

# 目の活性化

私たちの目は、シグナルの弱いものや強度も感知するだけでなく、またシグナルの違いをも知覚できるシステムです。これは細部を見分けるだけでなく(視力)、光の波長(色別)も判断できます。入ってくる情報は網膜から視床へ、そして大脳新皮質の一次視覚受容部へと視神経を大変に順序だてて送られます。

視力=目、視神経、視床、視覚野

動作は脳を「育てる」という事を思い起こせば、目の筋肉を使うことで視覚の鮮明さが発達することが理解できるでしょう。眼科学の分野でとても尊敬されていたウィリアム・ベイツ博士(Dr. William Bates)は、1919年に視覚の回復や改善の革命的な方法を発見しました。それ以来、世界中の多くの医師が彼の研究を継承し、目の運動の価値と自然な視覚回復の方法に研究を捧げて来ました。この本では、デニソン夫妻らによって臨床的に研究されたテクニックを提示しています。また、ビジョンフォーライフ(Vision for Life)というプログラムを開発したオーリン・ソレンセン(Orlin Sorensen)のテクニックも提供しています。

内耳との繋がりから、視覚系は注視力と平衡感覚にも関係しています。例えば、バランスを取ることが難しく、コア筋の使い方を知らない子どもは、空間の中で自分がどこにいるかを知るために目に頼ります。このような場合、視覚系は使用過多となります。また、本来ならば身体の他の感覚系により行われるはずの生存に関わる役割を担うことから、ストレス下におかれます。目の活性化のエクササイズは、前庭系機能を活性化して、空間と重力下にある身体に安定を与えることで、目をリラックスさせます。

