

Cinco claves para mejorar la visión

sábado, 23 de enero de 2010

Nuestra vista es el medio esencial para relacionarnos con el mundo que nos rodea. De los cinco sentidos, la vista es el que predomina y el que nos resulta más útil. Sin embargo, un gran porcentaje de la población mundial necesita gafas o lentillas. Hoy en día se considera normal llevar lentes correctivas, aunque existen formas naturales de mejorar la visión sin necesidad de medios artificiales ni métodos quirúrgicos complicados.

En este artículo analizaremos cinco claves para mejorar la visión. Todas han sido probadas y testeadas por cientos de individuos a lo largo de muchos años.

- 1) **Pestañee regularmente.** Pestañear es una forma natural de conservar la visión. Limpia y lubrica los ojos. Cuando no está en tensión, usted normalmente pestañea de 10 a 12 veces por minuto, o una vez cada 5 segundos. Pero la gente que no ve con claridad tiende a fijar la vista e inconscientemente mantiene sus ojos abiertos, lo que causa tensión, al mismo tiempo que la sensación de ojos secos y cansados. Oblíguese conscientemente a pestañear cada 3 a 5 segundos. Cuanto más pestañee, mejor para sus ojos. Su párpado está controlado por un solo músculo. Relajándolo adecuadamente, puede conseguir relajar todo su cuerpo. "Parpadeo de insecto": Para practicar este ejercicio, parpadee leve y rápidamente de 10 a 20 veces. No tensione ni estruje los párpados al cerrarlos, y relaje su rostro mientras parpadea. Luego cierre los ojos y relájese. Repita 2 o 3 veces. el parpadeo de insecto le ayudará a mantener sus ojos adecuadamente húmedos, relajados y libres de tensión.
- 2) **Use su visión periférica.** Sus ojos pueden ofrecerle más de lo que usted cree. Al mismo tiempo que enfoca un objeto con la vista, las imágenes también llegan a sus ojos a través de su visión periférica (desde la derecha y la izquierda, y desde el frente y detrás de lo que usted está observando fijamente). Desafortunadamente, la gente con problemas de visión ha entrenado su mente para enfocar intensamente un único objeto, y así bloquea su visión periférica. Esta actitud de "ponerse anteojeras" crea fatiga mental y un estilo de concentración tensionante. Siempre que esté mirando algo, tenga conciencia de su visión periférica. Recuerde prestar atención a todo el entorno al mismo tiempo que observa un punto determinado.
- 3) **Mantenga sus ojos en movimiento y cambie el foco de atención.** Mirar fijamente es el mal hábito que más perjudica la vista. Mantener sus ojos en movimiento y cambiar el enfoque es la forma más efectiva de romper la mala costumbre de fijar la mirada. Normalmente, el ojo se mueve de manera imperceptible de 50 a 60 veces por segundo, cambiando constantemente el punto que observa. Este movimiento sutil es esencial para una visión clara; puede liberar la tensión en sus órganos visuales recordando cambiar el foco frecuentemente. Ésto ayuda a que los ojos se relajen. No importa qué esté mirando, recuerde siempre cambiar el punto de enfoque y mantener sus ojos en movimiento.
- 4) **Evite el "soñar despierto"** El término "soñar despierto" se usa para denominar cualquier actividad mental (implique o no imágenes) que captura el foco visual de una persona mientras sus ojos permanecen abiertos. No hay nada malo en usar la visualización creativa, pero cuando el soñar despierto se transforma en costumbre, puede tener efectos negativos en la vista. He aquí la explicación: Si cierra sus ojos e imagina estar mirando un paisaje distante, sus ojos responden a esa imagen, y cambian su foco, como lo harían si estuvieran observando un paisaje real. Entonces, cuando usted está conduciendo, por ejemplo, y está pensando en otra cosa, sus ojos se ven atrapados en un dilema: ¿hacia dónde deben mirar? Por un lado, están intentando enfocar la carretera y por otro, lo que usted está imaginando. Ésto hace que usted fije la vista, crea tensión visual y mezcla los mensajes que su cerebro recibe.
- 5) **Mire con ojos de niño.** Involúcrese en el mundo como lo haría un niño: con emoción, frescura, asombro y sorpresa, como si estuviera viéndolo todo por primera vez. Si recuerda parpadear, mover sus ojos y cambiar el foco, usar la visión periférica y evitar el soñar despierto, aún puede caer en la trampa de usar sus ojos mecánicamente. Hay una gran diferencia entre ver y mirar. Siempre hay algo nuevo y distinto que percibir. Aplique estos cinco consejos conscientemente y con regularidad, y notará que no sólo sus ojos se sienten más relajados sino que su vista se vuelve más clara.