

「Better Eyesight・1923年1月号から」

「Breathing」

「呼吸の仕方」

物が不完全に見えると言う多くの患者は、正しい呼吸の仕方を学ぶと、その恩恵を受けます。最良と思われる呼吸方法は、上下の前歯の間を少し開けたまま、唇を合わせます。口を閉じたまま呼吸をすると、あくびをした時のように大量の空気が鼻孔から出入りします。この正しい呼吸が出来た時は、鼻から喉を通って行く空気が冷たく感じられるものです。この呼吸法で、鼻、喉、目、耳も含めた全身が確実にリラックスします。

65歳の男性は遠くが見えませんでした、そして度の強いメガネの助けを借りなければ、近くの細かい字は読めませんでした。ところが、上記の様な深呼吸の練習をした後で、直ぐにダイヤモンドタイプの細かい字を、ほぼ完全に目から15センチ離して読めました。この効果は一時的でしたが、繰り返して正しい呼吸の練習を続けた結果、向上した視覚を維持できるようになりました。

ある時期に、大勢の患者の協力を得ておこなった私の実験では、最初に患者達が息を止めたままの状態での視力のテストをしました。呼吸をしていない間、患者達の視力はいつも下がりました。物が二重に見えたり、めまいが起きたり、または疲れを感じたりした理由は患者達が緊張に耐えていた為であると実証できました。一方で深呼吸をすると、安心が得られるので即座に状態が改善しました。

誤った呼吸の一例があります。それは、肺に息が吸い込まれる時に、鼻孔が狭められることです。このケースは結核患者に非常に多いのが特徴です。

身体鍛錬法を教えている先生達は、深呼吸を奨励している一方で、中には長く吸い込む時に鼻孔を閉じるように指導します。これが間違いであると云うのは、緊張が引き起こされるので、目が不完全な働きをします。

場合によっては、誤った方法を意識して試すことによって、正しい呼吸方法が理解でき、納得して練習をするようになりますから、リラックスが得られ、より良い視力を獲得できるでしょう。

また深呼吸をする習慣が身につくと、より継続した視覚状態が得られると共に目が永久的なリラックスを得ます。

「Better Eyesight・1923年2月号から」

「The optimum swing」

「オプテマム・スウィング」

オプテマム・スウィングとは、色々に変化する環境の中でいつも最高の効果が得られるスウィングです。この月刊誌や私の本の読者はスウィングとはどんなものか知っているでしょう。

スウィングは自然に起こるものです。と云うのは、患者が一つの文字を完全に思い出した時や、実際に文字が鮮明に暫く見えている時には、特別な努力をしなくても、その字が短い距離をゆったりと揺れ動き続けていると想像できます。

左右への揺れ動く速さは、声を出して数える時の速度とほぼ同じです。スウィングの幅は見ている字の幅より小さめです。そして、全く、何の努力もしないのに、その動きが記憶に残ったり、想像されたりしています。正常な視力の人とする正常なスウィングは、計り知れないほどの良いリラックスを醸し出します、ですから、好ましい環境の中では、最適なスウィング、即ちオプテマム・スウィングとして成功する筈です。

近視の人達は普通、オプテマム・スウィングを、近くが完全に見える近景を見ながら経験します。遠景では、視覚が不完全ですから、オプテマム・スウィングにはなりません。

不完全な視覚の時には自然に任せるのではなく、意識的に目と頭を横に揺らせてスウィングを作りださなければなりません、この場合は普通、字のサイズより大きく、また早めに動かしますが、すぐには簡単には作り出せないで数分間掛かるかも知れません。

本人が頭痛や目の痛み、身体のどこかに痛みを感じている時などに、オプテマム・スウィングを作りだす時には、何時もの揺れ幅より少々広く動かしますが、目が緊張しているので、時折、想像することが難しくなります。

体調の悪い状態では、長いスウィングがオプテマム・スウィングになります。見え方の良い状態の時は、普通より狭い幅のスウィングがオプテマム・スウィングになります。

長いスウィングを正しく実行すると、大きな安心感が得られます、そして、それを徐々に短くして行くことが可能になり、正常な目の人のする正常な長さのスウィングになります。

「Better Eyesight・1923年3月号から」

「The Memory Swing」

「記憶したものをスウィングする」

目や脳の緊張状態を和らげる為にメモリー・スウィング、即ち記憶したものを利用します。同じような効果があるショート・スウィングとロング・スウィングについては今までに機会あるごとに何回も書きました。

メモリー・スウィングの利点は、確かに他の人の注意を引かないので目立たずに実行できることです。練習は目を開いてするスウィングよりも容易であると思われます。そして目に与えるリラックス度は他のスウィングより、むしろ大きいので、目がより良く休みます。

メモリー・スウィングをする時は、両目を閉じて、最初は右肩越しに、次に左肩越しに、風景を見ていると想像します。左右に頭が動かし続けている間、閉じた瞼の中側で眼球が頭と同じ方向に動くのが観察者には見えるでしょう。上手に出来た時には、目を開けてするショート・スウィングとロング・スウィング以上の効果があります。次に目を閉じて5mm位の小さな字を想像し、字の左側と右側を交互に見てスウィングする、この練習で非常に短いスウィングが出来るようになります。メモリー・スウィングは、近視、乱視、眼球内の化膿、眼球外側の化膿等、多種類の支障がある目に恩恵を与えてきました。他の練習と同じように、このスウィングも正しく行われないうことがありますが、その場合は効果が現れません。

\*\*\*\*\*

どんな時に目は休んでいるのでしょうか？

ドクター・ベイツは、物を見ている正常な目は、休んでいる、と述べています。正常でも休んでいない目は物が完全に見えない。驚いたことに、病気治療中の目も休んでいる時は物が正常に見えるが、休んでいないと物が不完全に見えてしまう。

これに当てはまらない例外は無いと彼は云います。裸眼での視力回復を企てる時に、楽に見て、目を休ませることの重要性を明確に理解することが大切な条件となります。

その人の視覚、或は記憶、または想像した物が正常に見える時は、その人の目は休んでいます。強い近視の人達も全員が、瞬間的に目が正常になり、よく見えるのですが、その時間があまりにも短く、ホンの瞬間なので、正常に見えた、と意識する暇がないのです。

レチノスコープが40ダイオプターを示す彼の患者が普通の壁を特に注意を払わないで見た場合には、レチノスコープに正常な瞬間の現れることが示され、患者がテストシートや読み物を取り上げた途端に、レチノスコープは強度の近視状態を示したそうです。

「Better Eyesight・1923年4月号から」

「An Opportunity for Teachers」

「先生には教えるチャンスがある」

この国の将来は子ども達が担う。子ども達は先生方に指導されている。両親が子どもたちと過ごす時間は相対的に短くなっていて、時には全然なくなっている。一方で先生方は一日に少なくとも6時間は子ども達の生活を監督している。近年は先生方の任務がととも増加している。子どもの教育を出来るだけ家でしていた時代もあった。しかし今日では子どもに十分な食べる物を与えられない家もある、そして先生が食べ物、部屋の暖房、暖かい衣服、新鮮な空気、運動、楽しいゲーム等を供給している。先生方は生活に必須な条件を満たすだけでなく、子ども達に必要な娯楽までも考慮に入れてくれることに私達は大いに感謝すべきである。

私は、学童の目に関心がある。年少児にメガネを掛けさせて置くのは犯罪に等しいのだと思う。学齢まえの子ども、時には乳児にさえメガネを掛けさせている。私もメガネの処方出来ることを誇りに思った時があった。他の医師に処方の方法を教えたこともあったが、幼児には絶対にメガネは掛けさせなかった。何故ならば、6歳以下の子供はメガネを掛けても、それで明らかに目が良くなったとは云えなかったからである。

最近、ある先生の話したことは、ニューヨーク市の健康委員会が学校の目の検診に派遣した医師が、メガネが必要と思われた子ども達全員にメガネを処方し、その先生もメガネを掛けるべきだと主張した。その先生に私は、何をすべきかを教えたので彼女は、すぐにメガネを掛けないで、不快感のない目の使い方が出来るようになった。

受け持ちの子ども達が次々にメガネを紛失したから、彼女はメガネを掛けなくなった子ども達1人ずつに、どうすれば目が良くなるかを教えた。そして遂に全員がメガネなしで完全に見える目になった。その上に、彼女のクラスの学業成績が大幅に上がった。中心視を練習したことによってクラスの子供達は、黒板を見たり本を読んだりしても頭痛が全然起きなくなった。先生がしたことは絶対に悪いことではなく、アメリカ中の他の先生達も彼女と同じことが出来る。

今、メガネを掛ける子どもは確実に増えている。私の診療所にメガネを掛けた大勢の子ども達が連れて来られる。色々な症状を治してメガネを要らなくするためである。そして私の気付いたことは、大多数の子ども達のメガネは非常に弱く実際には必要のないケースなのである。少し休む、パーミング、スウィングング等を行うことによって視覚が正常に戻り、メガネなしで完全に快適になるのである。

私立学校勤務でも公立学校勤務でも先生方の全員が、教え子たちの為に常識的であるが簡単、有益で偉大なことを、率先して出来る機会がある。貧しい地域の人々はメガネの購入費、検眼医に払う費用等を両親が払う余裕がない場合にメガネが必要だと思った先生が負担した例を私は知っている。

私の本を読んで私の方法を実施した先生の一人一人が、欠陥のある生徒の目を治すことが出来る。例外も勿論あるだろう。しかし私が見付けたことは、学校への道を見て来ることが出来る生徒ならば、先生はその子の目を治す手段を知っている。時々私は生徒たちが目を悪くしない為の記事を書く、そして先生達がメガネなしで正常に見えるように治療をする。いつも私が先生達にお願いすることは生徒達の目に良いことをすることである、そして多くの先生達は生徒の目を治してくれた。けれども先生達の中には治すための確信と勇気が充分でなく躊躇する。そう云う先生達が見える力の恩恵を、生徒に進んで与えるような言葉を何とか見つけて告げたいと私は望んでいる。

先生達が頭痛に悩まされている子に、目を閉じてパーミングをさせても子どもに害を与える筈がない。子どもは、目を閉じてパーミングをすることで頭痛が治まる。アイ・スペシャリストは勿論のこと、常識のある人ならば子どもが目を休ませることに反対をする筈がない。勉強を数分間、休むことは罪悪ではない、そして大概の先生はその子がどのくらい休んだらいいか、誰よりもよく理解している。

毎日、生徒たちが診療所へ来るのでメガネを外しなさいと私は云う。私の治療法を練習することが許された時には、生徒たちはメガネなしで良い目になる。これからの一生メガネを掛けるのだと決めつけられるよりは格段に良いと私は思う。生理的光学の分野で私の発見した諸々のことは、メガネを掛けている子ども達全員が、メガネの要らない目に治ることの可能性を証明したのである。

「Better Eyesight・1923年5月号から」

「Teach Others」

「他の人に教えなさい」

算数を教えている時に、本当に学ぶのは教えている自分なのだと思いと多くの数学の先生達が私に云いました。説教をする牧師の幾人もが、その恩恵の大部分を受けとるのは話をした本人であろうと述懐しました。

処方された通りに数年間をメガネなしで快適に過ごした私の患者達は、他の人達を助ける喜びを多かれ少なかれ味わっています。どのようなスウィングの仕方があなたの目を良くしたかを理解した時に、誰かにその方法を教えなさい。もしあなたがパーミングの良い効果を発見したら、あなたの友人の中でも同じようなパーミングをして目の良くなった人が幾人いるかを見付けて下さい。

けれども、あなたの以前の指導で良くならなかった人に会ったら、その人を助けると同時に、あなた自身の目を更に良くする機会になります。

あなたは目を閉じることは簡単だと思います、30分かそこら目を休めると、休んだことで視力が向上したとあなたには分ります。けれども、人のよっては目を閉じて休んでも、それと分るほどに視力の向上しない人達もいます。

視力向上に失敗する多くの患者達に共通した原因の一つは、視覚の記憶が不完全だからです。何故ならば彼等は目を閉じている間、目を開けた時にも、見えない状態が続くのではないかと考え過ぎます。著しく視力を向上させた大概の患者が、完全に見えた物を覚えている時は落着けると証言しています。

もし、あなたに近視の友達がいて、彼がメガネなしで近くの普通に印刷された活字を難なく読める場合は、1~2時間、説明しながらの行動で、細かい文字を見ながら彼に以下のことを証明することが出来ます。

目を凝らして小さな点をジーッと見続けることは不可能なのです、そうすると遅かれ早かれ見え方が悪くなり字がぼやけますから、結果として、その字を記憶したり、思い出したりすることが出来ません、或は、目が一か所に停止しては小さな文字を見ることが出来ないのです、結局、目は開いたままで、マバタキもせずの状態を継続すると、目は正常な映像を維持出来なくなります。

「Better Eyesight・1923年6月号から」

「Try Dancing」

「ダンスをしてみましょう」

「静止している物を動いていると想像する」ことについて、この「ベター・アイサイト・マガジン」その他の本にも私は繰り返し書いていますが、それが出来ると、目が良く休み、そしてリラックスするので、視力を上げるのに非常に良い効果があります。

幼い子で片目、或は両目が内側とか外側とかに傾いている場合に、両目を同時に、リズムカルに左右に動かすスウィングを教えると、目の位置が良くなります。カクレンボをして遊ぶと、子どもは四方に目を動かし、一点を緊張させて見つめる癖を止めます。

それが視力向上の助けになります。また、子ども達が非常に興奮して、良く笑い、楽しい時間を過ごすると確実に見え方が良くなります。私は子ども達をダンス教室に通わせることもこの症状の子どもに良い影響があると思います。

大人の患者達が私の診療所でロング・スウィングの練習をしている時に、偶々入って来た人達はダンスのステップを練習しているのかと思いをしたりします。網膜剥離のために物が良く見えなくなった患者が最近、私に電話で知らせてくれました。彼はその前夜ダンスに出かけたので眠る時間は少なくなったけれども、翌朝、信じられない程、視力が上がっていて驚いたとの報告でした。

ダンスをして動いている時は、確かに、「周りの物が動いているように」見ることを助けてくれ、静止している物も動いているように見えてしまう、ですからダンスをすることを私は常に推奨します。数人の患者達が、ダンスの音楽を思い出すと、そのリズムと動きを感じリラックスする、そして見え方が良くなり続けたと云いました。

#### Q and A

Q1 = どうして幼児の本の字は大きなサイズで印刷されているのですか？

A1 = それは教育庁がまだ大きな字を読むことは誰の目にとっても負担であり、目は細かい字の方がリラックスし易いことを学んでいないからです。

Q2 = 私はあなたの本に沿って近視と乱視を治そうとしています。時々瞬間的にハッキリ見えますが、直ぐにぼやけます。何故でしょうか、説明して下さい。

A2 = これは「目の完全な瞬間」と呼ばれる視力向上の過程です。練習を続けているとこの「完全な瞬間」が度々起こり、次第に恒常的になり、そうして完全な目に回復します。

「Better Eyesight・1923年7月号から」

「The Short Swing」

「ショート・スウィングとは」

物が正常に見える多くの人はショート・スウィングをいつでも簡単に学んで説明したりデモンストレーションしたり出来ます。実際、彼等には小さな字を見ると、2,3ミリ程、いつも横揺れしているように見えるのです。そして、意図して字の横揺れを止めることも出来るのですが、そうすると途端に見え方が悪くなります。

ロング・スウィングを繰り返すと全身がリラックスします。目の悪い人でもロング・スウィングをした後でショート・スウィングを試すと、字や物が見え易くなります。この過程で目の使い方を補助してくれる人がいれば幸運です。メガネを掛けている目の良い人に色々な長さのスウィングを習い、ショート・スウィングも習うと良いでしょう。

近視の患者は、視力の良い時に普通の読む距離で、ダイヤモンドタイプの一字を見ていると、その字が、絶え間なくゆっくりと軽快に字の幅よりも小さく往復の動き続ける、と証言します。

字を凝視するとスウィングの動きが止まるので、視力が落ちて見え辛くなります。近視の人には、小さな“O”の字のスウィングを止めるのは難しく、むしろ動き続ける字を見る方が楽なのです。視力が極端に落ちた時にはショート・スウィングをすることが不可能になります。

字でも物でも映像として記憶し続けることが難しいと云う人がいます。そういう人の場合は目を閉じて、物や字が動くことをメンタル・ピクチャーとして想像できるように練習しましょう。

### Q and A

Q1= 私の息子は斜視の矯正をしてもらっています。バス旅行に出掛けますが、車中でパーミングをしている方がいいのでしょうか？

A1= いいえ、彼に出来る一番良いことは、車外の動く景色を見ていることです。車でなければできない経験です。疲れたと思った時にはパーミングをすれば良いでしょう。

Q2 =私は75歳ですが、あなたは私が正常な目に戻って見えるようになると云えますか？

A2 =はい、目が良くなることは確かです、老眼は不治の症状ではありません。



「Better Eyesight・1923年8月号から」

「The Snellen Test Card」

「スネレン視力テスト表」

外国では数年前まで、視力テストの際にはオランダ人のドクター・スネレンの発明した視力表が使われていて、普通は患者から6メートル離して表を壁に貼り、左右の目を交互にカバーして「テスト表」の文字をどこまで読めるか、を試しました。

スネレンの視力テスト表は、正常な目が読める距離の字の行を大きい字から順番に、200の行、100の行、70の行、50の行、40の行、30の行、20の行、15の行、10の行としています。また、視力を記録する時は分数の形で示します。分子は患者とテスト表との距離をフィートで示し、分母は患者が読めた行です。

患者が20フィート（6メートル）から100の行を読めると、彼の視力は20/100、即ち0,2となります。もし彼が10の行を読めたら、20/10即ち2,0と記録されます。2,0は平均視力より2倍も良く見えることを示します。

ところで、このスネレンのテスト表を検査のためではなく、視力向上のために使うことができます。毎日この表を読んでいると視力が改善されていきます。メガネを掛けたことのない12歳以下の普通の視力の子どもたちがテスト表を繰り返して読む練習をすると迅速に視力が向上します。目の良くない子どもたちが「テスト表」をメガネなしで読む練習を毎日すると、徐々にテスト表の字が良く見えてきて読めるようになります。

子どもたちは大人が想像する以上に、自分の視力について考えているので「スネレンの視力テスト表」の助けで、遠くにある小さな字が読めるようになることに興味を持ちます。子どもたちは自分たちだけでコンテストをして、明るい日には誰が一番良く読めるか、また雨や曇りの薄暗い日の場合はどうか、と較べるのが好きです。

多くの子どもたちは目を緊張させると視力が落ちる、けれどもパーミングやスウィングの指導を受けると視力が上がることに自分で気が付きます。視力表を毎日読むことによって、多くの子どもたちは、目を休めたり目の疲れを予防したり出来るようになります。視力の強弱は生れ付きではありません。落ち着かない時とか頭痛が起きそうな時に「テスト表」を読むと目がリラックスするので、全身が楽になり助かります。以上のようにして、視力の向上を経験することが出来ます。

#### 解説＝スネレンのテスト表と「いろはシート」の比較

日本製の「いろはシート」を読む練習を繰り返すと同じ理屈で視力が上がっていきます。「いろはシート」の最下段の字がスネレンの「テスト表」の10と同じ大きさです。3メートル（10フィート）から読める場合は10/10、即ち視力1です、6メートル（20フィート）の距離から読める場合は20/10で視力が2になります。

「Better Eyesight・1923年9月号から」  
「AIDS TO SWINGING」  
「スウィングを助ける工夫」

大概の人達にできる非常に簡単なこと——親指の爪の部分を中心に左右に動かして他の指の爪に近付ける。これならば寝床に入っている時、起きて家の中を歩き回っている時も道路を歩いている時でも他の人がいても簡単にできます。親指の爪の動きの工夫は、自分で感じられますし、速度の調節も出来ます、同時にショート・スウィングの速度を整えることも出来ます。

スウィングの長さも調節できます、どうするかと云と、身体を5ミリ横揺れさせる時に親指を右、左、と横に動かせばいいのですと説明します。もしロング・スウィングが速すぎる時には親指の爪の動きを緩めると、それが助けになり速度が落ちます。スウィングが長すぎる時も短く出来ます。

ショート・スウィングが不規則になる時には親指の爪の動きでコントロール出来ます。非常に興味深いことはショート・スウィングの動きが常に爪の動きに似ることです。ショート・スウィングに関する大きな有利な点の一つは、ある一定期間のスウィングの後では、スウィングが止まるか、長くなるかの、どちらかになります。

この頃、分って来たことは、親指の動きを続けていると、身体のスウィングも持続しています、それと同時に数個の文字や物体、思い出した物、或は想像した物等々、色々な物が、それに従ってショート・スウィングを続けることです。

小さな文字「O」の中央の白い部分が目を閉じたままの状態が続けて記憶しているのは、「O」が、ゆっくりと短く規則的に動いて、努力や緊張等から解放された時だけです。時には想像出来ないで失敗することもあり得ますが、親指の動きは、練習によって限りなく続けられるようになります。目の代わりに親指のコントロールをする方が楽に出来るのではないのでしょうか。

#### Q and A

Q1—どうして細かい字の方が目のために良いのか教えてください。

A1—焦点を合わせる為の努力は、小さい字よりも大きい字の方がより多く必要とするからです。

Q2—ドクター・ベイツの本を読んだ結果、私の目は良くなりましたが、未だメガネを止められません。難しい仕事をする時だけメガネを掛けても良いのでしょうか？

A2—薬は飲み易くはありません。メガネをかけないで我慢なさい。そして不快感を毎日少なくする工夫をして段々に学びなさい。メガネを絶対に掛けないこと。

「Better Eyesight・1923年10月号から」

「MULTIPLE VISION」

「一つの物が、多数に見える目」

テストシートの一文字や、印刷された細かい字の一つに視覚の不完全な人が目を向けた時、その字が一つだけ見えるのではなく、2個、3個、4個、それ以上の数があるように見える状態になります。同じ字が横に、時によると縦に並びます、場合によっては様々な角度で、斜めに並びます。一つの字や物が多数に見える症状、多視症は、無理な努力をすると、誰でも自分で作り出してしまいます。これはリラックスすると常に修正されます。最高の修正方法の一つはパーミングで、光が入らないように閉じた目の上を手でカバーします。5分とか30分とか、正常な目に戻る為の必要な時間を掛けて下さい。多視症は自然に回復します。

ロング・スウィングを繰り返すことは視覚を整える助けになります。正しいロング・スウィングをした時は常に「見える字」の数が減ります。間違った方法でロング・スウィングをしている場合は、「見える字」の数を増やすことがあります、気を付けて下さい。

ロング・スウィングの良い所は、正常な目が見るように、ゆっくり動きながらも、次々に短い間隔で連続して色々な物を見ていくことです。視覚の正常な人が、いつも字の列を見ると、その列は左右または上下の方向に6、7ミリ動いているように見えます。そのスピードは、ゆっくり歩いている足の動きとほぼ同じ位です。

ショート・スウィングをする時に最も大切な点は、目を楽に動かし続けることです。スウィングの仕方を変えようと考えたり、力んだりして、努力することでショート・スウィングの調子が変わったり止まったりします。そして見つめ始めると多視症が戻って来ます。

どうすれば多視症を意のままに作り出せるかを研究することは有益です。研究をする過程で、多視症を作り出すには、努力と緊張が必要なこと、正常な方法で一つ一つの物を順番に見るより絶対に難しいことが分るでしょう。多くの物を一緒に、そして速く見ようと努力しなければ、いつでも正常に見えるので簡単で楽なのです。

多視症は、乱視、近視、ハイパーメトロピア、それに老眼の人も経験します。けれども、寄り目、離れ目の人が経験するダブル・ビジョンとは違うので混同しないで下さい。

Q&A

Q=映画観賞は目に良い筈なのに、なぜ私の目は痛くなるのでしょうか？

A=あなたは自覚していませんが、映画を見ながら目を緊張させています。ゆっくりと呼吸をして、画面を見つめないで、いつも画面全体を中心視で見まわします、そして、短いスウィングも忘れずに付け加えましょう。

「Better Eyesight・1923年11月号から」

「The Book Perfect Sight Without Glasses」

「私の書いた本・メガネを掛けない完全な目」

大勢の人たちは私の書いた本から得たものが助けとなって視力を完全に回復したと証明してくれました。なお完全な回復には失敗したという多数の人たちも本の中に何らかの助けになるヒントを見つけたと私は信じています。

本の最初のページには「基本原則」が書かれています。大概の人はこれに興味を示します、というのは、そこに示されている処方通りに練習をすると、あらゆる原因で見え方が不完全になった症状は確実に改善されます。目の怪我で重要な目の部分を失った場合には、指示通りの練習することが不可能だと思うでしょう。それでページの下部に「もしその練習ができない場合には完全な視力の人に助けを求めるように」と印刷してあります。

興味深い事実は、メガネを掛けていない完全な視力の人だけが「基本原則」をその通りにできるのです。しかし、あなたも目を閉じて、目が本当に良く休んだ後ならば、「基本原則」に書いてあることを読んで記憶し、それを完全に思い出すことができます。物事は何でも、不完全に覚えていたとしたら、思い出すことは出来ません。

私が本の中で奨励していることは、完全に覚えられる色の幾つかを記憶することです。というのは、物や色を落ち着いて見ている時には、正常な目は必ず休んでいると証明されています。完全な記憶が示すことは、その時目が完全に休んでいたということです。目が完全に休んでいるならば、見え方は完全になる訳です。

大概の人は、いくつかの文字、或いは数種類の物体、何種類かの色を、目を開いている時よりは、目を閉じたほうがよく思い出せるといいます。練習次第で、目を開いていても閉じていても、記憶したり、想像したり出来ます。また、メンタルピクチャーを実際に見ることが出来るようになる人もいます。そのようになった時には、その人たちの視力が回復している訳です。

## ドクターベイツの基本原則 (The Fundamental Principle)

あなたは不完全な読み方をしていますか？

文章の冒頭の字や文を見た時に、はっきり見えない、そして、見ている所よりも、その周辺の文字の方がよくみえたり同じ程度に見えたりする、と気が付いていませんか？

そしてまた、はっきり見ようと目を凝らせば凝らすほど見え辛くなるということに気が付いているでしょうか？

さあ、ここで目を閉じて休みます、そして黒とか白などの完全に記憶している色を思い出します。目が本当に休めたと感じるまで、そして緊張が完全に溶けた感覚が戻るまで目を閉じたままです。

では、目を開けて最初の字か単語を、ちらっと見ます。もしあなたの目が完全にリラックス出来ていたならば、前よりもはっきりした字が瞬間的に見える筈です。そしてごく狭い範囲だけが最もよく見える筈です。

次に、瞬間的に、目を開いた後で、急いで、また直ぐに目を閉じます、字の色を記憶したまま本当に目が楽になった、ともう一度感じるまで、目を閉じたままです。それからまたチラッと目を開けます。

目を休めたりチラッと字を見たり、を交代でし続けていると、間もなく少し長く目を開けていても、よく見える状態が失われないことに気が付くでしょう。

もし、あなたの問題が近景ではなく、遠景の場合はこの同じ方法を遠くの文字を見ることで試します。このようにして自分自身でメガネを使わないで視力を回復する基本原理を確認できます。もし失敗したら、完全な視力の人に助けを乞うことです。

「One Thing」

「一つのことをする」

中心視で見る

中心視で見る能力とは、注意を払っている一つの文字、或いは一つの物だけが良く見える、その時には注意を払っていない他の字や物が少しぼやけて良く見えない状態になる、そのような見方のできる能力のことです。それを身に付けて習慣にします。中心視の練習を繰り返すだけで、他の視力向上の方法には殆ど時間を掛けていない人もいます。

スウィングング

正常な目の人は、普通にテストシートの小さな字を見ている時に、小さな字が横揺れしていると想像します、字の幅くらいの小さな左右への揺れ方で、ゆっくりと続きます。目の悪い人たちは意識して字を記憶し、その字の横揺れを想像しましょう。字の記憶と横揺れを交互にしていると、横揺れの幻覚が自然になります。チラッと見た時でも、少し長い間でも字を見ながらの想像が可能になります。最初のうちは横揺れにならないこともあります、次第に横揺れが簡単に起き、その時間も伸びる、そして視力が回復します。

想像力

視力向上に想像力を活用すると一層効果が上がります。字が読めそうな時に、似ている字を次々に考えた、そして字が見えてきたと、何人かの人が私に云いました。

普通の人、目を閉じた方が知っている字を一層よく思い出すことが出来ます。まばたきをしながら想像していると、字が徐々に鮮明になり、視力が正常の域にまで向上していきます。この方法で視力を向上させた人は、想像力も向上していくので見えない字が読めるようになると云いました。文の最初の字を正しく想像できた時には、判読できなかった次の字も後に続いている字も見えてきます。想像力の活用は他の方法での視力が向上しなかった場合にも有効です。

Q and A

Q1、スウィングをやりすぎることはありますか？

A1、いいえ、正しいやり方ならば、やりすぎにはなりません。楽しんで続けなさい。

Q2、太陽光線が子供たちの目を傷つけることがありますか？

A2、いいえ、ありません。