

◆目の運動

アフリカやモンゴルなどの人たちは、動体視力が5.0とか6.0という驚異的な視力がある。また戦時中の特攻隊の飛行士は訓練で視力を2.0とかそれ以上に上げたそうである。それは現代の飛行機のようにレーダーで敵機を見つけるのではなく、裸眼で敵の飛行機を見つけるからである。敵機を見つける早さが勝敗の鍵を握るので、視力が劣ってれば命を落とすことになるから当然必死で視力を上げる訓練をしたのである。

訓練さえすれば視力は上げられるのだが、その訓練をやめれば元に戻ってしまう可能性もある。視力回復専門の団体があり、1カ月で驚異的に視力が回復する、という宣伝をしているが、確かに1カ月間、毎日訓練をすれば驚くほど視力は回復する。

ところがその後、普通の生活に戻ると視力も元に戻ってしまうので、せっかくの訓練がむだになってしまう。そういうむだなことをしないためにはどうすればいいのかというと、特別な訓練をするのではなく、日常生活の中で視力を上げる方法を習慣的におこなうようにする。

たとえば、漠然と景色を眺めているのではなく、必ず一点に焦点を合わせる。広告の看板があったとすると、それ全体を見るのではなく、その中の一つの数字とか、一つの文字だけに焦点を合わせる。そして焦点が合ったら今度は視線を移動してちがう一点に焦点を合わせる、ということを繰り返すのである。

漠然と景色を眺めているだけだと、焦点能力が落ちるのは当然である。常にどこか一点に焦点を合わせる、という習慣をつけていれば、視力は落ちないし、回復させることもできる。

◆遠近焦点法

近くの一点と、遠くの一点を交互に見るのだが、あくまでも焦点を合わせられる距離でおこなう。たとえば近視の人は、20センチと60センチでもいいし、遠視の人ならば、2メートルと20メートルでもいい。必要なのは「必ず焦点を合わせられる」ということである。

自分の目の前に親指を立てて、その延長線上の一点とを交互に焦点を合わせてみよう。最初は、近く（2秒）、遠く（2秒）の繰り返しを1～2分間ぐらいからやってみて、慣れたら、近く（1秒）、遠く（1秒）で1～2分間ぐ

らいにする。

簡単なようだが、ちゃんとやるとかなり難しい。焦点の合わせ方が甘いと1秒でも簡単にできてしまう。また焦点が合っている、ちゃんと見てないと、これも簡単にできてしまう。物理的に焦点を合わせるだけでなく、その物体を認識するところまでやるようにする。そうすると、焦点が合ってから、ちゃんと見るまでにほんの少しだが時間差が生じる。そういう方法でやると、2秒で1分間でもかなり大変なことが判る。

親指とその延長線上の一点というのは、いい方法なのだが、習慣的に続けられなくて、やめてしまうことが多い。そこで、ふだんの生活のなかで、そういう状況を見つけたら練習するといいい。たとえば、電車で端の席に座るとでずりがすぐ目の前にあり、3メートルほどの距離で斜め向かいの座席のてずりがある。その二つのてずりを交互に見るようにする。長いエスカレーターならば目の前の人の頭と遠くの人の頭を交互にみてもいい。

ただし、歩いているときは、交互にみるのではなく、ポイントをどんどん移していくようにする。交互にみるのは自分も対象物も静止状態のときにおこなう。

◆眼球のトレーニング

目の訓練方法に上下左右をみたり、眼球をぐるりと回したりするのがあるが、トレーニングとして考えた場合には中途半端である。なぜならば、右を見る、というと我々は「右のほう」を見るが、眼球がこれ以上は右にいかない、というところまでやらない。どうせやるなら最大限のところまでもっていった方がトレーニングとしてはいい。

そこで、わたしが指導している方法を説明しよう。基本的には上下左右、斜め上、斜め下を見るのだが、実際には見えない部分を見るように努力する。

眉間(上) → のど(下) → 左眉(左斜め上) → 右肩(右斜め下) → 右眉(右斜め上) → 左肩(左斜め下) → 右耳(右) → 左耳(左)

というぐあいである。ゆっくりでかまわないが正確に最大限眼球を動かすこと。顔は正面を向けて、絶対に動かさないようにする。

眉間から始めて左耳までで1ラウンドが終わり、一旦自分の鼻先を見る。「右目で鼻先を見て、左目で鼻先を見る」というのを2秒毎に交代して8回(計32秒)やったら、2ラウンド目に入る。今度は1ラウンド目よりは早くし、鼻先を見るのは1秒毎に交代して8回(計16秒)にする。

そして3ラウンド目は出来る限り早く正確におこなう。スピードが早くてもいいかげんにやってしまったら意味がない。

この最大限眼球を動かす、というのを覚えたら、このあと出てくるいろいろなアーサナでも、視線を動かすときに、そのまま活用することができる。