

Dott. Mirzakarim Norbekov

La
Saggezza
dell'**Asino**



ovvero

COME LIBERARSI
DEGLI OCCHIALI



www.gruppo-macro.com

Due parole sul libro che hai in mano

*Prego ardentemente tutti gli individui dotati
di un senso dell'umorismo atrofizzato, di un ottimismo inaridito,
di una tendenza irrigidita all'irritabilità, tutti quelli che hanno
studiato la scienza della menzogna chiamata etichetta,
che hanno sempre saputo che gli esseri umani
sono dei maiali, tutti quelli che sono stati licenziati
dai loro datori di lavoro o che lo saranno prossimamente,
che sono in procinto di invecchiare o di pensare all'invecchiamento,
che sono divorziati o stanno per divorziare, a tutti gli asessuati,
agli intelligentoni e ai palloni gonfiati, e **in particolare**
a tutte le scimmie dagli occhiali che portano sul naso questa moderna
protesi visiva,
di tener presente che a loro
non consiglio
di toccare o leggere questo libro,
e tanto meno di lavorarci sopra!
E sebbene qui tutti questi problemi vengano risolti,
questo libro non è per loro!*

Il libro

Esistono decine di libri sull'educazione visiva, ma non ci sono cifre che indichino quante persone li abbiano effettivamente letti dopo averli acquistati e quante oggi possano fare a meno degli occhiali.

Alla luce di questi presupposti, le promesse di Mirzakarim Norbekov hanno dell'incredibile. Norbekov sostiene che nei suoi corsi il tasso di guarigione si aggiri intorno al 100%, e che si possano ottenere risultati analoghi studiando a fondo la sua "saggezza dell'asino". Secondo lui la chiave per l'illuminazione si trova nella lotta contro il bradipo interiore. E dato che si tratta di un avversario potente, gli stratagemmi che l'Autore propone per combatterlo non sono esattamente delicati. Norbekov provoca il lettore fino a farlo ridere o imprecare, a seconda dei casi. Solo dopo avergli dato qualche bello scossone gli permette di svolgere il primo esercizio per gli occhi, ottenendo in tutti i casi un risultato: anche chi non prende sul serio l'idea di potersi liberare degli occhiali ha già vinto comunque, poiché viene ripagato con il piacere della lettura, un godimento allo stato puro.

Uno dei principali motivi dell'enorme successo di cui godono in Russia i libri di Norbekov è senza dubbio la straordinaria combinazione di divertimento e valide informazioni oggettive.

L'Autore

Mirzakarim Norbekov è dottore in psicologia, in pedagogia e in filosofia della medicina. È professore, membro e socio corrispondente di numerose accademie scientifiche russe e straniere. Ha fondato a Mosca un centro per la rigenerazione visiva, ampliandolo nel frattempo con un'immensa rete di filiali in Russia e nei Paesi confinanti. È stato vicecampione di karate dell'Unione Sovietica.

Mirzakarim Norbekov



*Mirzakarim Norbekov è
dottore in psicologia, in pedagogia,
in filosofia della medicina, professore,
membro e socio corrispondente di svariate
accademie scientifiche russe e straniere,
autore di numerose invenzioni brevettate e
di scoperte scientifiche.
Ma di questo parleremo più avanti.*

Notizie sull'Autore

Nei suoi seminari Mirzakarim Norbekov ripete spesso: «Sono una persona comune, proprio come tutti voi. Non c'è nulla in cui sia migliore, e spero nemmeno peggiore, di voi. Tutto quello che ho ottenuto nella vita lo potete conseguire anche voi, l'unica cosa importante è volerlo».

E di fatto ha ottenuto molto. Oggi Norbekov è dottore in psicologia, in pedagogia, in filosofia della medicina, membro e socio corrispondente di svariate accademie scientifiche russe e straniere, autore di numerose invenzioni brevettate e di scoperte scientifiche, tutti titoli che lui tra l'altro definisce "patacche", dato che non sono questi lo scopo del suo lavoro.

Norbekov è un autentico studioso e ricercatore.

L'orizzonte dei suoi interessi è estremamente ampio. Molti si stupiscono di come un unico individuo possa possedere così tanti talenti: artista, compositore, scrittore, regista cinematografico, attore, atleta, allenatore cintura nera di karate (3° dan) e cintura nera di sam chang (9° dan), ma l'Autore di questo libro è soprattutto un esperto di medicina e pratiche sufi (il sufismo è una delle più antiche scuole religiose esistenti).

Il sufismo è una dottrina sapienziale che appartiene alla tradizione filosofica classica dell'Oriente. È a questa dottrina che il mondo deve l'algebra e la scrittura, e su di essa si fondano le tre religioni principali.

I sufi sono profondamente credenti, ma non hanno città sacre, cattedrali, gerarchie e insegne: il tempio di Dio si trova nel cuore. I sufi non rifiutano alcuna religione, ma considerano farisaica la teologia, in quanto tutti possono parlare del bene.

Questi mistici preferiscono le azioni alle parole. Con la pratica, le azioni e la vita stessa seminano amore e vigilano sulla luce divina che li circonda. I sufi sono guerrieri di luce, custodi

del bene, dell'amore, dell'armonia, della bellezza e della saggezza.

A livello esteriore non si differenziano in nulla dalle persone comuni e conducono un'esistenza assolutamente normale: lavorano, crescono i figli e si occupano del prossimo. La loro regola fondamentale è: «Il cuore a Dio, le mani al lavoro».

Norbekov è un sufi o un derviscio errante. Ha scelto la via del servizio, della creazione, della conservazione e della trasmissione del sapere nella catena da maestro a discepolo, di modo che la saggezza accumulata nei millenni arrivi a chi è disposto a riconoscerla.

In ogni campo di attività Norbekov ha degli allievi che portano avanti i suoi insegnamenti. Questo gli permette di non rimanere immobile, ma di spingersi lontano e approdare a nuovi lidi.

Vivere accanto a un uomo del genere non è affatto facile. Lavorando al suo fianco, si è di continuo costretti a perfezionarsi, a trasformarsi interiormente e a progredire insieme a lui.

Quando si tratta di raggiungere un obiettivo, Norbekov è esigente, duro, determinato. Ad ogni persona offre la possibilità di scoprire e sviluppare la propria natura divina. Tu, caro lettore, avrai quest'opportunità leggendo questo libro.

Per i nostri avi il cielo era un simbolo di unità ed eternità. Nell'istante in cui gli esseri umani levano lo sguardo al cielo sono uniti, anche se apparentemente molto lontani gli uni dagli altri. Spero che questo libro possa essere un piccolo simbolo di ciò che unisce noi tutti lungo la via verso la salute e il successo, e che ogni volta che lo prenderai in mano ti ricorderai che siamo tutti inscindibilmente legati.

*L'Editore
dell'edizione originale*

Da un fanatico della scrittura, ovvero da me

Stimato lettore,
hai tra le mani un libro che è stato scritto con lo scopo di esserti di aiuto nel ripristino della vista, nel risveglio delle facoltà nascoste nell'anima e nella tua autorealizzazione personale.

Sappi tuttavia che questo libro ti sconvolgerà fin dalle prime pagine e scatenerà al tuo interno una tempesta di emozioni negative: insoddisfazione, rabbia, collera, sensazione di aver subito un affronto e aggressività nei confronti dell'autore.

Sono pronto ad accettarle tutte, e ti dirò di più: se le proverai, considererò compiuta la mia missione.

So già che dirai che non è così che si scrive un libro, che quello che è lecito dire verbalmente non può essere messo su carta stampata, che tutti questi insulti e offese sono volgari e non fanno onore all'Autore.

Che esistono certi limiti, nonché norme etiche e morali, che non devono essere oltrepassati in alcun caso e in alcun modo, e che una loro violazione non è per niente giustificabile.

Che le stesse cose possono essere espresse con un linguaggio delicato e in modo intelligente, e che questo le renderebbe altrettanto comprensibili ecc.

Anch'io l'avrei pensata allo stesso modo una ventina di anni fa, quando dipendevo dai medici, dalle terapie e dai farmaci, non avevo trovato il mio posto nella vita ed ero una persona senza futuro che accarezzava addirittura l'idea del suicidio.

Sì, nella mia vita c'è stato pure questo.

Ma cosa ci si poteva aspettare da un malato grave, attaccato a una macchina per l'emodialisi? Si trattava comunque di un condannato a morte, e a poco più di 20 anni!

La medicina convenzionale non è in grado di guarire una malattia di questo genere. Si limita a osservare il malato terminale, a sostenerlo con i rimedi di cui dispone e a guardarlo spegnersi lentamente.

Non è terribile?

Ho troppa considerazione della vita per chiedere umilmente e fare mille salamelecchi se non c'è più tempo, se occorre aiutarti in fretta a sbarazzarti degli occhiali fisici e mentali che ti tengono nella palude delle malattie e delle potenzialità non realizzate.

Sei perennemente occupato, stai facendo qualcosa o stai andando di corsa da qualche parte, ma non ti concedi mai di fermarti per un minuto e chiederti: «A che scopo tutto ciò? Dove sto andando e che cosa resterà dopo di me?», malgrado dal profondo della tua anima ti arrivi la sensazione dolorosa che ci sia qualcosa che non va...

Però non hai tempo! Devi sempre andare da qualche parte, e di fretta. Ma dove, e perché? In realtà non andiamo da nessuna parte, giriamo in tondo e non ce ne accorgiamo. E tutti i nostri sforzi ci riportano al punto di partenza.

Per farti interrompere questo movimento privo di senso nel circolo vizioso dei problemi e degli insuccessi, ti sfilo deliberatamente il tappeto da sotto i piedi. In questo consiste l'essenza del mio metodo.

È un metodo di ristabilimento accelerato della vista mediante l'autocoercizione emozionale volontaria.

La maggior parte delle persone è emotivamente handicappata, o più precisamente castrata. Si va al lavoro, si ritorna a casa, poi di nuovo al lavoro e a casa, come burattini ammaestrati. Tutte le esperienze restano dentro e quando qualcosa preme per uscire, di solito si tratta di aggressività.

Il mio compito consiste nel far affiorare in superficie il male che hai dentro e che ti sta divorando. Ti porti quest'ascesso nell'anima, ma è necessario farlo scoppiare e far uscire il pus, purificarsi. Allora si dischiudono le potenzialità creative, le pos-

sibilità di sognare e realizzare ciò che si è immaginato, allora si aprono tutte le strade.

Quello che soprattutto non voglio è che dopo aver letto questo libro tu rimanga indifferente e continui a indossare gli occhiali che porti in questo momento. Il *gap* emozionale appositamente creato nel libro è il mio strumento chirurgico.

C'è una formula semplice che dice:

carattere e destino sono identici alla malattia.

Quindi, che carattere ha una persona che soffre di emorroidi?

L'esperienza l'ha dimostrato nell'esempio pratico, non solo nel mio caso personale.

Per cambiare in meglio la salute e la vita in generale occorre modificare il proprio carattere, ma perché questo avvenga non basta la persuasione.

Il carattere viene modificato dall'interno con la tua diretta collaborazione. Il mio ruolo qui è solo quello del catalizzatore, quindi preparati a ricevere gli attacchi più inaspettati, del genere che di solito non si trova in un libro.

Custodisci un enorme diamante, devi solo trovarlo, levigarlo e portarlo alla luce, di modo che tutte le sue superfici risplendano. Allora potrai vedere tutto con occhi diversi e aprire nuovi orizzonti nella vita. E io sono pronto a servirti lungo questo percorso!

La vita non è affatto un brutto scherzo complicato. È così com'è.

Con sincera stima e con tutto il cuore,

Mirzakarim Norbekov

Invece di una prefazione,

ovvero:

hai già ordinato la ghigliottina per la tua testa?

Attenzione!

Le importanti informazioni contenute in questo libro vengono espresse in base al “metodo di insegnamento accelerato”. Per evitare di sentirti offeso, ti consiglio vivamente di leggere il capitolo seguente: “Un gustoso assaggio del metodo di insegnamento accelerato e suo utilizzo”.

Hai in mano un minuscolo manuale la cui genialità consiste nell’essere stato scritto per i pigri, quindi apposta per te!

Migliorare la vista è molto semplice e facile: ti richiede un po’ di volontà, un minimo sussulto delle circonvoluzioni cerebrali e pochissimo lavoro. Se ti sembra troppo, metti pure subito da parte il libro. In base ai nostri calcoli, la quantità cerebrale minima per ottenere un buon risultato si aggira intorno ai 50 g. Spero che tu ne disponga.

Fra non molto uscirà un libro per esperti, un tomo di 600 pagine in cui tutto è suddiviso per settori, in base ai fattori psicofisiologici e di causa-effetto.

È questo che ti serve? Credo di no.

Al momento il compito consiste nel ripristino della tua vista.

Il manuale è scritto per quelli che nella vita si sentono ESSERI UMANI a lettere maiuscole e che sono disposti a migliorare o a recuperare la vista con le loro forze e il loro impegno.

Perciò in questo libro il jolly principale sarà costituito dalla schiettezza, dalla brevità, dalla chiarezza, dalla generale comprensibilità. Significa che dovrà essere semplice, e usare qua e là il lessico di ragazzotti di paese ubriachi fradici.

Quindi stai attento.

Il metodo di insegnamento accelerato presuppone una certa rozzezza e un modo di esprimersi senza mezzi termini. Niente paura: non esagererò con gli insulti, mi limiterò a definirti per quello che sei, tanto più perché ormai sono anni che ti trascini dietro i tuoi problemi irrisolti!

Mentre lavoravo al libro ho tentato di tenerlo il più stringato possibile. Per andare incontro anche alle persone molto pigre, posso anche spingermi a ridurre le istruzioni per il recupero della vista a tre parole!

Per i fannulloni particolarmente dotati a cui anche questo potrebbe sembrare troppo, riduco le tre parole a un'unica parolaccia e ti invito a sparire per sempre il più presto possibile.

Ebbene, che cosa provi a leggere questi insulti?

Ti senti offeso? Allora ne avevi bisogno!

In primo luogo perché era ora che ti occupassi di te, e in secondo luogo mi preme riferirti anche qualcosa di positivo: questo è il libro che fa al caso tuo!

Se sei rimasto colpito dai miei insulti, vuol dire che ti riconosci in questo fannullone di talento. L'essere umano si sente chiamato in causa solo quando gli si attribuiscono le caratteristiche che possiede.

Se ti rivolgessi una parola sgarbata in una lingua che non conosci, non la capiresti. Ciò significa che non avresti alcun motivo per fare l'offeso. È una legge, e quindi quando ti propino le mie offese, non si tratta della tua lingua. E allora perché offendersi?

Il sultano si era ammalato. La corte era inorridita, la corte esultava. I dolori lo inchiodavano al letto. I medici avevano ini-

ziato a curarlo. Giorno dopo giorno cercavano di fare qualcosa, ma la situazione non migliorava.

Passavano i giorni, passavano i mesi, passavano gli anni, ma il sultano, completamente paralizzato, non si alzava più dal letto. Aveva soggiogato così tanti stati, e quanti popoli aveva messo in ginocchio! Eppure, dopo aver conquistato mezzo mondo, era impotente di fronte alla malattia.

Una volta quello stato di impotenza l'aveva fatto montare su tutte le furie:

«Decapitate tutti i medici che non sono stati capaci di aiutarmi e poi mettete le loro teste sulle mura della città».

Il tempo passava e le mura della città, lunghe svariati chilometri, impallidivano per via dell'enorme quantità di teschi inariditi appartenuti a quei dottori. Un giorno il sultano chiese al suo gran visir:

«Visir! Dove sono i tuoi dottori?».

«Mio signore, non ce ne sono più. Voi stesso avete dato ordine di giustiziarli».

«Davvero non ce n'è più nemmeno uno?».

«No. In tutto il regno non è rimasto un solo dottore degno del vostro sguardo».

«Ben gli sta...».

Trascorsero altre lunghe giornate tristi, poi il sultano chiese di nuovo:

«Visir, ricordi di avermi detto che non è rimasto un solo dottore degno del mio sguardo? Spiegami che cosa significa».

«Mio signore, nel nostro regno è rimasto un unico medico. Non abita lontano da qui».

«È in grado di guarire?».

«Sì, lo è. Sono stato da lui, ma è maleducato e rozzo, è uno zoticone! Quando apre bocca, ne escono solo sconcezze. Tuttavia di recente ha affermato di conoscere il segreto per guarire il sovrano».

«Perché non mi hai detto niente?».

«Se ve lo portassi, mio signore, mi fareste giustiziare a causa del suo comportamento».

«Ti prometto che non lo farò. Portalo qui!».

Poco tempo dopo il visir condusse il medico dal sultano.

«Dicono che sei in grado di guarire. È così?».

Nessuna risposta.

«Perché taci? Rispondi!», gli ordinò il sultano.

«Mio signore, gli ho proibito di aprir bocca», disse il visir.

«Parla, ti autorizzo a farlo! Allora? Dimmi un po': le tue capacità sono sufficienti a guarirmi?».

«Non sono affari tuoi! Puoi dubitare delle mie capacità di governare lo Stato, perché sei il sovrano, ma che cosa vuoi saperne di medicina? Come pensi di cavartela qui con la tua conoscenza dello Stato? Nel tuo lavoro sei grande, ma in medicina non sei meglio di un ciabattino».

«Guardie!», urlò il sultano dalla rabbia. «Tagliategli la testa! No, prima impalatelolo, poi versategli addosso l'olio bollente e infine fatelo a pezzi».

Le guardie afferrarono il medico, gli legarono le mani e lo trascinarono verso l'uscita, ma lui si voltò e disse in tono beffardo:

«Ascolta! Sono la tua ultima speranza. Puoi uccidermi, ma oltre a me qui non è rimasto nessuno in grado di guarirti. Io invece potrei rimetterti in piedi entro oggi».

Il sultano si rabbonì immediatamente:

«Visir! Riportalo qui!».

Le guardie riportarono indietro il medico.

«Comincia la cura. Hai detto che entro oggi mi rimetterai in piedi».

«Ma prima devi accettare le mie tre condizioni. Solo allora inizierò la cura».

Il sultano repressé il nuovo attacco di collera, strinse rabbiosamente i denti e sibì:

«Parla!».

«Ordina di preparare davanti alla porta della città il destriero più veloce del regno e una piccola borsa piena d'oro».

«A che scopo?».

«Come dono. Mi piacciono i cavalli».

«Se mi guarirai, ti regalerò una mandria di quaranta cavalli carichi di borse piene d'oro».

«Questi me li potrai mandare in un secondo tempo. La mia seconda condizione è che nessuno resti nel palazzo mentre ti curo».

«Per quale motivo?».

«Durante la terapia potresti sentire dei dolori e urlare, e nessuno deve vederti debole».

«Bene, che altro ancora?».

«La terza condizione è che i tuoi servitori, pena la morte, non rispondano ai tuoi richiami e che ubbidiscano ai tuoi ordini solo dopo un'ora».

«Spiegami perché!».

«Potrebbero ostacolarmi e impedirmi di completare la cura».

Il sultano accettò le condizioni e allontanò tutti dal palazzo. I due rimasero soli.

«Comincia!».

«Cosa dovrei cominciare, vecchio asinaccio? Chi ti ha detto che io possa guarirti? Sei caduto nella mia trappola. Ho un'ora di tempo. Ho aspettato tanto a lungo il momento giusto per infliggerti una punizione, sfruttatore disgustoso! Da molto tempo ho tre sogni, tre desideri sacri. Il primo è sputare sul tuo muso di sultano!».

E il guaritore sputò in faccia al sultano con grande piacere.

Il sovrano impallidì dall'indignazione e per il senso di impotenza quando si rese conto in che situazione era finito. Cominciò a muovere la testa per opporsi in qualche modo a quell'infamia inaudita.

«Ah, mollaccione, vecchio puzzone che non sei altro, ti muovi ancora? Puah, che schifo! Il mio secondo sogno era... ah, da quanto tempo volevo pisciare sul tuo grugno di sultano!».

E iniziò a realizzare il suo secondo desiderio sacro.

«Guardie! A me!», urlò il sultano, ma l'urina gli andò di traverso. Tentò di muovere la testa per evitare il getto e iniziò ad alzare le spalle per conficcare i denti nelle gambe del suo

oltraggiatore. Le guardie udirono il richiamo, ma non osarono contraddire gli ordini del sultano.

«Miserabile animale», disse il guaritore tirandogli un calcio. Il sultano incassò il colpo e sentì il dolore. All'improvviso si ricordò che accanto al suo cuscino c'era un tavolo su cui erano appoggiate alcune armi. Avrebbe afferrato la sua spada e mozzato le gambe a chi gli stava recando oltraggio. Mosso unicamente dal desiderio di punire quel mostro, cominciò ad allungare la mano per prendere l'arma.

«Ti muovi ancora?», commentò il guaritore con disprezzo. «Il mio terzo desiderio...».

Ma quando il sultano ebbe udito il terzo desiderio di quell'usurpatore, cominciò a urlare come un animale ferito e a digrignare i denti. Con uno sforzo titanico si spostò da lì e sorreggendosi sui gomiti strisciò sul pavimento verso l'arma.

«Ora ti scanno!», gridò. «Ti farò a pezzi di persona!».

Appoggiato alla parete, si sollevò sui piedi intorpiditi e raggiunse il tavolo con le armi. Con mani tremanti tirò a sé la spada, ma quando si voltò vide che nel palazzo non c'era più nessuno. Con le ultime forze rimastegli si trascinò fino alla veranda.

Come gli dispiaceva di essere caduto nella trappola di quel vigliacco e di avergli dato il destriero più veloce. Consapevole della sua situazione disperata, raggiunse a fatica il primo cavallo a disposizione e cercò di montargli in sella, ma le forze non gli bastavano! Non aveva abbastanza forza! Si attaccò con i denti alla criniera, si sollevò con le sue deboli mani e montò in sella.

Lo spirito del grande guerriero si era risvegliato, lo spirito del grande sovrano si era ridestato, lo spirito del grande condottiero era ricomparso.

«Dov'è?», chiese gridando ai servitori riunitisi lì attorno.

Quelli però avevano il terrore di pronunciare anche una sola parola, e si limitarono a fare un cenno con il capo nella direzione in cui il fuggitivo aveva spronato il cavallo.

Il sultano si lanciò all'inseguimento. Di minuto in minuto sentiva ritornargli le forze. Attraversò a cavallo la porta della città e andò avanti, un miglio dopo l'altro.

E a un tratto gli venne in mente: «Oddio, erano vent'anni che non montavo a cavallo! Per vent'anni non ho avuto davanti agli occhi la criniera di un destriero! Per vent'anni non ho tenuto in mano una spada! Per vent'anni non ho sentito il vento sul viso!».

All'improvviso udì alle spalle rumori che da tempo aveva dimenticato. Uno scalpitio di zoccoli e grida di giubilo si avvicinavano: a centinaia i suoi generali cavalcavano dietro di lui, estraendo le spade e gridando: «Viva il sultano!».

Quando lo raggiunsero, lo videro rotolarsi nella polvere, scosso da violenti sussulti mentre quasi soffocava dal ridere:

«Bastardo che non sei altro! Figlio di un cane! Ti sei guadagnato la tua carovana d'oro!».

Adesso hai capito di che si tratta?

Per risvegliare e mettere in moto il tuo autentico spirito di sovrano, ti sputo addosso, ma non puoi dire che arrivi a pisciarti o addirittura a c...i addosso.

Ma adesso prendiamo dal cielo la corona del signore e creatore e mettiamotela in testa con un gesto solenne, calcandotela fino alle orecchie.

Correggiamo consapevolmente la postura delle spalle, di modo che d'ora in avanti tu possa osservare il mondo come signore e creatore.

Non arrabbiarti con me, perché per cambiare la tua disposizione di spirito mi è più facile scatenare la tua aggressività che farti ridere. Il mio compito consiste solo nel destabilizzarti.

Se su una camicia candida c'è una macchia, la tua attenzione si concentra prevalentemente sulla macchia, vero? Per la serie "chi si somiglia si piglia"!

Per questo la cosa più facile è farti sentire offeso. Se ti spieghassi che in origine eri un diamante, avresti l'impressione che

voglia risollevarvi l'umore in modo artificiale facendovi dei complimenti, e pertanto dubitereste di me e non mi credereste.

Ma se mi rivolgerò a te dandoti del figlio di un cane, la tua reazione sarà immediata e non avrai più tempo per i dubbi. E così ci basterà un attimo per raggiungere lo stato desiderato.

Di che stato si tratta? È un segreto del trainer che usa il metodo di insegnamento accelerato!

Esercizi per gli occhi

In Oriente esiste un antico metodo per diagnosticare le malattie che si basa sui movimenti oculari. Non tiene conto dell'aspetto dell'iride (diagnosi iridologica), ma dei movimenti del bulbo oculare.

Per esempio, il terapeuta ti chiede di “disegnare” una linea curva con gli occhi e guarda in che modo lo fai.

A causa della malattia, gli occhi cominciano a “tagliare gli angoli” da qualche parte e la linea diventa irregolare. Questo sottolinea ancora una volta come nel nostro organismo tutto sia interconnesso e interdipendente.

Da soli non possiamo controllare se i nostri movimenti oculari sono corretti, quindi chiedi a qualcuno dei tuoi famigliari di aiutarti.

Se svolgiamo gli esercizi per gli occhi in maniera corretta, non solo alleniamo i muscoli, ma lavoriamo anche indirettamente sugli organi malati.

Bada quindi che durante l'esecuzione degli esercizi per gli occhi i movimenti oculari “disegnino” con precisione le linee indicate.

Ora ci prepariamo!

Con che cosa iniziamo il lavoro su noi stessi? Te lo ricordi?

Bene, allora raddrizza le spalle e indossa il corsetto muscolare. Che cosa ti occorre per farlo? Giusto! Schiena diritta e un sorriso fino alle orecchie, e poi la produzione consapevole di emozioni positive dentro di te. Come? Lo sai già! Fatto?

E adesso possiamo partire con gli esercizi, ma non dimenticare di sbattere le palpebre!

1. "Sguardo in alto e in basso"

Tieni la testa perfettamente dritta, senza appoggiarti all'indietro. Lo sguardo è rivolto verso l'alto (verso il soffitto) e mentalmente fai proseguire i movimenti oculari sotto il cranio fino alla sommità del capo.

E adesso rivolgi gli occhi in basso e porta l'attenzione alla zona della tiroide, come se ti guardassi la gola.



Lo ripetiamo 8-10 volte, prima in un senso e poi nell'altro. Perché è importante proseguire mentalmente i movimenti oculari durante l'esecuzione di questi esercizi apparentemente risaputi?

Già molto tempo fa in Oriente si sapeva che nella zona della sommità del capo si trova un groviglio di canali energetici e che alle estremità esterne degli occhi ci sono centri collegati ai dotti biliari.

Per questo, quando seguiamo il movimento degli occhi facendolo andare per esempio fin dietro l'orecchio, agiamo anche sui dotti biliari e sul fegato. Gli occhi sono le finestre del fegato.

Non è un caso che stia parlando di queste cose: dietro la semplicità esteriore di tutti gli esercizi per il recupero della vista si cela un senso profondo, le cui radici risalgono all'antichità.

Ma come per ogni cosa, anche qui vanno rispettate le regole di prudenza. Non esagerare: ogni sforzo eccessivo nel lavoro sugli occhi porta al risultato opposto.

Per questo desidero richiamare di nuovo la tua attenzione sugli esercizi di rilassamento per gli occhi descritti nelle pagine precedenti, che esercitano un'azione benefica su tutto l'organismo. Ma prima lavoriamo un po'.

2. "Orologio da parete"

Lo sguardo è rivolto a sinistra: gli occhi guardano la parete, ma l'attenzione è focalizzata dietro l'orecchio sinistro.

Ripetiamo l'esercizio 8-10 volte prima in un senso e poi nell'altro.



3. Esercizio successivo

Guardiamo a sinistra e poi davanti a noi, dopodiché guardiamo a destra e poi spostiamo ancora lo sguardo in avanti.

Ripetiamo l'esercizio 8-10 volte prima in un senso e poi nell'altro.

4. "Quadrante"

Eseguiamo movimenti rotatori con i bulbi oculari tenendo ferma la testa. Immagina di avere davanti a te un grande quadrante di color oro. Questo colore favorisce il recupero della vista. Sposta lentamente lo sguardo sul quadrante immaginario dal 12 al 6 passando dal 3, e poi ritorna al 12 passando dal 9. Prima in un senso, poi nell'altro.

Attenzione! Il 12 e il 6 devono essere particolarmente evidenziati nell'immaginazione, di modo che la linea curva sia uniforme e il movimento sia fluido.

Svolgiamo l'esercizio 8-10 volte in senso orario e poi in senso antiorario.

Sbatti tranquillamente le palpebre e non sovraffaticare gli occhi. E adesso ripetiamo lo stesso esercizio, solo con il viso rivolto al cielo. Gli occhi restano aperti.

Svolgiamo l'esercizio 8-10 volte in senso orario e poi in senso antiorario.

Adesso teniamo la testa dritta, chiudiamo gli occhi e ripetiamo l'esercizio a occhi chiusi.

Nel cuore proviamo gioia all'idea che quando apriremo gli occhi ci vedremo bene. In questo modo crei un'intensa aspettativa nei confronti del risultato e nello stesso tempo uno stato di calma sovrana, la sensazione che tutto sarà esattamente come vuoi tu.

5. "Farfalla"

Gli occhi sono aperti. Presupposto fondamentale per l'esecuzione di quest'esercizio: la testa è immobile, si lavora solo con gli occhi. Il disegno deve diventare il più grande possibile entro i confini del campo visivo, ma non sovraffaticare i muscoli dei bulbi oculari. Tieni d'occhio il tuo stato!

Spostiamo lo sguardo nel modo seguente: verso l'angolo superiore sinistro, verso quello inferiore sinistro, verso l'an-

golo superiore destro e in quello inferiore destro, così che la sequenza di movimenti produca il disegno di una farfalla. E adesso in senso contrario: verso l'angolo inferiore sinistro, verso quello superiore sinistro, poi verso l'angolo inferiore destro e infine verso quello superiore destro.

Ripetiamo l'esercizio 8-10 volte prima in un senso e poi nell'altro.

Poi rilassiamo gli occhi, sbattiamo per bene le palpebre, ma senza sforzare. Un po' come fa una farfalla quando sbatte le ali.

Durante gli esercizi non strizzare gli occhi e non spalancarli! Tutto questo crea un'inutile tensione.

6. "Otto"

Il presupposto indispensabile per lo svolgimento di questo esercizio è lo stesso che abbiamo indicato per la "farfalla".

Adesso, con un movimento fluido degli occhi, descrivi un otto coricato o un simbolo dell'infinito il più grande possibile all'interno del tuo campo visivo. Disegnalo più volte in una direzione e poi nell'altra. Sbatti spesso leggermente le palpebre.

7. Lo stesso esercizio come sopra,

ma questa volta disegniamo con gli occhi un otto verticale. Evita assolutamente di affaticarti in modo eccessivo!

8. Esercizio per lo sviluppo della visione laterale

Qui entrano in gioco i muscoli obliqui degli occhi.

N.B.: quest'esercizio va fatto in un ambiente tranquillo.

Niente e nessuno deve poterti spaventare.

Guardati la punta del naso ruotando gli occhi verso l'interno.

Poi guarda dritto davanti a te, ma dirigendo l'attenzione di lato, con l'intenzione di cogliere qualche oggetto mediante la visione laterale.

L'esercizio continua così:

guarda la punta del naso, poi in avanti: attenzione di lato;

guarda la radice del naso, poi in avanti: attenzione di lato.

Poi guarda il punto fra le sopracciglia.

Ripetiamo l'esercizio completo 8-10 volte.

Svolgi gli esercizi lentamente, ma con gioia e senso di gratitudine nei tuoi confronti. Stai sorridendo? Ottimo! Verifica lo stato interiore! Sbatti di nuovo le palpebre e le ciglia, e fai l'esercizio "chisseneimporta".

Desidero sottolineare in particolare che gli esercizi di ginnastica per gli occhi vanno eseguiti nella successione indicata, con grado di difficoltà crescente.

Tieni a mente!

Una grande tensione degli occhi produce un peggioramento della vista. Senti con precisione quando ti stai sforzando eccessivamente ed esegui per tempo (più di frequente, meglio è) gli esercizi di rilassamento.

Tratto da:

LA SAGGEZZA DELL'ASINO

Autore: Mirzakarim Norbekov



Condividi:

