

Giovedì, 5 gennaio 2017

Un Solo Esercizio Contro Miopia e Astigmatismo

Pensavate che mi fossi arreso nella mia sfida con la miopia? Eeeeh no!
E' vero che questo è l'anno in cui mi dedicherò principalmente alle tecniche energetiche, ma non lascio indietro niente. Ora voglio dare piena fiducia a quel pioniere creativo che si chiama Gustavo Guglielmotti e che da un paio di anni porta avanti la sua battaglia contro i difetti della vista. La sua teoria attuale, che potrebbe anche essere del tutto sbagliata e prevede la necessità di allungare il nervo ottico, porta avanti un solo esercizio di potenziamento dei muscoli oculari, che lui chiama Lower. Semplice. Molto semplice. Secondo Gustavo "I problemi di vista sono conseguenza di una sola cosa. L'allungamento e la contrazione del nervo ottico. Il primo crea l'ipermetropia e il secondo crea la miopia." In pratica il suo metodo, che è bene illustrato nel suo ebook acquistabile sul suo sito, consiste nel forzare la muscolatura degli occhi in diagonale verso il basso. Voglio dare credito a Gustavo con 20 ore di pratica su questa tecnica. In realtà ho già cominciato intorno a Natale e sono andato avanti senza praticamente nessun risultato e senza nemmeno sentire gli occhi affaticati. Fino ad oggi. Oggi ho cominciato ad avere delle buone schiarite di dettaglio alla guida dell'auto. Sarà quello? Non sarà quello? Non lo so e non lo posso sapere ora. Attualmente sono a circa un'ora e mezza di pratica globale. Porto avanti la mia sperimentazione e poi vediamo cosa succede. Un solo esercizio. Semplice. Molto semplice. Ah. Sto continuando a portare avanti la mia abitudine del niente occhiali in casa ed il meno possibile fuori casa. Leggo ad una distanza che mi permette un leggero allenamento alla focalizzazione.

Scritto da Guido at 22:24

Ciao.
Anche io mi alleno facendo lower quotidianamente. Ora sti avendo grandi risultati...tempo fa invece lo mollai e poi ripreso. A te come va?

Anonimo on Giu 21 2017, 22:03

Ciao Rosanna, mi fa molto piacere. Purtroppo io non sto avendo gli stessi tuoi risultati. Mi puoi parlare un po' della tua esperienza e di come ti alleni? Grazie mille!

Anonimo on Giu 29 2017, 21:04

Ciao
Scusami per l'enorme ritardo ma mi collego poco ultimamente.
Comunque, quando ti scrissi il commento facevo solo Lower e grazie a esso i risultati sono stati sorprendenti. Da qualche settimana sto abbinando a Lower alcuni esercizi di Bates (conosci?) e credimi sto velocizzando i miglioramenti...ogni giorno vedo sempre meglio.
Ora cerco di spiegarti cosa faccio.
Come primo esercizio faccio Lower (con gli occhi aperti cerco di spingere più che posso in basso obliquo....per farti capire come se punti sull'orologio a 35)
Come secondo esercizio, porto gli occhi a destra e a sinistra velocemente, più veloce che posso
Come terzo esercizio, sempre gli occhi destra e sinistra ma lentamente e quando arrivo all'estremo destro mi fermo e mi sforzo di portarli ancora più all'estremo possibile per cinque secondi, dopo di che faccio lo stesso all'estremo destro
Come quarto esercizio, muovo il dito a destra e a sinistra e lo seguo con gli occhi tenendo la testa immobile
Come quinto ed ultimo esercizio, faccio vicino - lontano...metto il mio dito davanti al mio viso e lo guardo per 5 secondi e poi guardo una cosa molto distante da me per altri 5 secondi....e poi ripeto
Ogni tanti faccio sunning (occhi chiudi verso il sole) ma a meno che non stai a mare è un vero suicidio con questo caldo
Il tutto faccio 30 ripetizioni.
Ecco quello che faccio e non ti dico che miglioramenti
Spero davvero di essermi spiegata bene. Se poi hai qualche dubbio non esitate a chiedere ????

Ciao
Ps: Spero non ti dispiace se ti ho dato del tu
Anonimo on Ago 9 2017, 14:53

Ti sei spiegata benissimo ed arrivi proprio al momento giusto. Supergentilissima. Vado subito a praticare!
Anonimo on Ago 9 2017, 15:33

Rosanna: per il secondo e il terzo esercizio muovi gli occhi a destra e a sinistra, ma in obliquo in basso (come per il Lower) oppure in orizzontale?
Grazie.

Anonimo on Ago 15 2017, 00:45

Inoltre Rosanna: pratici anche qualche altro esercizio (tipo palming)?
Non temi che forzando continuamente il nervo ottico questo possa portare per esempio ad un disallineamento dei due occhi oppure ad un qualche danno al nervo stesso (quando spingo forte, anche io pratico Lower, ho un po' di timore che il nervo possa appunto avere qualche problema. Grazie.

Anonimo on Ago 15 2017, 07:11

Ciao.
Perdonami se sono sparita ma stavo studiando per un concorso e quindi mi collegavo poco.
Allora passo alle domande: prima domanda.... Gli occhi a destra e a sinistra li muovo orizzontalmente.
Seconda domanda.... Sì, ultimamente ho introdotto anche palming. Faccio sessioni da 5 minuti ciascuno, per un totale di 15-20 minuti. No, non ho nessuna paura innanzitutto perché vedo dei grossi miglioramenti e quindi ciò mi spinge a continuare e poi perché come insegna lower il nervo ottico deve essere stirato e per stirarlo cmq devi forzarlo.
Come procede a te con l'allenamento? Spero stai avendo anche tu benefici.
Se hai altre domande chiedi pure
Ciao e buona giornata
Anonimo on Ott 11 2017, 12:59