいい」と彼女に頼んだ。「おやまあ、上の部分が下の部分より黒いとウソの想像をするのですね」と繰り返してから「出来ました」と云った。

私は、「あなたはそう見ようと思ったから、下の部分が黒い、と想像できましたね」と云い、彼女は、

「はい、下の部分が上の部分より濃い黒だと想像できました」と云った。私が

「字は何ですか？」と訊くと「Rです」と彼女は答えた。私が

「Rは今、最上段のCより黒いのですか？」と質問すると、Rを見ていなかった彼女は「いいえ、グレーで端がぼやけて見えます」と答えた。私は、

「グレーでないことをあなたは知っているでしょう？」と訊き、彼女は

「ええ、知っています。けれども、私にはそう見えるのです」と云った。

「それは幻覚ですよ。あなたにはグレーに見えたけれども、本当はそれがグレーではないのだから」「はいグレーに見えたRは、実はグレーではないのです」と彼女は答えた。

「それでは、Rが上段のCと同じ様に黒だと自分に思い込ませて見ることが出来ますか？」

「自分に思い込ませることが出来ます。そして、そうだと想像することも出来ます、けれども私は一部分ずつを想像しなければなりません」と彼女は云った。

「オーケー、それで良いですよ、字の一部分が他の部分より黒いと思い続けてください」

すると彼女ははしゃいだ声で「ヤッター！ そう思い続けると、シート全部の字が百倍にもクッキリ見える!」と歓声をあげた。

ヴィオレットは視力を迅速に向上させた

私からの示唆ではなく、この少女は私が名付けた‘中心視’を発見した。‘中心視をする’とは字の中の小さな一部分を他の部分より良く見る能力を身につけることで、非常に小さなサイズの字でも小さな部分だけを見なければ、鮮明に見ることが出来ない、それをヴィオレットは自分で見つけたことに私は感激した。

「Better Eyesight・1922年8月号から」

「School Children's eyes」

解説・「小学生の目」

小学生の場合、悪い目の矯正は簡単ですが、目を悪くしない予防方法も簡単です。昔、目の検査に使われた「テスト表」がありましたが無くなりました。その代用に「いろはシート」を使います。シートを教室に貼り、全員が字を自分の席から読める距離に座ります。

毎日、少なくとも一回は、左目、右目を別々に掌で眼球を押さないように気を付けて覆い、字を片目で読みます。これに掛かる時間は、両目で2分足らずでしょう。

シートでその時の目の良さが分ります。子ども達は、時々彼らの視力が変わることに気付くでしょう。そして、大概の字は憶えて普通は良く見えるけれども、曇りや雨で暗くなった時には光の加減で字が良く見えないし思い出せないと心配する子も出てきます。

子ども達にシートの字を記憶するように励ます事は良いことです。記憶出来ると字を見る時に助かります。

彼等が良く知っている字を見た場合でも、左右の目でシートの字を読んだ時は、両目が即座に正常になって、近視、遠視、乱視がなくなると多くの観察例が証明しています。

多数の子ども達は、黒板に書かれた字が読みにくい時に、シートの字をチラッと見ると目が正常になり実質的な助けになって、その後では黒板の読みにくかった字が見える目に変化すると気が付きます。

目が完全に休めるようになると、常に完璧に見えるようになります。沢山の先生も他の人も、この法測を受け入れないのは残念なことです。何故ならば法則を受け入れない人々の理由は、子ども達が暗記して実際に見えないのに見えたように暗唱出来るからだと言うのですが、私が眼科の機器を使って、数千の学童たちがシートの字を正常な目で読むことを観察しました。また、シートの字を完全に記憶した子ども達の目は何処も悪くない事実を私は確認しました。

10年ほど前に教育庁の委員会の医師に対して、私が敢えて証明すると挑戦したことは、子ども達が自分自身と他の人をだまして、見えない字を見たと言うかどうかでした。

私にとって、非常に興味深い事は、学校で厄介者の何でも誤魔化す子どもが、見えるか見えないかと云う彼の視力に関しては、嘘を吐いた証拠を掴んだことがないのです。

私は各家庭内に視力シートを備え付けるべきであると信じます、そして子ども達に、毎日、数回、数分間シートを読む練習をするように励ますことが必要です。

子どもは、ある種の競争を好みます、良く起ることは、目の良くなった子どもがクラス中で一番良い目の持ち主であることを誇りに思い、満足感を味わうことです。この気持ちをスポーツ競技に参加したことのある人は容易に理解できるでしょう。

「Better Eyesight・1922年9月号から」

「Comparisons」

解説・「色の濃さを比較する」

字をハッキリ見る練習に視力シートを使っている時、字の黒さが薄く霞んだり、字の間に見える紙の白さが鮮明でなかったりします。

視力シート上の大小の字の鮮明度を較べると、大きい字がグレーで、小さな字が黒く見えると多くの人が証明します。小さな字は判読できない場合でも色は濃く、大きな字の黒は読めても色が薄く見えるのは一般的です。

そこで大きな字の中心近くで、不確実にしか見えない僅かな白い箇所を見つけたら、以前にどこかで見た物体の白さを思い出して、それと小さなスペースの白さと較べましょう。

例えば、黒い字の中の白い箇所と、思い出した山の頂上にある雪の白さを較べます。すると、普通はその小さなスペースの白さが増します。

同じ方法で、シートの字の黒さと、覚えている真っ黒な物体を思い出して較べます。すると、シートの字が記憶に助けられて黒さを増します。

大概の近視の人は、目を近付けると細かい字を完全に読むことが出来ます。近視の人達にとっては、4,5或は6メートル離れている視力シートの大きな字より、目に近付けた字の白黒が良く見えます。細かい字と、離れたシートの字を交替で見ましょう。また両方の色を較べると、しばしば効果のあることに気が付くでしょう。多くのケースでこの方法が目の機能を急速に回復させると考えられました。

目の良くない人達全員が、読む時に行間の白さを、より白い物体を思い出して比較することで読み易くなりました。大勢の人は目を閉じて、雪は行間の白さよりもずっと白いと想像出来ます。

一分位、或は少し長い間、目を閉じ、次々に、白い雪、ペンキ、太陽に照らされている白い雲を思い浮かべます、そして瞬間的に目を開け、例の白いスペースをチラッと見る、これを繰り返すと、実際に視力が向上して完全に良く見える状態が続いて治ることがあります。

「Better Eyesight・1922年10月号から」

「Practicing」

「練習方法について」

多くの、数え切れないほどの人に「毎日、集中した練習を何時間すれば中心視の方法がマスター出来、目の欠陥がなくなり、メガネを掛けないでいられるようになりますか？」と尋ねられます。答えは、「ずーっと一日中」です。

完全な目のリラックスを維持しなければなりません、或は、目が本当に快適だと感じるまで休むこと。そして目が覚めている間、いつでも快適なフィーリングを続けるようにします。

リラックスや気持の良いフィーリングは完全に見えたと言う記憶があると得られません。完全に見えたと言う記憶が薄い場合でも、完全に見えた状態を想像出来ると得られます。黒い物体は全部、完璧に黒いと想像しましょう。観察した白い物体は純白であると想像しましょう。観察した文字全部が、完全な形であると想像しましょう、見えた物の全ては完全な形で想像しなければなりません。

例えば、どんな物でも不完全な形のまま想像する時は、緊張します、それは努力を必要とします、それはむずかしいことです。容易な方法を選びなさい。物体を完全な形であると想像しなさい。

物体が静止している状態での想像を試みると、目が緊張して見え方に欠陥が出ます。何故ならば、一日中、両目は一つの点から他の点へと動き続けています。それが普通なのです。

色々な物が、あなたの目の動きと反対方向に動く想像して下さい。もしあなたが、その動きに未だ気付いていないようならば、あなたの目は緊張しがちで、物体が静止していると、あなたは想像しています。

誰でも10分間の適切な練習をした時は目がリラックスします。と云っても、練習していない時間は目を緊張させて良い訳ではありません。目を緊張させるのは自然の法則を破ったことになるので、目に負担が掛かります、その罰を受けない筈がありません。

もし貴方が欠陥のある目の矯正治療をしていると考えるならば、目の覚めた瞬間から夜寝床に入るまでの間、一日中、絶えず心のどこかに、安らかで心地よく休んでいるフィーリングを忘れずに持ち続けて下さい。

そう心掛けているほうが、緊張感に押し潰されそうな不快感を抱いているよりは何層倍も良いでしょう。

「Better Eyesight・1922年11月号から」

「The Variable Swing」

「スウィングの長さを変化させる」

最近、スウィングの長さを変化させたことで患者の視力が向上し非常に良い結果を得たことから、このスウィングを練習する価値があると私は思うようになりました。距離に差のある二つの物を目がスウィングする時、遠くの物よりもむしろ、近くにある物の揺れ方が大きいと想像出来るようになることが必要です。

ここに一例として挙げるケースは、私の所に来た女性の角膜が、いびつな円錐形になっていました。この角膜の症状は普通、治療不可能と思われています。

私のクリニックでは、患者から4,5メートル離れた壁にテストシートが貼ってあります。この時は、患者の座っている所から1,5メートルの所に椅子を運んでいき、彼女がテストシートへ目を向けると、その椅子が同時に彼女の視界に入るようにしました。

テストシートの字をスウィングすると、シートの字が3センチ位動いたように彼女は思いました。中心視から外れて直接は見えていない椅子もかなりの距離を動いたと思われました。良く知られているように、スウィングが短ければ短いほど物がハッキリ見えるのです。目の良い人ほど非常に短いスウィングをします、時によっては視線の動きが認められない程です。彼女は短いスウィングをテストシート上にしました。そしてそれをテストシートから椅子に移しました、椅子の揺れ方は7ミリ位だと思いました、その時に4,5メートル離れたテストシートの字の動きは少なすぎて彼女には動いたかどうか分かりませんでした。

彼女はメガネを掛けても視力が弱く、メガネなしでは物が二重に見え、テストシート最上段の大きな字でさえもひどくぼやけて見えました。この練習を始めた時にも、彼女が椅子の揺れ方が7ミリだと想像した時にも、テストシートが動いたかどうかハッキリしなかったのです。ところが、円錐状のいびつな角膜が両目から消え去ったので視力が正常になり見えるようになりました。私にとっては滅多にない顕著な出来ことでありました。悪質な角膜の症状に対して有益な治療法が他にあるとは思えません。

距離差のある二つの物体を見ながら、順番にスウィングする方法は、初めて診察に来た人でも、大概会得出来るものです。初めから良いスウィングが出来るかどうかは人によります。しかし視力の向上は、距離差のある物に対してのスウィングが上手にいくかどうかにかかっています。

「Better Eyesight・1922年12月号から」

「The Easy Shift」

「気楽に目を動かす」

暫く前に、私の所へ目の治療に来た患者がいました。彼のメガネを掛けない視力は正常な人の半分位でした。彼はパーミングをすると目に激痛が起き、そして気持ちが滅入るので耐えられませんでした。その時はいつも身体の各部分にも目と同様に、極度の痛みが起きました。ロング・スウィングやショート・スウィングは彼を極度に疲れさせてしまい、結果的に、視力が落ちました。

私は彼に、今まで見えても不快にならなかった物を覚えているかと尋ねました。

彼は“見る為の努力をすると、見える全部の物が見え辛くなります”“私は、努力しないように注意していますが、注意すればするほど、結果が悪くなるように感じられます”と云いました。

パーミング、スウィング、メモリー等の練習が旨く出来なかった時に、私は彼に、見える物には注意を払わないで、この部屋の右側から左側へ、目を停止しないで動かし続け、物を見る代わりに彼自身の部屋の様子を思い出していることを提案しました。

彼は2時間これを練習し、動いている物や見ている物に注意を払わずに、部屋のこちら側からあちら側へと目を動かすことが出来るようになりました。これは彼の目にとっては休みとなりました。そして視力テストをしてみると、驚いたことに6メートルの距離からシート of 字が正常に読めました。彼に細かい字のプリントを手渡すと、メガネなしでそれもスラスラと読めました。

私はその時以来、張りつめた気持ちで力まなければ、記憶することや想像することの不可能な他の患者に対して、この気楽なシフティングをすることを薦めて良い結果を得ています。

どんな人でも、努力しないで軽快に目を動かし続ける状態でなければ、完全な良い目を獲得することは出来ません。イー・ジィ・シフティングは簡単です、その訳は、覚えていようとする努力も、見る努力もしなくて良いからです。努力した途端に目の動きが重くて大変になり、効果が得られなくなります。