

Beter leren zien zonder bril in de ogenschool Eye-Tools



Ing. Peter Ruiter van de ogenschool Eye-Tools[®] heeft zeer veel ervaring met het proces van beter leren zien op natuurlijke wijze. Dit o.a. door zijn eigen ervaringen met het herstellen van zijn bijziendheid van min 5, na 18 jaar dragen van een bril en contactlenzen. In zijn ogenschool kun je leren natuurlijk goed zien. Hiervoor heeft hij ontwikkeld een ogencursus en educatieve hulpmiddelen, zoals oogtrainingskaarten, de Eye-Lollipop[®], Eye-Play-Dinner-Plate en ooglapje. Deze worden gebruikt in de ogencursus, workshops, privé-lessen en de jaarlijkse ogencursus en

vakantie nabij Berlijn. www.ogenschool.nl

Bril en contactlenzen zijn geen onschuldige hulpmiddelen!

Zodra je ogen gewend raken aan een bril of contactlenzen worden ze "lui". De zelfregulerende en genezende krachten in de ogen worden op die manier geneutraliseerd. Bijvoorbeeld: Kinderen die een voorgeschreven bril voor bijziendheid continu gaan dragen hebben geen idee van de schade aan hun ogen die hierdoor ontstaat en de lange termijn gevolgen. Helaas zijn de ouders in de veronderstelling dat ze het juiste doen door hun kinderen een bril voor te laten schrijven. De meeste kinderen die continu een bril gaan dragen merken dat hun gezichtsscherpte in de verte steeds slechter wordt. Telkens worden steeds sterkere lenzen voorgeschreven, gewoonlijk ieder jaar, totdat er een "gestabiliseerde situatie" ontstaat. In de **grafiek** is hier een relatie te zien tussen leeftijd en de oplopende sterkte van de bril. Het aantal bijzienden neemt enorm toe: van 5 tot 9 jaar is 8 % bijziend, eind van de basisschool 20 % bijziend, eind middelbare school 40 % bijziend, eind universitaire studie 80 % bijziend. Door het dragen van een bril of contactlenzen kun je later te maken krijgen met oogziekten zoals cataract, staar, glaucoom, of maculaire oogdegeneratie. Voorkomen is beter dan genezen!



Gezichtsvermogen herstellen

De meeste organen en andere lichaamsdelen kunnen met oefening herstellen of zelfs spontaan genezen. Volgens de heersende visie de ogen niet! Maar is dat feitelijk juist? Bij duizenden mensen is het gezichtsvermogen door eigen toedoen vooruitgegaan. Mensen leven langer wanneer zij regelmatig lichaams oefeningen doen. Met voldoende bewegen blijf je gezond. Bijna iedereen neemt de tijd om zijn tanden te poetsen. Iedereen accepteert dat pianospelen, paardrijden, golfen, zwemmen en joggen verbeteren door te oefenen. Waarom niet het zien, het gebruik van je ogen? Oogartsen weten niet waarom en hoe verslechtering van het gezichtsvermogen zich ontwikkelt. Toch zeggen zij zelfverzekerd dat ogen langzaam aan alleen maar slechter worden en dat je er niets aan kunt doen! Alsof de ogen los staan van jouw lichaam en dat we niets te maken hebben met wat er met je ogen gebeurt. Vanuit mijn ervaring weet ik dat we geen passief slachtoffer hoeven te zijn.



Zelfhulpmethode van ogenschool Eye-Tools.



Het gezond “Beter leren zien” op een natuurlijke wijze is een zelfhulpmethode met een holistische aanpak. Naast je ogen zijn andere aspecten van jou van belang om beter en gezonder te leren zien. Bijvoorbeeld je ademgewoonten, lichaamshouding en je denkpatronen. In feite gaat het erom je visuele bewustzijn wakker te maken en je ogen te versterken door oogtrainingen. De “Dr. Bates methode” is aangevuld met holistische

technieken zoals o.a. yoga, ademhaling, drukpuntmassage, houdingsverbetering, chi kung. Daarnaast kan aanvullende therapie zinvol zijn, zoals de **CranioSacaal Therapie**.

De zelfhulpmethode is voor: bijziendheid, myopie, verziendheid, ook het voorkómen van een leesbril, scheelzien, lui oog, astigmatisme en dubbelzien, vermoeide (droge) ogen door o.a. computerarbeid, oogziekten zoals glaucoom, cataract, staar of maculaire oogdegeneratie. Verbetering van het gezichtsvermogen ligt binnen vrijwel ieders bereik.

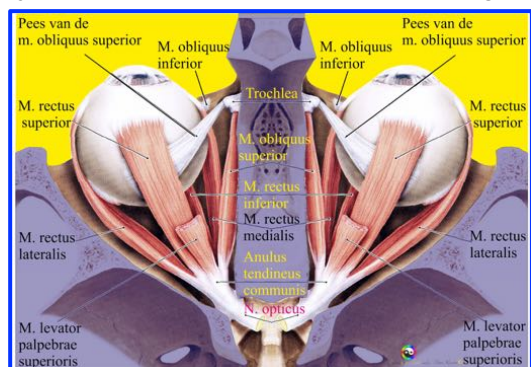


Dr. Bates methode

De oogarts dr. William H. Bates (1860-1931) ziet het menselijke gezichtsvermogen in een holistische context als activiteit van “mind, body en spirit” en niet alleen van het oog. De Bates methode is een aanpak voor de verbetering van het menselijk gezichtsvermogen. Deze methode is gestart met het werk van Dr. Bates in begin 1900 en is verder ontwikkeld door generaties van opvolgers. Hij ontdekte dat het normaal gezichtsvermogen variabel is. Het aangetast gezichtsvermogen kan slechter worden of beter worden. Het aangetast gezichtsvermogen en oogziekten hebben een relatie. Gezichtsvermogen is een belangrijke indicator voor geestelijke, emotionele en fysieke gezondheid. De korte samenvatting van Dr. Bates levenswerk: Een speciale theorie hoe ogen functioneren en een algemene theorie over zien. Een systeem van praktische technieken om gezichtsvermogen te verbeteren.

Accommodatie met behulp van de uitwendige oogspieren

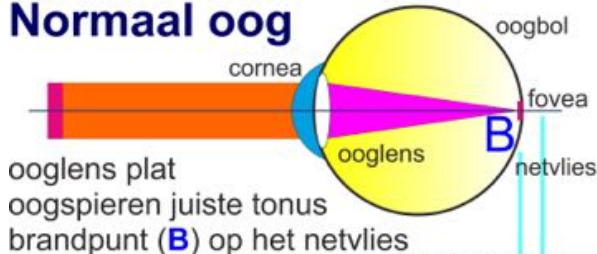
De proefnemingen van Dr. Bates hebben ondubbelzinnig aangetoond dat de vorm van het oog verandert gedurende de accommodatie, namelijk onder invloed van de uitwendige spieren van de oogbol die het oog naar alle richtingen kunnen laten draaien. Geconstateerd werd dat door deze spieren, wanneer naar een ver verwijderd voorwerp gekeken wordt, de achterkant van het oog naar de ooglens toe beweegt, doordat bepaalde groepen van de uitwendige spieren zich samentrekken en zo de afstand verkorten, en omgekeerd de afstand verlengen wanneer een nabijgelegen voorwerp waargenomen wordt. Vergelijkbaar met de wijze waarop een fototoestel scherp stelt.



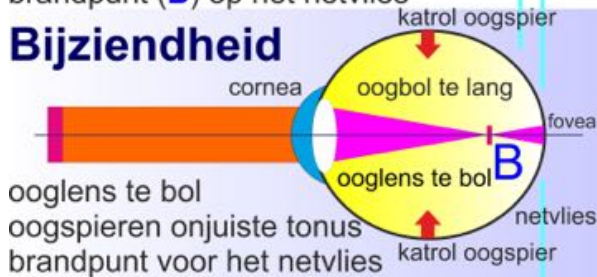
Hoe ziet een normaal oog

Een normaal oog stelt continu scherp op een voorwerp dichtbij of veraf door de vorm van de ooglens en de oogbol aan te passen zodat het beeld (B) op het netvlies valt. Een bril verhindert de normale bewegelijkheid van de ooglens en oogbol. Hierdoor verkrampen de oogspieren.

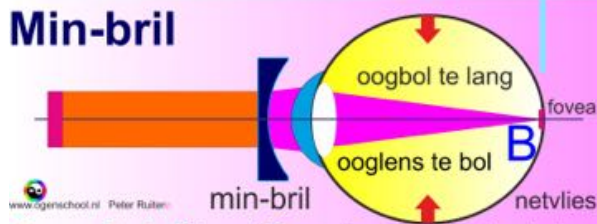
In de verte kijken > 6 m Normaal oog



Bijziendheid



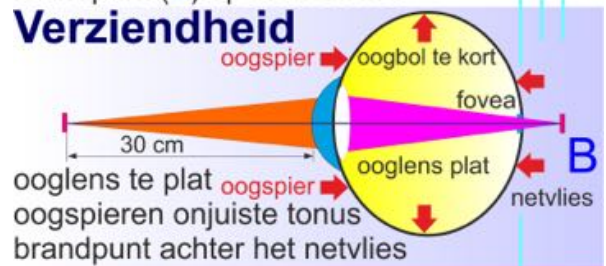
Min-bril



Dichtbij kijken Normaal oog



Verziendheid



Plus-bril



Het onderzoek van Dr. Bates bracht hem tot de conclusie dat **alle gevallen van slecht zien het gevolg zijn van een spanning in de uitwendige oogspieren**, die op den duur de oogbol van vorm doet veranderen. Dit is het grondprincipe van de methode-Bates, die van de stelling uit gaat dat door middel van oefeningen om de spanning of rekking in deze spieren op te heffen, alle vormen van slecht zien overwonnen kunnen worden. Volgens **dr. William H. Bates** kan het oog leren zich in te stellen op veraf door de hele oogbol langer of korter te maken en daardoor het brandpunt op het netvlies te laten vallen. (Zie bovenstaande figuren) Een voorwaarde is hierbij dat de spieren rondom de oogbal geen kramp hebben maar de juist spiertonus. Door oog oefeningen kun je die oogspieren weer ontspannen en soepel maken waardoor de spierkramp in de oogspieren verdwijnt en er een juiste spiertonus ontstaat.

Ogen ontspannen

Om het zien van je ogen te verbeteren dienen we de ogen te ontspannen en de mentale stress los te laten. Dit is moeilijk omdat chronische spanningen op je ogen "normaal" aanvoelen. Je bent je niet bewust van deze spanningen. Slecht zien is een gewoonte en gewoonten veranderen is niet eenvoudig omdat deze onbewust zijn en diep in je structuur zitten. Echter op het moment dat je hier van bewust bent kun je het veranderen.

Beweeglijkheid van de ogen

Goed zien is niet mogelijk zonder een constante ontspannen beweeglijkheid van de ogen en aandacht. Om de verkeerde en schadelijke gewoonten van immobiliteit van ogen en geest zo vlug en eenvoudig mogelijk af te leren, is het nodig een bewustzijn aan te kweken dat

“stilstaande voorwerpen” schijnbaar ziet bewegen. Leer eerst je ogen en aandacht voortdurend en zonder inspanning mobiel te houden. Nadat de beweeglijkheid van de ogen weer zijn geactiveerd leer je bewust gedeelte van het centrale zien te herkennen. Hierdoor zal je steeds scherper gaan zien. Bij het zien speelt het naar binnen draaien van de ogen (convergeren) en het naar buiten draaien (divergeren) een rol. Deze bewegingen bevorderen het gelijktijdig accommoderen van de ogen, en verminderen onnodige energieverspilling. Bij te weinig divergeren of convergeren, moet je om goed te blijven zien energie leveren ter compensatie en dat is vermoeiend. Wanneer je ogen convergeren dan worden je ooglenzen platter en je ooglenzen worden boller wanneer je ogen divergeren.

Balans tussen fovea en netvlies

De fovea centralis, het centrale blikveld, is het meest gevoelige deel van je netvlies, waarmee we de kleine details zien van voorwerpen. Vaak is de fovea, overbelast. Meestal is er onbalans in het gebruik van de fovea en de achterkant van het netvlies. We gebruiken de fovea voor ongeveer 80 procent en de achterkant van het netvlies voor 20 procent. Wanneer het centrale blikveld intensief wordt gebruikt treden er oogspanningen op en ook spanningen in het gezicht zoals bij het voorhoofd en de kaken. Door meer met de achterkant van het netvlies te zien, kunnen we de fovea ontspannen en gemakkelijk de details zien.



Centrale zien

Als het zicht gebrekkig is, blijkt altijd dat de ogen proberen een groot deel van het gezichtsveld tegelijk even goed te zien. Dit legt een zware spanning op het oog en de geest. Alles wat rust geeft aan het oog heeft de neiging het normale vermogen tot centrale zien te herstellen. Je kunt dit ook bewust oefenen. Dit is soms de snelste en gemakkelijkste manier om het zicht te verbeteren. Als het zicht normaal is, ziet het oog een deel van alles waar het naar kijkt optimaal. Alle andere delen zie je slechter naarmate ze verder van het punt van maximaal zicht verwijderd zijn. Als je je bewust wordt dat je een deel van je gezichtsveld beter ziet dan de rest, dan is het mogelijk om het optimaal waargenomen deel steeds kleiner te maken. Het lezen van kleine drukletters is een van de beste visuele oefeningen, omdat je kleine voorwerpen niet zonder het centraal zien (met de fovea kijken) kunt waarnemen. Het is alleen mogelijk om de kleine letters te lezen wanneer je ogen ontspannen blijven. En daarbij ook de fovea ontspannen is.

Scheelzien

Bij een normaal paar ogen worden de beide ogen feilloos gecoördineerd, zodat de blik op het bekeken voorwerp convergeert. Dr. Bates heeft aangetoond dat scheelheid, amblyopie (*beeldonderdrukking*) en refractiefouten zuiver functionele problemen zijn. Omdat ze altijd worden opgeheven door de opheffing van de spanning waarmee ze in verband staan. Elke methode die ontspanning en centrale zien bevordert kan deze aandoeningen elimineren.

3-dimensional zien

De hele wereld is driedimensionaal. Het is van belang dat je deze driedimensionale wereld kunt waarnemen. Ook al kijken we met twee ogen, toch zien we niet altijd een driedimensionaal beeld. We zijn ons meestal niet bewust dat we de wereld tweedimensionaal waarnemen! Wanneer je bewust driedimensionaal leert zien, kun je dit ook herkennen en waarderen in het dagelijks leven. Voor het 3-dimensionaal zien vloeien de twee beelden, van je linker en rechter oog, samen in de hersens tot één beeld. Dit beeld heeft diepte en is een hologram. Om dit beeld te maken werken de linker- en de rechterhersenhelft goed samen. Wanneer het 3-dimensionale beeld ontstaat zijn de twee hersenhelften in balans. Deze balans kun je ook in je lichaam voelen.