

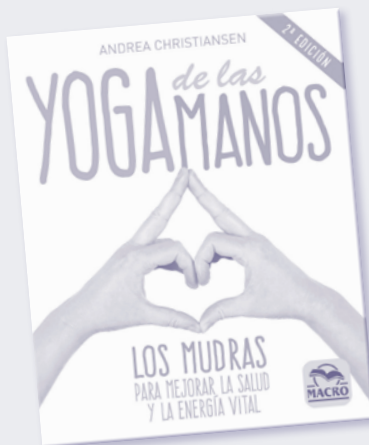
ANDREA CHRISTIANSEN

YOGA *para los* OJOS

MEJORA TU VISTA
CON 35 SIMPLES
EJERCICIOS



Otros libros Publicados por Macro



ANDREA CHRISTIANSEN

YOGA *para los* OJOS

MEJORA TU VISTA CON 35 SIMPLES EJERCICIOS



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México
Cesena • Paris • Montréal

www.macroediciones.com

ADVERTENCIA

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. 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 sobre el autor y sobre la colección, visitad nuestra página web:

www.macroediciones.com

Titulo original: Yoga für die Augen:
Mit einfachen Übungen die Sehkraft stärken

Copyright © 2019 Irisiana Verlag,
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH,
through Giuliana Bernardi Literary Agent

Coordinación editorial: Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

Traducción: Gloria Monroy

Revisión: Elio Bortoluzzi

Coordinación gráfica y portada: Roberto Monti

Maquetación: Gloria Riceputi

Impresión: Tipografia Lineagrafica, Città di Castello
(PG) - Italia

Colección: Yoga

ISBN: 9788417080761

Depósito legal: B 13037-2022

- Primera edición: septiembre 2022

© 2022 Macro Ediciones

un sello de Macro Gruppo Editoriale S.r.l.

Via Giardino 30, 47522 Cesena (FC)

Macro Chile

Suecia 0142, Providencia, Santiago de Chile

MACRO Y MEDIOAMBIENTE

El Grupo Editorial Macro salvaguarda el medioambiente de manera concreta, coherente y sostenible. Imprimimos nuestros libros, DVD, revistas, catálogos y folletos en Italia, en papel reciclado y usando tintas ecológicas. Si compras uno de nuestros productos, contribuirás a apoyar el proyecto de la Factoría de la Autosuficiencia (www.autosufficienza.it), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que persigue el objetivo de sensibilizar instituciones, empresas y comunidades en pos de un planeta más sostenible. Gracias a su labor a favor de un menor impacto medioambiental, el Grupo Editorial Macro ha sido reconocido por Greenpeace como una editorial "Amiga de los bosques".



SUSTAINABLE
WOOD FOREST

La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han impreso las páginas de este libro proviene de bosques administrados



CARING FOR
NATURE

La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han impreso las páginas de este libro ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.

Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

ÍNDICE

Índice de los ejercicios en orden alfabético.....	9
Prefacio	11
Introducción	13
 1. Un camino lleno de sorpresas	 17
Da valor a tus ojos con el <i>palming</i>	20
<i>Cómo funciona el palming</i>	20
Atención en el ver.....	22
 2. Ver con los ojos	 25
La anatomía del ojo	28
Luces y colores.....	30
El camino de la luz a través del ojo.....	32
 3. Ver con el cerebro	 35
Causas emocionales de los trastornos visuales	38
Los filtros debidos a las creencias	40
 4. Factores que afectan a los ojos en el mundo moderno.....	 43
Monotonía.....	44
Luz equivocada.....	45
Falta de movimiento.....	47
Ojos cansados: personas cansadas	49

5. La historia de la educación visual.....	51
El pionero.....	52
El método Bates se difunde.....	53
Yoga para los ojos	54
 6. Los trastornos visuales desde la perspectiva de la medicina	57
Miopía.....	59
¿Qué es la miopía?.....	59
Hipermetropía y presbicia	61
¿Qué es la hipermetropía?	61
¿Qué es la presbicia?	62
Astigmatismo	64
Visión monocular	66
 7. Ejercicios de relajación para hombros y cuello ..	71
Tensión de hombros y cuello	72
Hombros relajados y buena iluminación para ver mejor	73
Ejercicios para hombros y cuello.....	75
<i>Ejercicios de resistencia</i>	75
<i>Rotación de la cabeza</i>	76
<i>Encogimiento de los hombros</i>	77
<i>Relajación de hombros con el Qi gong</i>	78
 8. Ejercicios para ver con el cerebro	81
Aflojar las tensiones interiores.....	83
<i>Reforzar la capacidad visual del cerebro de modo holístico</i>	84
<i>Reforzar el recuerdo visual</i>	88

9. Relajación para los ojos	91
<i>Mirada en la distancia.....</i>	93
<i>Paseo con los ojos.....</i>	95
<i>Esbozar los objetos</i>	95
<i>Baño para los ojos</i>	96
<i>Rotación de los ojos</i>	97
<i>Masaje a los ojos</i>	100
<i>Baño de luz</i>	104
<i>Visión de los colores</i>	104
<i>Oscilaciones</i>	105
 10. Hacia una vista de águila.....	 109
Favorecer la movilidad de los ojos.....	110
<i>Seguimiento</i>	111
<i>Mirada a diferentes distancias</i>	112
<i>Ampliación del ángulo visual.....</i>	113
Ejercicios yóguicos para los ojos de Swami Satyananda Saraswati	115
<i>Mirar de lado</i>	116
<i>Mirar de lado y adelante</i>	117
<i>Dar vueltas a los ojos</i>	118
<i>Mirar alternadamente arriba y abajo</i>	119
<i>Hacer converger los ojos.....</i>	119
<i>Ejercicio del pirata.....</i>	120
Ejercicios de fusión.....	122
<i>Ejercicio de la cuerda</i>	123
<i>Fusión de los pulgares.....</i>	125
<i>Ejercicio de los círculos.....</i>	128
<i>Ejercicio para la simetría de los ejes.....</i>	130
Pausas de fusión en el trabajo	132

11. Autohipnosis para una visión nítida y relajada. 135

Información básica sobre cómo inducir la autohipnosis..... 137

Las condiciones básicas: tranquilidad y nada de interrupciones.. 138

Modelo de texto para la autohipnosis 138

12. Simples programas de ejercicios para empezar 143

Programa 1: relajación 144

Programa 2: ejercicios para la miopía..... 145

Programa 3: ejercicios para la hipermetropía y la presbicia 145

Apéndice 149

Educadores visuales 150

Fototerapia 150

Tapping..... 151

Agradecimientos..... 152

INTRODUCCIÓN

¿POR QUÉ “YOGA PARA LOS OJOS”?

Desde hace treinta años el yoga me acompaña en la vida. Gracias al yoga he aprendido a percibirme a mí misma y al ambiente que me rodea como una unidad. Y dado que la visión también es una función holística, que no pasa solo por los ojos, para este libro he escogido el título de *Yoga para los ojos*.

Algunos de los ejercicios que te propondré derivan precisamente del yoga. Muchos ejercicios que restauran la flexibilidad de los ojos fueron diseñados por el Dr. William Bates, un oftalmólogo estadounidense considerado el pionero de la educación visual. Hoy en día existen muchos ejercicios para los ojos que se basan en su obra. También han aparecido recientemente numerosas publicaciones sobre educación visual basadas en los principios del Dr. Bates.

Pero el yoga para los ojos no es solo esto. Yoga para los ojos también significa involucrar el cuerpo y la mente y prestar atención a las tensiones mentales mientras se buscan las causas.

Una pionera de este método holístico es Lisette Scholl, una educadora visual estadounidense, quien combinó los ejercicios de Bates con la hipnosis y la autohipnosis, demostrando que de esta manera se logran resultados significativamente mejores. Mi colega Carol Look, que con la calificación de EFT Master (es decir, practicante

graduado de Emotional Freedom Techniques) se ocupa de la liberación del estrés emocional a través de la acupresión, ha investigado a fondo las causas emocionales que subyacen a las alteraciones visuales, proponiendo sus técnicas de *tapping* (percusión ligera) con buenos resultados.

Kazuhiro Nakagawa, un educador visual japonés de gran éxito, también confía en que, gracias a las creencias sobre sí mismos y sobre su propia visión, las personas pueden fortalecer su vista debilitada por circunstancias externas. En su opinión, para obtener buenos resultados, la educación visual siempre debe incluir un trabajo sobre las emociones y las dudas de poder volver a ver bien. Con su método holístico que, como casi todos los métodos del mundo, se basa en el trabajo del Dr. Bates, ha logrado un gran éxito en Japón.

Por mi experiencia, sé lo importante que es la relajación interior para poder ver el mundo exterior con claridad y distensión. Después de una siesta por la tarde, a veces tengo una visión clara por unos momentos. Pero tan pronto como me doy cuenta y trato de mantenerla, se vuelve borrosa nuevamente. Incluso en vacaciones, cuando me siento relajada y cómoda, rara vez sufro de acidez estomacal y mi vista es más aguda que cuando leo mucho, trabajo mucho en el ordenador y estoy más estresada en general.

Todavía tengo trabajo que hacer. Vamos, ¡empecemos!



10.

Los ejercicios de este capítulo sirven para reestablecer la flexibilidad de tus músculos oculares, entrenándolos y al mismo tiempo alargándolos suavemente. Es posible detener un principio de miopía o presbicia. Los defectos visuales de larga duración pueden mejorar. Combina los ejercicios para los músculos con los de relajación y haz *palming* cuando termines tu serie de ejercicios.

FAVORECER LA MOVILIDAD DE LOS OJOS

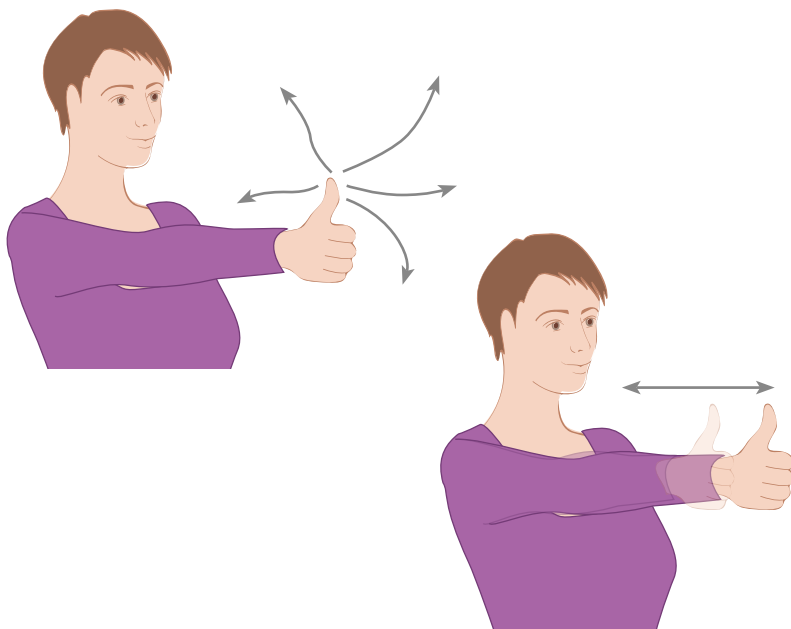
Quien lleva gafas desde hace mucho tiempo ahora probablemente tendrá los músculos de los ojos un poco oxidados. Sin ejercicios que los relajen y los vuelvan a alargar, no es posible mejorar la capacidad visual. Es importante también empezar lentamente y no sobrecargar la musculatura. Queremos iniciar entonces con un pequeño ejercicio que puedes ejecutar donde estés. Aprovecha cada pequeña pausa que tengas para hacerlo.



Seguimiento

Siéntate o ponte de pie relajado. Acuérdate que cuando estás de pie las rodillas siempre deben estar sueltas. Cierra una mano en puño, sin apretar, y levanta el pulgar. Con el brazo extendido, muévelo aquí y allá delante de los ojos. No sigas un camino fijo, muévelo hacia arriba, abajo, en línea recta, en diagonal o en círculo. Varía la velocidad.

Ten la cabeza lo más quieta posible y sigue el pulgar solo con los ojos.



Otros libros Publicados por Macro

Wolfgang Haetscher-Rosenbauer

UNA VISTA EXCEPCIONAL

Los colores, las formas y los ejercicios para sanar tus ojos y liberarte de las gafas

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.

102 + 80 láminas a colores - 19x19 cm



Mirzakarim Norbekov

LIBÉRATE DE LAS GAFAS

Con la Sabiduría del Burro

Libros sobre entrenamiento de los ojos hay docenas y docenas, sin embargo, compradores de esos libros que los hayan leído y que, además, hayan podido prescindir de las gafas hay muy pocos.

Por estas razones, **las promesas de Mirzakarim Norbekov suenan a algo milagroso: asegura que en sus cursos ha alcanzado casi el 100% de curaciones** y que se pueden conseguir resultados iguales estudiando a fondo su “sabiduría del burro”.

320 Páginas - 13,5x20,5 cm



Otros libros Publicados por Macro



Vittorio Roncagli, Vania Galbucci

CUIDA LA VISTA DE TU HIJO

Cómo mejorar la vista y el aprendizaje con una postura correcta

Este valioso libro explica la importancia de adoptar una postura adecuada, usar una iluminación ideal, sujetar el lápiz correctamente y mantener una distancia y postura correctas frente a una pantalla. Estos comportamientos son esenciales para favorecer el bienestar de los niños y para prevenir defectos visuales resultantes de hábitos erróneos.

120 Páginas - 19x19 cm

Lumira



REGENERA TUS CÉLULAS

Para curar el cuerpo y combatir el envejecimiento

La chamana rusa Lumira presenta las técnicas holísticas para rejuvenecer el cuerpo mediante la renovación celular. Basándose en fuentes de sus tierras nativas, Kazajistán y Ucrania, Lumira ha desarrollado un exitoso método – especialmente orientado para el hombre occidental – para regenerarse por completo y conectarse con nuestra verdadera edad interior.

208 Páginas + MP3 - 13,5x20,5 cm

ANDREA CHRISTIANSEN YOGA *para los* OJOS

Gracias a este manual, que incluye una **parte teórica esencial** y **ejercicios prácticos ilustrados** para ojos, cuerpo y mente, tomarás conciencia de tu visión y podrás mejorarla notablemente.

Descubrirás primero los ejercicios de **William Bates**, el pionero de la visión natural, para llegar después a practicar los ejercicios yóguicos para los ojos de **Swami Satyananda Saraswati**, que favorecen la flexibilidad de los músculos oculares y revigoran el nervio óptico, y finalmente la **autohipnosis**, que tiene como objetivo facilitar la aceptación del cambio y disolver las resistencias en el inconsciente.

**Haciendo yoga para los ojos
comprenderás mejor cómo percibes el mundo
a través de tus ojos y, muy probablemente,
lo verás bajo una nueva luz.**

ANDREA CHRISTIANSEN es naturópata y master reiki. Desde hace veinte años trabaja en el ámbito de la medicina psicosomática, uniendo sus competencias en el trabajo corporal, en el yoga y en la alimentación según el enfoque chino y ayurvédico. Imparte cursos de yoga y pilates, integrados con la práctica de los mudras.

Ojos
Ejercicios
Salud

Thema: VXH

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080761



9 788417 080761