



**LUIZ ALBERTO LORENZETTO**

Universidade Estadual Paulista - DEF/IB

### Resumo

Palavras-Chave  
Educação Corporal,  
Saúde,  
Exercícios para  
os olhos,  
Micro-Movimentos.

Na história da Educação Física, considerando suas diversas áreas - esportes, danças, ginástica, lutas e jogos, não encontramos nenhum programa de exercícios referente aos músculos dos olhos. Os livros existentes nesta área, geralmente têm sido escritos por médicos, fisioterapeutas e filósofos. Este artigo tem a finalidade de mostrar novos e significativos meios de educação corporal, valorizando os exercícios para os músculos que controlam o globo ocular, com o foco no fenômeno, na prevenção e na preservação de uma boa visão. Lendo este artigo, professores de Educação Física podem adquirir uma melhor “visão” da importância dos micro-movimentos, especialmente daqueles executados pelos músculos do globo ocular.

### Abstract

Keywords  
Body  
Education,  
Health, Eyes  
Exercises,  
Micro-Movements

#### **TRAINING YOUR EYES: HEALTH AND BODY EDUCATION**

Studying or reading the history of Physical Education and considering its different areas - for example sports, dance, gymnastic, games - we didn't find a program of exercises concerning the muscles of the eyes. This article aims to show new and significant ways of body education, focusing on the phenomena and in the preservation for a good vision. Reading this article, the Physical Education Teachers, will acquire a better “vision” about micro-movements, specially about the ones concerning the eyes' muscles.

## Introdução

Ao longo da história da Educação Física, não têm sido encontrados nos textos dos especialistas dessa área, citações referentes a exercícios que possam normalizar, recuperar ou melhorar a eficácia do aparelho visual.

Mesmo a Psicomotricidade, a Educação Física Adaptada, a Ginástica Orgânica, a Ginástica Escolar Especial, a Antiginástica, as Ginásticas Suaves, não propõem exercícios para os músculos dos olhos.

LORENZETTO (1994, 1995, 1995a), vem demonstrando sua preocupação com algumas visões restritas da motricidade humana, com a qualidade de vida dos indivíduos e com a educação do ser humano como um todo. Nestes trabalhos, o autor enfatiza veementemente a necessidade de se perceber o corpo sob um enfoque mais pleno, solidário e harmonioso, resultado de um profundo processo de reflexão, crítica e criação, baseado numa Filosofia da Educação, do Corpo e do Jogo e nas Dimensões Ecológicas destes mesmos corpos.

Os movimentos constituem mais do que a estrutura e a forma da vida, dão-lhe SIGNIFICADO!

Segundo SCHNEIDER (2001), “a essência da vida, e cada movimento infunde vida nova ao corpo. A inteligência inata do corpo revela-se através do movimento sutil - é um instrumento para criar toda melhoria que se deseja” (p. 9).

A musculatura que controla a visão tem as mesmas características da musculatura estriada do restante do corpo - é contrátil e elástica. Levando-se em conta que o professor de Educação Física é um especialista no trabalho com a musculatura, não há razão alguma que o impeça de trabalhar com os músculos da região ocular.

Segundo LOWEN & LOWEN (1985), “os músculos dos olhos, como quaisquer músculos em outras partes do corpo, estão sujeitos à tensão. Relaxá-los ajuda a manter os olhos descontraídos” (p. 121). Os movimentos dos olhos, “envolvem o contato ocular com outra pessoa do grupo, sendo importante não deixar seu olhar fixo ou rígido, para que o olhar não se paralise” (p. 121), pois o congelamento dos olhos impede a aproximação, o compartilhamento e a afetividade.

O trabalho com a musculatura ocular é tão importante que pode alterar os ritmos respiratórios e circulatórios, provocar tonturas, cefaléias e até um aumento de tensão nos próprios músculos oculares e na região cervical, como afirmam LOWEN & LOWEN (1985). Eles sugerem que seja realizada, antes dos exercícios para os olhos, uma série de exercícios para soltar e alongar o pescoço e logo em seguida uma série de exercícios faciais.

## Desenvolvimento

LOWEN & LOWEN (1985), propõem que as pessoas pisquem durante a realização dos exercícios, mantendo os olhos em movimento:

- a. Se o exercício for feito com um grupo sentado no chão, em círculo, cada pessoa deve olhar cada uma das outras, para que os olhos se toquem por um momento, por assim dizer. Quando os olhos se tocam sente-se um flash rápido de reconhecimento. Você sentiu o contato entre os seus olhos e os das outras pessoas? Você sentiu um rápido flash de reconhecimento? Você lançou os seus olhos ou paralisou o olhar? Você piscou? (LOWEN & LOWEN, 1985, p. 122).
- b. Sem mexer a cabeça, olhe o máximo possível para a direita. Pisque e depois lance o olhar para cima e para baixo. Em seguida, olhe lentamente para a esquerda, pisque, e novamente lance os olhos para cima e para baixo. Repita o exercício duas vezes, e fique atento para qualquer tendência de “congelar” os olhos. Você estava respirando durante o exercício? Achou difícil piscar ou mexer os olhos? (LOWEN & LOWEN, 1985, pp. 122-123).
- c. Sem mexer a cabeça, gire os olhos movendo-os primeiro para a direita, depois para cima, para a esquerda e para baixo. Faça lentamente vários círculos com os olhos. Repita o exercício na direção oposta. Você estava prendendo a respiração durante o exercício? Você se esqueceu de piscar? Este exercício fez você se sentir tonto? Provocou-lhe uma leve dor de cabeça? Você sentiu alguma tensão nos músculos oculares ou na nuca, na base do crânio? (LOWEN & LOWEN, 1985, p.123).

SCHNEIDER (2001), relata que: depois de declarado legalmente cego aos sete anos de idade, conseguiu anos depois, ler sem o auxílio dos óculos, e trabalhar com outras pessoas portadoras de deficiências físicas. Uma série de cirurgias quando ainda pequeno, deu-lhe a possibilidade de discernir luzes e sombras. Aos dezesseis anos começou a tratar-se com dois professores que lhe ensinaram exercícios e técnicas para reverter esse processo de cegueira.

Segundo SCHNEIDER (2001), ele nasceu “vesgo, com glaucoma (excesso de pressão nos olhos), astigmatismo (curva irregular da córnea), nistagmo (movimento involuntário dos olhos) e catarata (opacidade do cristalino). Em suma, eu era cego” (p. 13).

Aos quatro e seis anos de idade foi operado da catarata e pôde distinguir luz, sombras e mesmo algumas formas vagas, mas seus cristalinos estavam quase totalmente destruídos. Precisava usar lentes microscópicas.

Na adolescência, em Tel Aviv conheceu Miriam, uma bibliotecária que se interessava por massagem e movimento direcionado para a terapia e que recentemente havia ajudado um menino (Isaac) a superar uma grave miopia, dando-lhe um livro de exercícios oculares, da autoria de um pioneiro médico oftalmologista norte-americano, chamado Willian Bates. BATES (apud SCHNEIDER, 2001) havia descoberto que a mente, a estafa, o relaxamento, o tempo, a disciplina e a paciência, desempenham um papel importante na visão.

Segundo SCHNEIDER (2001), os exercícios criados por Bates e que lhe foram passados por Miriam (a bibliotecária), eram:

1. O “PALMING” - o praticante deve sentar-se à mesa, tendo os cotovelos confortavelmente apoiados sobre uma almofada, cobrir totalmente os olhos com as palmas das mãos, imaginar e acompanhar algo em movimento e permanecer visualizando a escuridão total. Este exercício tem a importante finalidade de relaxar os músculos e os nervos dos olhos ( pp. 28-29 ).
2. O “SUNNING” - este exercício deve ser executado olhando na direção do sol mantendo os olhos fechados, virando a cabeça suavemente para a esquerda e para a direita. Enquanto Sch-

neider descansava do “sunning”, ele praticava o “palming” e depois retornava em seguida para o “sunning”. Neste meio tempo o seu amigo Isaac o estimulava a continuar executando outros exercícios de relaxamento e a praticar atividades inerentes às suas necessidades (p. 30).

3. O “PISCAMENTO” - através deste exercício deve-se abrir e cerrar as pálpebras de maneira constante, relaxada e vagarosa. A finalidade desta prática é aliviar a pressão dos olhos, prevenir o estrabismo, manter a umidade dos olhos e aumentar o fluxo sanguíneo dos globos oculares (p. 31).
4. O “ALONGAMENTO” – alongam a musculatura geral do corpo, que devido às tensões crônicas de Schneider, ocasionavam-lhe muita dor de cabeça. Estas dores só eram diminuídas através da realização de massagens nas têmporas, no couro cabeludo (p. 32), nas sombrancelhas, nas pálpebras, nos cílios, e em todos os seus ossos, seus músculos e pele existentes ao redor dos seus olhos (p. 34).
5. O “SHIFTING” - através deste exercício aprende-se a focalizar objetos específicos, a descobrir pormenores e a enxergar tanto mental como visualmente. A finalidade do “shifting” consiste em melhorar a acuidade visual e também em controlar o nistagmo. Após seis meses de ter iniciado estes exercícios para os olhos, Schneider conseguiu substituir suas grossas lentes de aumento por um par de óculos (p. 34).
6. A “MUDANÇA DE FOCO” - este exercício consiste em mudar a posição dos olhos e a mover o foco de um ponto para outro, sem perder nenhum detalhe. A finalidade deste exercício é forçar o uso da mácula, que é uma parte do olho que consegue perceber com maior clareza, mas só consegue enxergar um detalhe de cada vez. A partir daí a visão de Schneider apresentou um pouco mais de melhora (p. 40).

Após um incidente com areia nos olhos, SCHNEIDER (2001) descobriu, através de Miriam, a importância de trabalhar também com o resto do corpo: “os músculos posteriores e anteriores da perna, dos pés, dos ombros, dos braços e do pescoço” (pp. 42-43), buscando a eutonização muscular.

Enquanto SCHNEIDER (1995) exercitava-se na praia, um senhor de nome Shlomo ensinou-lhe outros bons exercícios terapêuticos:

Girar a cabeça, esquerda/direita, a mão esquerda segurando a cabeça por trás e a mão direita segurando a testa. Girar os braços e os antebraços. Tocando as mãos, cruzando-as, uma atrás das costas e a outra atrás da cabeça (flexão e rotação do tronco). Em decúbito lateral, encostar um joelho na testa, e dobrando a mesma perna para trás, tocar a parte posterior da cabeça. Em decúbito dorsal, erguer um dos joelhos até o peito, e depois prender a cabeça com as mãos até tocar o joelho com a testa (pp. 45-46).

Segundo SCHNEIDER (2001), uma das suas pacientes, desejando que o seu trabalho sobre a visão fosse reconhecido pela classe médica, apresentou-o ao Dr. Shen, que também apresentava problemas de visão. Schneider ensinou-lhe alguns exercícios de relaxamento e o “sunning”. Ao final da sessão o Dr. Shen estava tão relaxado que adormeceu. A exercitação dos olhos era coisa totalmente nova para ele, e após praticar durante meses, melhorou consideravelmente sua visão.

SCHNEIDER (2001) conseguiu excelentes resultados de cura: melhoria da “visão dupla”, do estrabismo, do nistagmo, da miopia, de infecções oculares periódicas, da tensão muscular, do glaucoma, do astigmatismo, da catarata e diminuição da hipersensibilidade à luz.

GAIARSA (1973), propõe entregar à Educação Física, a responsabilidade do desenvolvimento da consciência corporal. Apresentou um artigo intitulado “Exercícios para os olhos”, onde relata uma “fundamentação neurológica, psicológica e oftalmológica de uma rotina de exercícios para separar, cultivar e coordenar a visão periférica da retina” (p. 67).

**PRIMEIRO.** a visão humana não é nem a mais aguda nem a mais abrangente, que a de outros animais. Nosso campo de visão binocular é de 120° (no diâmetro horizontal), comparável apenas a um pequeno número de espécie de símios. Todos os demais animais têm campo de ação binocular assaz restrito. Sabidamente,

é na área de visão comum aos dois campos visuais que nós gozamos a sensação visual de profundidade, da chamada estereoscopia (p. 67).

**SEGUNDO.** as conexões dos nervos óticos com regiões variadas do cérebro e as conexões de regiões variadas do cérebro com os músculos oculares, formam a rede mais densa dentre todas as conhecidas em anatomofisiologia comparada. Esta densidade é tal que podemos afirmar: o impulso evolutivo que percorre toda a escala animal, parece tender, no homem, a acentuar continuamente o valor e o significado da visão. O homem é por excelência, o animal visual (p.68).

**TERCEIRO.** é notório o uso de óculos pela população em geral. A fim de explicar este fato, existem duas teorias; a **predominante** - que levou à fabricação dos óculos, precisamente fala em **crescimento desigual** do globo ocular. Devido a esta desigualdade de crescimento, por vezes ele se alonga demasiadamente (miopia), outras vezes ele se achata (hipermetropia). Quando se deforma: (astigmatismo) (p.68).

BATES (apud GAIARSA, 1973), criou nos Estados Unidos, uma Escola de Oftalmologia, onde revela que os defeitos da visão, devem-se às deformações elásticas do olho, do tônus muscular aumentado ou diminuído cronicamente. A tensão dos músculos retos (externo, interno, superior, inferior) produziria achatamento do globo ocular, resultando em hipermetropia. A ação dos músculos oblíquos, (grande e pequeno) alongamento do globo ocular, resultando em miopia.

ALEXANDER (1983) considera que a musculatura deve ter um tônus adequado, adaptando-se às situações de maior atividade (para agir) ou de maior passividade (para descansar): ela chama o fato de eutonização.

Segundo GAIARSA (1973), as tensões crônicas fora dos padrões normais, além dos efeitos

fisiológicos, sofre influência dos fatores emocionais: esconder, disfarçar ou segurar o choro, levam à contração dos músculos oculares, independente do ato em si de enxergar e pode provocar uma perturbação na visão.

A fim de que as pessoas conseguissem melhorar sua capacidade de fixar os olhos e desta forma maximizar a utilização (nitidez) da sua visão central, BATES (apud GAIARSA, 1973) criou uma longa lista de exercícios que envolvem o corpo em geral, a respiração e os olhos em particular:

1. A pessoa de pé, pés ligeiramente afastados, braços soltos ao longo do corpo, olhando bem em frente, solicita-se que ela:

- ponha o braço direito na horizontal na frente da própria face, o dedo indicador na continuação do braço e na direção dos olhos. É o gesto de apontar bem em frente;

- descreva com a ponta do dedo, o maior arco horizontal possível, sem tirar os pés do chão. Ao mesmo tempo que o indicador vai traçando uma linha horizontal, da esquerda para a direita e vice-versa, solicita-se da pessoa que se detenha mais na contemplação do cenário - que parece correr rapidamente em sentido contrário ao do dedo.

Esta sensação do cenário que corre em direção ao dedo é a expressão direta da visão periférica da retina. O balanço deverá ser individualizado, cada pessoa procurando aquele ritmo dentro do qual consegue a “ ilusão “ convincente do movimento do mundo. Como se vê, este exercício, de certo modo é mais mental do que físico. Para conseguir a ilusão perfeita é preciso um certo processo psico-fisiológico, difícil de pôr em palavras, mas de regra fácil de executar (p. 71).

2. Depois que a pessoa se familiarizou bem com o movimento na direção horizontal, solicita-se algo semelhante com o movimento vertical. Quer isto dizer que a pessoa de pé vai se inclinar para trás, até que o seu indicador aponte muito definitivamente atrás da própria cabeça - mas sempre ao alcance da direção da visão - braço estendido.

Depois ela percorrerá o arco vertical situado na sua frente, debruçando-se em seguida e indo

com o dedo até o chão, entre os pés. Fará depois o balanço inverso, indo daí até a posição extrema contrária. De novo, será convidada a prestar atenção ao cenário que corre. Estes exercícios, já pelo movimento de balanço, já pela sensação de movimento rápido, despertam vertigens ou tonturas na maioria das pessoas. É muito importante familiarizar-se com esta sensação e aprender a tolerá-la sem se contrair. Quem não for capaz de se sobrepor a esta tontura não conseguirá cultivar a visão periférica da retina.

Quando nos sentimos ligeiramente tontos, nós nos contraímos com medo de cair. Mas com isto ocorre uma fixação visual bastante automática e perdemos com isso, a capacidade de perceber vivamente o que ocorre na periferia da retina. É como se os olhos, no momento que o corpo se vê ameaçado de queda funcionasse como duas linhas ou dois cabos que nos amarraram em um lugar a fim de não cairmos. A principal dificuldade de se conquistar definitivamente uma boa capacidade de visão periférica da retina, está em vencer este temor, isto é, está em realizar longamente os exercícios propostos sem sentir tontura, ou sentindo, mas acostumando-se com ela (p.72).

3. Em seguida, apenas como variante, far-se-á o movimento de 45° para a direita e 45° para a esquerda, direções situadas nos intervalos entre a grande cruz que traçamos com os dois movimentos anteriores. O dedo da mão oscilará do quadrante direito superior para o quadrante superior esquerdo e inferior direito. Ela irá sempre de extremo a extremo. Quando o braço cansar, ela troca de braço (p. 72).

4. Quando as pessoas controlarem sua tontura, pode-se propor a elas que girem lentamente sobre si mesmas com o braço esquerdo à frente, mas fazendo este braço ondular irregularmente. Com o giro e a ondulação irregular do braço, retorna a sensação vertiginosa, pois temos a ilusão em certos momentos de estarmos fluando num barco (p. 72).

5. Outro exercício global consiste em que as pessoas de pé, estendam um braço com o indicador na direção de um dos braços e o movam da forma que quiserem, de preferência ao ritmo e ao longo de uma música que de algum modo é dançada. Mas durante a dança, a atenção da

pessoa estará preponderantemente na sensação de movimento e de colorido, que vai correndo pelos seus olhos como se ela estivesse num veículo. Este exercício poderá ser complementado se dermos atenção à respiração, solicitando das pessoas que, ao se moverem, emitam algum som sem palavras. A respiração solta durante movimentos desse tipo pode trazer uma excepcional continuidade na ondulação e uma excepcional nitidez na visão, contribuindo, além disso, para atenuar o medo da queda e a contratura global consequente. Terminar com uma dança final e contínua (p.73).

6. Outro exercício que desperta o interesse das crianças é fazer com que todas improvisem um par de óculos, com um pouco de cartolina. Uma vez obtida a armação da cartolina, recorta-se um pequeno círculo com meio centímetro de diâmetro e suspende-se este círculo no meio do vazio dos óculos, através de duas linhas coladas ou amarradas. Depois convida-se as crianças a fazer uma fila indiana e a passear pela escola inteira, mas olhando sempre em frente. Como a visão central fica obliterada pelo pequeno círculo central, os garotos irão aprendendo a se aperceber de tudo o que acontece em volta deles sem fixar nenhum ponto, isto é, sem imobilizar o mundo. Aqui também o difícil é vencer a sensação de vertigem e a consciência de manter-se, mas, respirando, ajuda bastante (p. 73).

Segundo o Dr. Bates, os desportistas de um jogo coletivo podem usufruir dos exercícios que estimulam a visão periférica, devido o raio de ação dos olhos ter a necessidade de visualizar simultaneamente uma grande parte da quadra ou campo (de basquetebol, handebol, futebol, vôlei, hóquei, etc...), os jogadores da mesma equipe, os da equipe concorrente e os alvos a atingir (cestas, gol, linhas de fundo).

É preciso muito treino para resistir à tentação de fixar o objeto que foi percebido pela retina. É por isso talvez que a formação do antigo Samurai era tão prolongada e difícil. Ele também treinava olhar em frente sem ver nada, a fim de perceber tudo o que acontecia em volta e poder responder ao ataque simultâneo de vários inimigos (GAIARSA, 1973, p. 73).

Se levarmos em conta a quantidade de portadores de deficiências visuais, que não consegue usufruir das condições acima e do pequeno número de Escolas de Medicina em relação às Escolas de Educação Física, poderíamos afirmar: seria interessante que a visão, além de tratar-se de uma questão de SAÚDE, fosse também uma questão de EDUCAÇÃO.

O educador deixará de ser limitado, para agir em todo o seu potencial: cuidará das habilidades motoras e capacidades físicas, e de todo o processo psico-social que deverá acompanhar sua ação pedagógico-terapêutica.

Ao acervo cultural deste “ novo “ educador, deverão ser incorporados, novos temas, pois todos eles apresentam uma relação direta ou indireta com as questões relacionadas aos problemas da visão. São temas relativos:

- Aos **Sistemas e/ou Métodos** – Ioga, Eutonía, Calatonia, Consciência Corporal e Integração Funcional, Ginástica Holística, Educação Somática Existencial, Antiginástica, Psicomotricidade, Biomecânica Existencial, Ginástica Escolar especial, Bioenergética, Educação Física Adaptada, Biodança, Shiatsu, Do-in.

- Às **Técnicas** - Ludopedagogia, Ludoterapia, Meteorologia do Corpo, Dinâmicas de Grupo, Massagens Integrativas, T'ai Chi Chuan, Pintura, Modelagem, Escultura, Tecelagem.

- Aos **Assuntos** - Afetos Posturalizados, Propriocepção, Sensibilidade e Relaxamento, Equilíbrio do Tônus Muscular, Tato e Contato Consciente, Estudo da Pele e dos Ossos, Movimentos Passivos e Ativos, Continuum Vísceras-Músculos-Nervos, Criatividade, Corporificação da Experiência, Transdisciplinaridade, Ludicidade Encarnada, Sexualidade, Empatia, Transicionalidade, Compartilhamento, Autenticidade, Alexitimia, Anedonia, Emotividade, Vitalidade, Confiança.

A conjugação de todos esses assuntos, métodos e técnicas referem-se ao tratamento do corpo na sua totalidade e influenciam a cura dos problemas visuais, como se manifestou o próprio SCHNEIDER (1998), referindo-se à ajuda oferecida por Miriam, a bibliotecária que havia se interessado pela sua saúde e que lhe havia ensinado os exercícios para a visão:

Com sua ajuda e orientação, comecei a sentir a conexão entre meus olhos e o resto do meu corpo, e como cada parte afetava a outra. Aprendi de que modo o esforço em meus olhos havia contribuído para a tensão no pescoço, ombros, costas, estômago e outras partes de meu corpo, e como esta tensão física crônica, por sua vez, afetava meus olhos para pior (p. 180).

SCHNEIDER (1998) sempre acreditou na eficácia dos exercícios para relaxar a musculatura do globo ocular. Primeiramente tornou-se mais claro o contraste entre a claridade e a escuridão, a sombra tornou-se mais escura e a luz mais brilhante, as formas vagas evoluíram para formas mais distintas e imagens mais precisas. A tomada de consciência sobre o grande esforço utilizado para enxergar (contração dos músculos da face) e o treinamento para aceitar a luz em vez de evitá-la, o ensinou a relaxar os olhos e prepará-los para ver: em seis meses lia letras impressas com lentes de vinte dioptrias e após um ano e meio lia sem quaisquer óculos.

“Por meio de meus exercícios de visão, eu havia criado visão funcional onde nenhuma havia existido” (SCHNEIDER et al, 1998, p. 180).

SCHNEIDER et al. (1998) propõem ainda exercícios de meditação e som de música suave, para acompanhar outros exercícios, principalmente quando o aluno ou paciente estiver cobrindo os olhos com as mãos.

Experimentei os exercícios propostos pelos autores, pessoalmente, em alguns professores do Departamento de Educação Física da UNESP de Rio Claro e da Rede Oficial de Ensino: eles puderam normalizar vários distúrbios visuais: vista cansada, miopia e hipermetropia.

## Considerações finais

A prática dos exercícios que conduz à normalização dos distúrbios visuais, longe de resolver apenas estes problemas, acabou por diminuir a dependência que Schneider tinha em relação a outras pessoas e ao meio ambiente, criar um original senso de estética, exercitar o seu ser emocional, até que em 1981, dez anos após o início do seu tratamento, foi-lhe concedida uma licença para

dirigir automóveis, sem restrições, pelo Estado da Califórnia.

Estas mudanças foram vividas por Martin Brofman, portador de um cancro terminal, que estava a aniquilar sua estrutura corporal, comprometendo seus movimentos, propiciando espasmos e acarretando dores insuportáveis. Foi-lhe informado que nem mesmo a aplicação de quimioterapia e radioterapia poderiam surtir qualquer efeito positivo.

Em função dessa situação ele resolveu passar suas férias na Martinica, onde entrou em contato com um iniciado em Meditação Zen, que afirmou que a sua doença sofria uma tremenda influência psicológica, e era este o caminho que ele deveria trilhar para combatê-la.

BROFMAN (1999) resolveu então passar do pior para o melhor, reprogramando suas motivações e intenções, estabelecendo consigo próprio um diálogo mental encorajador, em situações de um relaxamento profundo, deixando para trás tudo o que pudesse significar desalento e derrota.

Dois meses após ter iniciado o trabalho, retornou ao seu médico, que não encontrou nenhum sinal da doença diagnosticada. Além disso ele usufruiu de um benefício extra, pois deixou de usar óculos para corrigir uma miopia e um astigmatismo que o acompanhavam há vinte anos.

BROFMAN (1999) procurou ler obras referentes à melhoria da visão (oito ao todo), começando pelo livro do Dr. William Bates, e verificou que essa sensível mudança havia ocorrido porque, além das suas práticas mentais, dos exercícios de respiração, da diminuição das tensões musculares e emocionais, das tentativas de viver autenticamente as expressões do seu Ser, da prática da liberdade e da felicidade, da confiança em si mesmo, ele também havia mudado a sua forma de “ver” o mundo à sua volta, e completa: “desde 1975 que tenho trabalhado com milhares de pessoas, observando como a maioria delas melhora a sua visão através de um novo treino das suas consciências e de uma mudança nas suas vidas” (p. 13).

O próprio medo de “enxergar a realidade” que afeta alguém pode prejudicar a visão, pois o indivíduo acaba perdendo seus eixos, seu “chão”, seu equilíbrio, descorporalizando-se. Seus passos tornam-se inseguros e sua marcha irregular, e as pes-

soas acabam acreditando que nunca mais poderão enxergar com a mesma naturalidade e nitidez que o faziam no passado.

A tendência é enxergar cada vez menos!

HUXLEY (1998) propõe aos portadores de visão deficiente, além de demonstrar uma atitude mental correta, focar suas energias numa fé positiva, capaz de remover montanhas:

Sei em teoria, que uma visão deficiente pode ser melhorada. Tenho a certeza de que, se eu aprender a arte de ver, poderei melhorar minha própria visão deficiente. Agora, ao olhar qualquer coisa, estou a praticar a arte de ver e é provável que venha a ver melhor que no passado; mas se não vir tão bem como esperava, não ficarei preocupado ou infeliz com isso, mas continuarei no mesmo caminho até que uma visão melhor se estabeleça (p. 119).

## Referências Bibliográficas

- ALEXANDER, G. **Eutonia**: um caminho para a percepção corporal. (J. L. M. Fuentes, Trad.) São Paulo: Martins Fontes, 1991.
- BROFMAN, M. **Melhore a sua visão**. (J. F. Cruz, Trad.) Lisboa: Pergaminho, 1999.
- GAIARSA, J.A. Exercícios para os olhos. In: **Coleção Educação Física Escolar**. São Paulo: Editora Esporte e Educação. 1973. p. 67-73.
- HUXLEY, A. **A arte de ver**: finalmente veja sem óculos. São Paulo: Paz, 1998.
- LORENZETTO, L.A. Em busca de uma filosofia da educação, do corpo e do jogo. In: H. G. Resende; S. J. Votre, (Eds.). **Ensaio em educação física, esporte e lazer: tendências e perspectivas**. Rio de Janeiro: SBDEF; UGF. 1994. p. 57-65.
- \_\_\_\_\_. **As dimensões ecológicas do corpo**. [Trabalho completo publicado]. Universidade São Judas Tadeu (Org.). Anais da III Semana de Educação Física. São Paulo: Departamento de Educação Física. 1995. p. 46-50.
- \_\_\_\_\_. Uma revolução do lúdico e a qualidade de vida. **Motriz- Revista de Educação Física-UNESP**, 2 (I), p. 116-119, 1995<sup>a</sup>.
- LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética**: um caminho para uma saúde vibrante. (V. L. Marinho; S. D. de Castro, Trans.). São Paulo: Ágora, 1985.
- SCHNEIDER, M. **Uma lição de vida**. (O.M. Cajado Trad.). São Paulo: Cultrix, 2001.
- SCHNEIDER, M.; LARKIN, M.; SCHNEIDER, D. **Manual de autocura**: método self-healing. (C.A. Colotto, Trad.) São Paulo: Triom, 1998.

### Endereço

Av. 24-A, 1515  
CEP 13.506-900 - Rio Claro - SP  
e-mail: lorenzetto@rc.unesp.br