

WOLFGANG HÄTSCHER-ROSENBAUER



UNA  
**VISTA**  
**EXCEPCIONAL**

LOS COLORES, LAS FORMAS Y LOS EJERCICIOS  
PARA SANAR TUS OJOS  
Y LIBERARTE DE LAS GAFAS

CON **80** LÁMINAS DE COLORES  
ESPECÍFICOS PARA POTENCIAR LA VISTA  
Y LAS INSTRUCCIONES DETALLADAS PARA SU USO



## ADVERTENCIA

Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información visita nuestra web  
[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

Título original: Augenshule  
Copyright © 2003 Visioital Verlag Wolfgang Hätscher-Rosenbauer

coordinación editorial	Simona Empoli
traducción	Miriam Montoliu
corrección	Jesús García Blanca
maquetación	Arti Grafiche CDC, Città di Castello - Italia
portada	Matteo Venturi
imprenta	Arti Grafiche Ramberti, S.r.l., Rimini - Italia

1º edición mayo 2018

Colección "Biblioteca del Bienestar"

© 2018 Macro Ediciones  
Macro Ediciones a/c Libros Preciosos  
Av. del Carrilet 219, 2º 4ª  
08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

ISBN 978-84-17080-25-9

Depósito legal  
B 8615-2018

WOLFGANG HÄTSCHER-ROSENBAUER

UNA  
VISTA  
EXCEPCIONAL

LOS COLORES, LAS FORMAS Y LOS EJERCICIOS  
PARA SANAR TUS OJOS  
**Y LIBERARTE DE LAS GAFAS**

CON 80 LÁMINAS DE COLORES ESPECIALES PARA POTENCIAR LA VISTA  
Y LAS INSTRUCCIONES DETALLADAS PARA SU USO



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Cesena • París • Montreal

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)



# Índice

Prólogo .....	7
Agradecimientos .....	9
 <b>Por el bien de tus ojos.....</b>	<b>11</b>
El poder de los colores.....	11
Programa de entrenamiento para los ojos .....	12
 <b>Ver .....</b>	<b>15</b>
La vista humana .....	15
¿Cómo se forma la energía visual? .....	16
La retina .....	18
Las dos entradas .....	18
La salida .....	19
La cascada de fototransducción .....	20
La regeneración de la energía visual .....	20
La cascada invertida .....	20
El equilibrio armónico de la energía visual.....	22
Los ejercicios base.....	26
Ver y mirar .....	29
Ver distancias y espacios intermedios .....	30
Una diferencia sutil .....	30
 <b>¿Cuáles son los efectos de las láminas para reforzar los ojos? .....</b>	<b>33</b>
Entrenar los ojos .....	33
El principio de polaridad: oscilación entre dos polos opuestos .....	35
 La polaridad de las formas de contenedor y de estrella .....	36
El efecto: aumento de la energía visual, estimulación de la facultad visual .....	36
El ejercicio de mirar .....	38
 <b>El ciclo de ejercicios para el baño de colores .....</b>	<b>41</b>
Elección del color para el ejercicio .....	41
Baño de colores .....	43
Cubrimiento y sucesiva mirada al interior y al exterior .....	47
Recapitulación de los pasos del ejercicio .....	47
 <b>El tratamiento de los 10 días para reforzar los ojos .....</b>	<b>49</b>
¿Cuál es el contenido del programa de los 10 días?.....	49
Cómo realizar el programa de una forma correcta.....	49
Los ejercicios visuales .....	50
Los ejercicios .....	51
Medidas integradoras y de apoyo .....	60
Colores.....	61
Gris y negro.....	62
Alimentación.....	63
Desintoxicación y eliminación de escorias .....	63

**Instrucciones prácticas .....71**

Consejos para personas  
con defectos visuales .....71

Indicaciones para los ejercicios con las  
láminas cromáticas .....73

Instrucciones para los padres de niños  
con problemas visuales .....76

Consejos para trabajar delante  
del ordenador .....77

**Apéndice .....81**

Efectos terapéuticos y calidad de los colores.....81

Ejemplos de las conclusiones proporcionadas  
por los participantes de los seminarios  
alrededor de los ejercicios .....86

Ejercicios para curiosos, entusiastas  
e inspirados .....90

Ejercicios con el método de las imágenes  
remanentes que puedes desarrollar en la vida  
cotidiana .....91

Bibliografía .....95

Glosario .....96

Sobre el autor .....99

Guía rápida para ejercitarse con una lámina  
cromoterapéutica para reforzar los ojos .....100

Lámina para la selección .....101

# Prólogo

Los ejercicios con las láminas de cromoterapia para reforzar los ojos se han convertido en un componente esencial de mi método de trabajo. Tanto en Alemania como en otros países, un gran número de colegas lo utilizan de buen grado en sus cursos y en las sesiones individuales, obteniendo grandes resultados. Así pues, es un placer para mí que este libro esté ahora disponible en una versión ampliada.

Algunas modificaciones e integraciones presentes en esta edición han sido necesarias para hacer más comprensibles las instrucciones y para simplificar la ejecución de los ejercicios, pero, sustancialmente, el tema es el mismo: en líneas generales se trata de un claro programa de autoayuda y de experiencia visual que tiene el objetivo de animar al lector a realizar descubrimientos personales y a gestionar de una manera creativa la acción que los colores ejercen sobre la vista, y, a través de ella, alegrar los ojos y el alma.

En el 1983, mientras asistía a los cursos de Theo Gimbel en los Hygeia Studios de Avening, Tetbury, en Inglaterra, con el objetivo de convertirme en un cromoterapeuta, aprendí el método de las imágenes remanentes. Después de algunos años de experimentación, he elaborado el programa para reforzar los ojos que describiré en esta obra, el cual fue expuesto por primera vez en forma de libro en el año 1993.

Ya han pasado más de dos decenios, y aún hoy recomiendo sin reservas este programa de autoterapia para el refuerzo de los ojos y de la vista, tanto a aquellos que sufren problemas de visión como a aquellos que no los sufren.

No existen contraindicaciones o limitaciones, excepto en caso de: glaucoma agudo (es decir, un fuerte aumento de la presión interna del ojo), desprendimiento de la retina agudo o sin curar, inflamaciones oculares agudas y en el periodo inmediatamente posterior a una intervención en los ojos.

En estos casos los ejercicios deberán suspenderse, o bien resultará oportuno realizar una consulta médica.

Al mismo tiempo, me he dedicado durante varios años a la investigación, he elaborado un programa de prevención dirigido a aquellas personas sometidas a un gran estrés visual en el ámbito laboral, he publicado otros libros y programas de autoayuda, he realizado un programa para formadores y he descubierto mi talento como escultor, lo cual ha supuesto una fantástica integración a mis seminarios. Estoy convencido de que este talento está conectado con el desarrollo de mi vista creativa interior, la cual ha experimentado un enorme incremento gracias al trabajo con los colores y las imágenes remanentes.

También por este motivo, el aspecto que encuentro cada vez más fascinante y emocionante de mi trabajo como “entrenador visual” y responsable de formación es la posibilidad de concentrarme, no tanto en los defectos y afecciones de la vista, sino en sus potencialidades, activándolas y desarrollándolas mediante

ejercicios simples y de uso cotidiano. Mi deseo es motivarte a emprender un viaje hacia el descubrimiento de tu vista y de tu función visual, más allá de las dioptrías y sin tener en cuenta la presencia real o presunta de deficiencias visuales.

Si no nos limitamos a considerarlas como áreas lesionadas o debilitadas, sino que las reconocemos como zonas extremadamente sensibles, podemos transformar nuestros puntos débiles en puntos de fuerza. Nuestros puntos débiles, de hecho, son a la vez nuestros puntos más sensibles y delicados, pues allí donde somos más sensibles también somos más vulnerables.

Deseo animarte y mostrarte como, con el método de las imágenes remanentes, no solo podrás hacer algo bueno para tus ojos, sino también desarrollar las potencialidades de tu capacidad visual interna y externa, aumentando tu creatividad e intuición.

Cuando empieces a ejercitarte con el método de las imágenes remanentes, te recomiendo que practiques al menos una vez el tratamiento de los diez días con las láminas cromáticas. Pero incluso en el caso en que por cualquier motivo no te pareciera posible, la práctica cotidiana del método de las imágenes remanentes descrito en el nuevo capítulo “Ejercicios para curiosos, entusiastas e inspirados”, también podrá convertirse –sin esfuerzo y ayudándote a hacer nuevos descubrimientos- en un componente de tu vitalidad física, de tu equilibrio interno y de tu claridad mental.

# Agradecimientos

Me gustaría expresar mi agradecimiento a todas las personas que han participado en mis cursos y que han compartido conmigo su alegría y sus descubrimientos durante la realización de los ejercicios con las láminas cromáticas; también quiero dar las gracias a todos los docentes de la escuela visual, algunos de los cuales utilizan este programa desde hace muchos años y me han proporcionado numerosos estímulos y sugerencias; mi más sincero agradecimiento también a los lectores y a las lectoras que me han escrito para explicarme sus experiencias.

Gracias también a Theo Gimbel por hacer que entrara en contacto con las fuentes de sus inagotables conocimientos sobre los colores, sin el cual este libro nunca se habría escrito.

Y a ti, Edith, gracias por existir.

Bad Vilbel, marzo de 2014  
*Wolfgang Hätscher-Rosenbauer*

# Por el bien de tus ojos

Este libro se basa en un simple programa de autoayuda para reforzar los ojos mediante láminas de cromoterapia que desarrollé durante mi formación como cromoterapeuta entre los años 1983 y 1984.

Mi interés por la acción de los colores en y a través de la facultad visual humana surgió de pronto cuando estaba en Sri Lanka (Ceylán) en 1980, a partir del momento en que se me hizo insoporable seguir llevando lentillas (tenía ocho dioptrías, es decir, una fuerte miopía), así que tuve que aprender a apañármelas sin ellas. Entonces, noté que mis ojos empezaban a recuperarse rápidamente, y que conseguía valerme por mí mismo cada vez mejor sin la necesidad de llevar lentes correctoras. Era como si mis ojos hubieran emitido un suspiro de alivio por haberse librado de aquellos cuerpos extraños a los cuales me había acostumbrado completamente.

Algunos meses antes había leído un libro sobre el método holístico de entrenamiento del doctor Bates, un oculista y estudioso de la vista neoyorquino, pues quería bloquear el constante empeoramiento de la vista que había estado afligiéndome hasta aquel momento.

Aun así, los numerosos ejercicios y la gran cantidad de tiempo que estos requerían cada día eran demasiado para mí, aunque encontrara absolutamente plausible la afirmación de Bates según la cual el uso habitual de lentes correctoras consolida el defecto

visual y la vista se puede recuperar solo evitando llevar gafas al menos durante un cierto tiempo y entrenando los ojos a una visión relajada. Estos conceptos se me habían quedado grabados, de modo que empecé a familiarizarme con mi visión desenfocada sin lentes. Los colores de Sri Lanka me parecían tan bellos, luminosos y vivaces que empecé a disfrutarlos sin tener en cuenta la nitidez con la cual los enfocaba. Muy pronto aprendí que existen otros tipos de visión además de aquella a la que estaba acostumbrado, en la cual todo debía tener siempre contornos perfectamente definidos. Cada vez me las arreglaba mejor sin lentes, aunque seguía llevando conmigo un par de gafas de reserva.

## El poder de los colores

De vez en cuando incluso me olvidaba de que necesitaba las gafas. Una vez, en un lugar maravilloso, conseguí ver durante algunos instantes de manera nítida, y casi no podía creer que mis ojos vieran así. Algo dentro de mí me había mostrado que, en condiciones favorables, después de veinte años de miopía, era capaz de ver bien sin lentillas ni gafas. Tuve la sensación de que habían sido aquellos colores intensos y vivaces los que habían dado a mis ojos la fuerza para ver. Cuando, después del viaje, fui al oculista, mi capacidad visual había mejorado en tres dioptrías.

Me sentí extremadamente feliz.

Sentía interés por la teoría de los colores de Goethe conocí a Theo Gimbel, un estudioso de los

colores y la cromoterapia nacido en Alemania, que había vivido durante mucho tiempo en Inglaterra y que, en 1968, había fundado los Hygeia-Studios for color Colour-Light-Art Research en Avening, Tetbury. Theo, que nos dejó en 2004, me había mostrado una *eyestrengthening-chart*, una lámina para reforzar los ojos realizada por él mismo inspirada en los estudios de Rudolf Steiner, el padre de la antroposofía.

La acción de aquella lámina se basaba en la estimulación de las imágenes remanentes sobre los ojos, debida a la intensa observación de una superficie de color sobre un fondo negro del todo contrastante. Los colores eran el rojo y el azul, las formas octogonales regulares.

Puesto que me costaba ver las imágenes remanentes utilizando aquella lámina, empecé a experimentar con otros colores, formas y fondos, combinando el sistema de la terapia cromática elaborado por Theo Gimbel, que usaba él mismo para las irradiaciones con la luz, con el principio de la *eye-strengthening-chart*. Le estoy muy agradecido a Theo Gimbel por haberme autorizado a hacerlo. Dado que el ojo retiene para sí una parte de la energía absorbida gracias a la acción de los colores y libera otra parte al organismo, se obtiene un doble efecto: uno para los ojos y otro a través de los ojos.

## La estimulación de las células visuales

A diferencia de la luz irradiada que, a través del filtro de un cristal colorido alcanza la piel y actúa fundamentalmente en un plano sutil (de manera

análoga a los remedios homeopáticos), el color pigmentado del papel ejerce un estímulo directo sobre el tejido del ojo, particularmente sobre la retina y sobre todas las células visuales. Por otra parte, en la imagen remanente actúa la calidad sutil del color, disponible bajo la forma de energía sensorial (es decir, la luminosidad intrínseca de la vista).

Fue esta misma experiencia con las imágenes remanentes a color lo que indujo a Goethe a inserir una paráfrasis poética de una cita de Plotino en el inicio de su libro sobre la teoría de los colores:

*«Si el ojo no fuera solar, no podría percibir el sol. Si no estuviera en nosotros la fuerza propia de Dios, ¿cómo nos podría extasiar lo divino?».*

## Programa de entrenamiento para los ojos

Este primer programa de entrenamiento para los ojos basado en la cromoterapia se publicó en una pequeña tirada a partir del año 1984 con el título *Schau dich klar. Ein Selbsthilfeprogramm zur Harmonisierung und Stärkung der Sehkraft* [„Ve claro. Un programa de autoayuda para la armonización y el fortalecimiento de la vista”].

Aunque fuera más parecido a un kit de montaje (estaba constituido por ocho láminas plegables de cartón con un manual de instrucciones y cada cual tenía que recortar y enganchar las formas) y originalmente estuviera concebido como material de apoyo para mis cursos de educación visual, el pro-

# Ver

## La vista humana

Ningún ser humano ve las cosas siempre de la misma manera: dependiendo de las condiciones físicas, psíquicas y mentales, la vista puede variar en pocos segundos, durante el transcurso de un día o en las diferentes fases de la vida.

### Las fluctuaciones de la vista son demostrables

Los resultados de un estudio científico realizado en la Universidad de Münster indican que, en el transcurso de un día, la agudeza visual de los 88 estudiantes con buena salud examinados experimentaba fluctuaciones medibles. Los exámenes han sido repetidos diez veces y ha resultado claramente que, por la tarde, la parte anterior del ojo (la córnea) estaba más curvada que a las nueve de la mañana. En el informe sobre el estudio realizado podemos leer: *«No puede tratarse solo del bulbo ocular; quizás hayan intervenido también factores psíquicos»* («Medizin heute», n. 2/89). Significa que, si vas al oculista a hacerte una revisión, éste podría prescribirte unas gafas más o menos fuertes dependiendo del momento del día en el que te ha visitado, del estado de ánimo en que te encontrabas, etc. Recuerdo un participante de un curso que, a causa de un repentino empeoramiento de la vista, había consultado hasta cuatro oculistas diferentes en pocos días, obtenien-

do cuatro resultados diferentes y cuatro prescripciones para gafas diferentes.

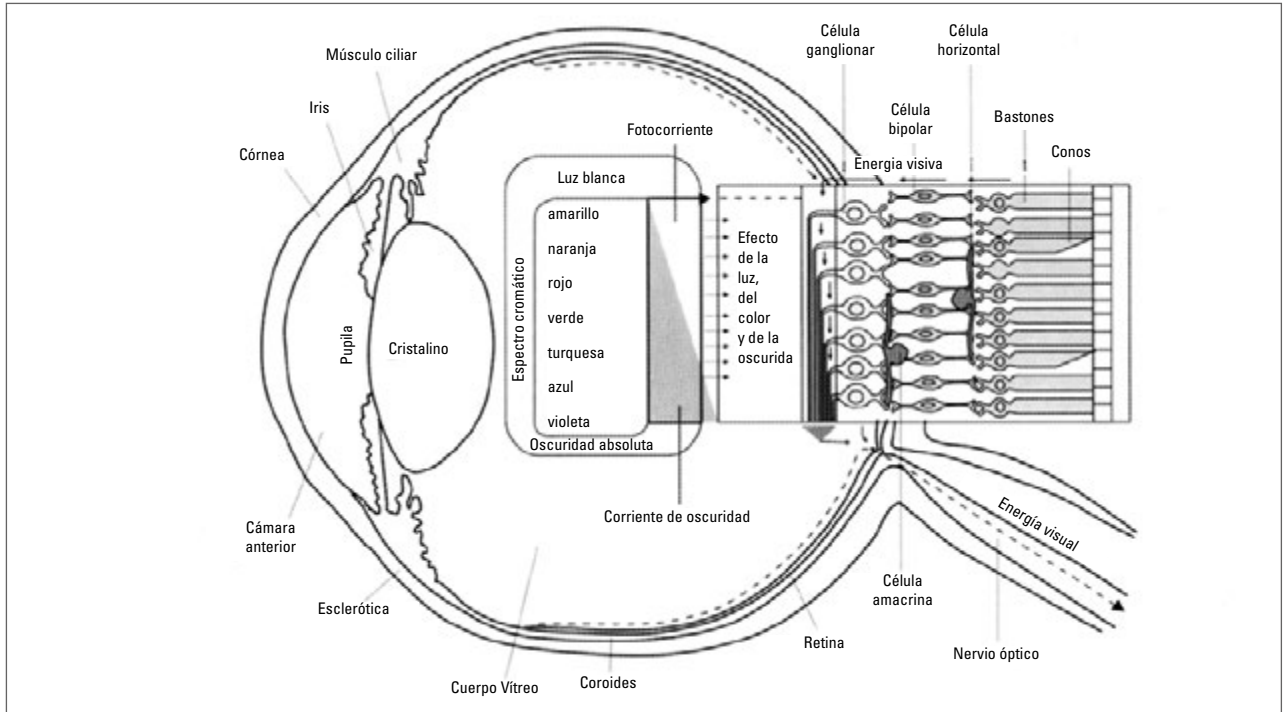
### Factores influyentes

Quizás hayas constatado variaciones de este tipo también en tu vista: por ejemplo habrás notado que ésta mejora después de unas vacaciones relajantes y ricas de sensaciones, pensamientos y momentos agradables; que después de una noche de sueños claros y bellos los ojos han reposado y por la mañana sientes que puedes ver con mayor vivacidad y claridad; que después de una actividad física estimulante o relajante – por ejemplo *jogging* en medio de la naturaleza o una visita a la sauna – también tu vista está un poco más suelta y relajada.

### Causas orgánicas y psíquicas

Aclaremos en primer lugar qué es la vista: ¿qué entendemos comúnmente cuando hablamos de la vista humana? ¿Nos basamos en la experiencia según la cual la mirada se percibe y se vive de maneras muy diferentes? ¿O en la experiencia en base a la cual los ojos pueden brillar de felicidad o emanar tristeza, parecer vacíos y apagados o ser agudos y penetrantes? ¿O aquella otra según la cual el mundo puede explotar de vivacidad y color si estamos de buen humor o ser gris si nuestros ojos no consiguen ver la belleza? ¿Es quizás la vista una energía psíquica y mental que no se inscribe en el ámbito de lo medible?

En la percepción sensorial humana no existe ninguna experiencia psíquica o mental que no tenga un fundamento psíquico, orgánico y biológico,



*La sección aumentada de la retina muestra las condiciones espaciales en sus tres estratos, cuyo espesor es de 0,25 mm. Lo más sorprendente es que tanto la luz, como el color y la oscuridad deben atravesar los estratos de las células ganglionares y bipolares antes de llegar a los conos y bastones.*

una excursión por el fascinante microcosmos de la vista humana.

Los científicos que se adentran en este mundo, expresan en estos términos su entusiasmo por la belleza y la vivacidad de los procesos que tienen lugar en el ojo y en el cerebro durante la acción de ver:

*«Las moléculas responden a la luz como la gente a la música. Algunos no reaccionan, otros la siguen moviendo un poco los pies o los dedos de las manos, mientras otros se levantan, bailan y cambian de pa-reja».*

(William Rushton, Universidad de Cambridge)

## Guía rápida para ejercitarse con UNA LÁMINA CROMÁTICA PARA REFORZAR LOS OJOS

Ejercítate sin ayudas visuales.

Escoge una lámina cromática cualquiera preguntándote:

«¿Qué color podría beneficiar a mis ojos en este momento?»

Observa con una mirada suave la superficie cromática elegida espontáneamente, como si se tratara de la superficie de un recipiente lleno de color. Mientras inspiras, abre los ojos como si con la respiración hicieras fluir el color hacia ellos, y mientras espiras sumerge la mirada en el color (como en un pozo).

Mantén el contacto visual con el color de esta manera durante ocho respiraciones, notando ocasionalmente todos los cambios ópticos del color y de la forma.

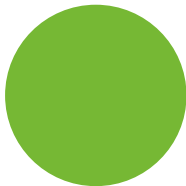
Dirige la misma mirada suave también sobre la parte posterior vacía de la lámina (simplemente girándola). Nota los fenómenos de relajación de la energía visual, como por ejemplo una luminosidad residual, un parpadeo, fenómenos de claroscuro, entre otros.

Son señales visibles de una estimulación de la energía visual.

Cubre los ojos con las manos durante ocho respiraciones.

Después, mira a tu alrededor. ¿Eres capaz de descubrir en el ambiente el color con el cual has desarrollado el ejercicio? ¿Con cuantos matices? ¿Cómo percibes los otros colores y los otros matices? ¿Cuál es tu sensación visual? Saborea el redescubrimiento de colores y formas.

## Lámina para la selección



4º ciclo de ejercicios:  
Verde



3º ciclo de ejercicios:  
Amarillo



2º ciclo de ejercicios:  
Naranja



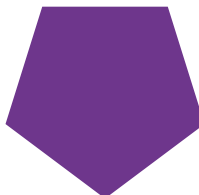
5º ciclo de ejercicios:  
Turquesa



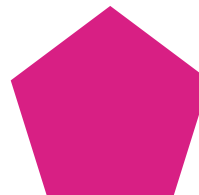
1º ciclo de ejercicios:  
Rojo



6º ciclo de ejercicios:  
Azul



7º ciclo de ejercicios:  
Violeta



8º ciclo de ejercicios:  
Magenta

WOLFGANG HÄTSCHER-ROSENBAUER

# UNA VISTA EXCEPCIONAL

**¿Estás harto de llevar gafas o lentes de contacto?**  
**¿Quieres mejorar tu vista sin peligrosas intervenciones quirúrgicas?**  
**¡Con el método desarrollado**  
**por Wolfgang Hätscher-Rosenbauer puedes lograrlo!**

Este increíble programa de autoayuda para fortalecer la vista se basa en el uso de láminas cromáticas creadas por el autor durante muchos años de investigación como cromoterapeuta. Su recorrido empezó durante un viaje a Sri Lanka, cuando tuvo que prescindir de las lentes de contacto que usaba debido a su miopía de 8 dioptrías, y descubrió el poder terapéutico de los colores para curar sus ojos.

El uso de estas especiales láminas cromoterápicas se está extendiendo cada vez más en Alemania y en otros países: numerosos colegas del autor lo utilizan con éxito en cursos y sesiones individuales.

**El texto contiene instrucciones detalladas que hacen fácilmente comprensibles las indicaciones terapéuticas y la ejecución de los ejercicios de forma agradable y divertida.**

Haz que tu vista sea excepcional gracias a este método extraordinario y gestiona de manera creativa la acción de los colores en la vista, alegrando los ojos y el alma.



**Wolfgang Hätscher-Rosenbauer** es graduado en pedagogía, es cromoterapeuta y terapeuta gestáltico y dirige el *Visiovital Institut für Sehtraining* de Bad Vilbel. Desde 1981 enseña el “arte de ver bien” en seminarios en Alemania y en el extranjero. En 1988 recibió el Premio Continental para la naturopatía. Sus libros se han traducido a muchos idiomas.

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN: 978-8417080259



9 788417 080259