



**N**

**AT**

**U R A L**

**V I S I O N**

**O L G A V A L L S**

**U L L S E N F O R M A**

**[ullsenforma.com](http://ullsenforma.com)**

# Visió Natural

**Els teus ulls saben veure.**

Deixa'ls recordar com.

Amb moviment. Amb flexibilitat. Sense esforç.

Des de fa més de 100 anys, el **Mètode Bates** mostra com cuidar els teus ulls de manera natural.

Quan, a més, integrem la consciència de la respiració, de la ment, de les emocions, i l'equilibri dels ulls, enfoquem amb precisió.

No és màgia. És el nostre cos. És el mecanisme natural.

Imagina els teus ulls com dos globus sostinguts per les teves mans.

Pots mantenir-los subjectes de manera suau i conscient, o els agafes fort per por a que s'escapin?

Què passarà amb la teva **visió** en cada cas?

Fem que els teus ulls es relaxin, es moguin còmodament, i recuperin la seva funció **natural**.

**Olga Valls**

Ulls en forma

Visió Natural, Yoga Integral i Intuïció

[ullsenforma.com](http://ullsenforma.com)

## **Exempció de responsabilitat**

*La informació que comparteixo aquí és educativa i no mèdica. No substitueix l'atenció ni els tractaments indicats per oftalmòlegs o optometristes, que cal seguir fins que ells ho determinin. Els educadors visuals som formadors, no metges. No diagnostiquem, receptem ni modifiquem tractaments mèdics.*

*A Ulls en forma, ensenyo tècniques per recordar com funcionen els teus ulls i com potenciar-los. Això no substitueix un diagnòstic ni un tractament professional.*

*Si tens un problema ocular, fes una consulta amb un expert.*

# I com recordem com és mirar sense esforç?

Et proposo unes pràctiques senzilles. Prendràs consciència i notar com els teus ulls van tornant a funcionar de manera natural.

Pots fer-les tot el temps que et sentis còmode, sense forçar, suaument.

## **Palming.** El millor relaxant pels ulls.

Tanca els ulls i seu còmode.

L'esquena recta i el cap alineat.

Recolza els colzes sobre una taula i cobreix-te els ulls amb els palmells, suaument.

Respira tranquilament i sent com estan els teus ulls mentre imagines un negre intens.



## **Mira lluny.** Busca l'horitzó.

No cal mirar res concret, simplement deixa'ls anar.

Busca espais amplis, els núvols, muntanyes llunyanes...

Normalment passem el dia mirant a distàncies curtes. Quan mirem lluny, els ulls es poden moure més lliurement.

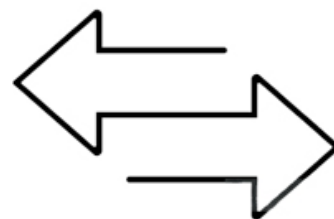


## **Balancejos.** El moviment aparent.

Canvia el pes de peu a peu, deixant els braços que pengin, i ves ampliant el moviment.

T'adonaràs que les imatges es mouen en sentit contrari a com t'estàs movent.

El moviment aparent t'ajuda a desenganxar la mirada i començar a moure cos i ulls.



## **Massatges.** Activa la circulació.

Amb la punta dels dits, fes un massatge suau al voltant dels ulls, seguint els ossos.

Pots pessigar les celles, recorrent-les de punta a punta.

Baixa per la mandíbula, puja al front, estira suauement els cabells, com separant-los de la closca.



## **Moviment.** Connecta tot el cos.

La tensió acumulada en el cos es transmet als ulls.

Fes cercles amb les articulacions: turmells, genolls, malucs, espatlles, colzes, mans, coll...

Nota els peus a terra. Una pilota de tennis et pot ajudar a despertar les plantes dels peus.



## **Parpelleja.** Hidrata els ulls.

Obre i tanca els ulls suauement, sense fer força.

A poc a poc, ràpid. Amb un ull, amb l'altre, amb els dos alhora.

Recorda-ho quan et quedis enganxat mirant algun objecte.



## **Perifèria.** Què no mirem i sí veiem.

El que no enfoquem amb la part central dels ulls es veu més borrós.

Adona't que hi ha un espai on passen coses al voltant de l'objecte o detall que estàs mirant.



## **Mira els detalls.** Les petites imatges.

Posa atenció la forma de les lletres, els punts, les comes.

Observa els colors, les zones més brillants i les més fosques.

Suaument. Parpellejant i sense forçar.

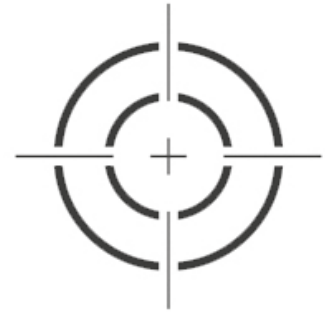


## **Canvia l'enfoc.** Juga amb distàncies.

Mira objectes propers, llunyans, a diferents alçades.

Deixa que les imatges vinguin a tu, no vagis a buscar-les.

Mira només un objecte a la vegada. El cap segueix els ulls i recorre la imatge que estàs mirant.



## **Sunning.** Claror i fosc

Surt a l'exterior quan el sol és suau, al matí o al capvespre.

Amb els ulls tancats, gira el cap a banda i banda. Les espatlles segueixen el moviment.

Nota la llum quan el cap està al centre, i la foscor quan està en els extrems.



## **Llum natural.** Els ritmes del dia.

Adapta't a la llum del sol.

Fes activitats a l'exterior: camina, llegeix, esmorza, dina, parla amb amics.

Adapta't a la fosc.

Dutxa't a la llum d'una espelma, surt a caminar a la llum de la lluna, dorm sense cap llum.



## **Respira.** Oxigena't.

Atura't un moment i fes unes respiracions. Inspira i expulsa l'aire pel nas. Suau, lenta i profundament.

Sent com entra i surt l'aire, com et relaxes i et centres.



## **Observa't.** Mira endins.

Com sents els ulls? Cansats, secs, humits, còmodes, àgils.

Com els hi parles? Els tens en compte?

La teva postura és alineada i et sostenen bé els peus?

Respires suaument, còmodament?

La teva ment està en calma o tens el cap ple?



Recorda que el dia a dia és la teva **pràctica contínua**.

Dóna moviment als teus ulls. Mou-te tu. Respira. Parpelleja.

I, sobretot... **observa't**.