

Natuurlijk Zien

en de Bates-methode



Saskia Naber

Natuurlijk Zien

en de Batesmethode

*Voorkom wazig zicht en ga beter zien zonder bril, lenzen of
ooglaseren*

Saskia Naber

Natuurlijk Zien en de Batesmethode

Copyright © 2010 Natuurlijk Zien
Auteur: Saskia Naber

Omslagontwerp: Jelle Medema

ISBN 978-90-814318-0-4
<http://www.natuurlijkzien.com>

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord	8
<i>De keuze is aan jou</i>	8
<i>Het alternatieve pad</i>	9
Mijn missie	10
Ode aan dr. Bates	10
Over dit e-boek	12
Aan de slag met dit e-boek	13
Deel 1: Ogen en dr. Bates	15
Eigen verhalen	16
Saskia's verhaal	16
Esthers verhaal	20
Waarom Natuurlijk Zien?	23
Waarom is het zo belangrijk om - opnieuw - natuurlijk te zien?	23
Voorkomen is beter dan genezen	24
Zien en ogen	26
Hoe we zien	26
Beknopte anatomie van het oog	27
Zien moeten we leren	29
Visuele vaardigheden	29
Dr. Bates	31
Het leven van dr. Bates	31
Het verschil tussen Bates en de orthodoxe oogheekunde	33
<i>De erfelijkheidstheorie</i>	35
<i>De theorie van Bates</i>	36
<i>Accommodatie</i>	37
Deel 2: Natuurlijk Zien	40
Natuurlijk Zien	41
De eerste 10 stappen op je pad naar Natuurlijk Zien	41
De natuurlijke Zie-gewoontes	42
Ontspannen	43
<i>De rol van de geest</i>	45
<i>Dynamische ontspanning</i>	46
<i>De gewoonte "ontspannen" in het kort:</i>	49
Verspringen	50
Centrale Fixatie	51
<i>Staafjes en kegeltjes</i>	52
<i>Scherp zien</i>	53
<i>Perifeer zicht</i>	55
Zie je het best waar je kijkt?	57
Beweging	58
<i>Oogspieren</i>	58
<i>De tegengestelde beweging</i>	61
<i>De Snellen letterkaart</i>	62
<i>Imiteer het natuurlijke verspringen: oefen met een letterkaart</i>	64
<i>Aandacht voor details</i>	68
<i>In het kort: de gewoonte "verspringen"</i>	69
Ademen	70
<i>Bates en ademhaling</i>	71
Het ademhalingsstelsel	71
<i>Optimale ademhaling</i>	73
<i>Korte evaluatie van de ademhaling</i>	74
Verbeter je ademhaling	76
<i>Herken de ademreflex</i>	77
<i>In het kort: de gewoonte "ademen"</i>	80
Knipperen	81

<i>Droge ogen</i>	82
<i>Scannen</i>	84
<i>In het kort: de gewoonte "knipperen"</i>	86
Verkeerde gewoontes	87
Staren	87
Turen	88
Verstarren	88
Verkeerde gewoontes vervangen door de goede	91
Samenvatting OVAK	93
Saskia's preek:	93
Tijd voor het bewijs!	95
<i>Flitsen van perfect zicht</i>	97
Geloof	98
Affirmaties	99
Brillen, lenzen en zonnebrillen	101
<i>Je brilrecept</i>	101
<i>Bates over brillen</i>	102
<i>Een minder sterke bril</i>	105
<i>Dubbelfocus of multifocale brillen.</i>	106
<i>Op zoek naar een oogarts of opticien die wil helpen</i>	106
Gaatjesbrillen of 'pinholes'	108
Zonnebrillen	111
<i>Bates over zonnebrillen</i>	112
Deel 3: Ondersteunende zaken	113
Lichaamshouding	114
Ondersteunende technieken	117
Palmeren	118
Hoe palmeer je?	119
<i>"Zwart zien"</i>	119
Zonnen	125
Zwaaien	130
De kleine zwaai	131
De makkelijke of doelloze zwaai (the drifting swing)	131
De variabele zwaai	132
De grote zwaai	132
De korte zwaai	136
Liggende 8-zwaai	136
<i>Zwaaien in het dagelijks leven</i>	137
Accommodatie-oefeningen	139
De schommel	139
Pompen	140
De trombone	140
Zelfmassage	142
Acupressuur	143
Hydrotherapie	145
Fusie	146
Twee ogen - twee beelden	146
<i>Het proces van fusie</i>	147
<i>Het kralenspel</i>	148
<i>Spelen met je fusie</i>	150
3D-prenten	154
Mentale processen	158
Aandacht	158
Herinnering	159
<i>Verbeter je geheugen</i>	160
<i>Levend portret</i>	161
<i>De letters van het alfabet</i>	161
Verbeelding	164
Visualisatie	165

Deel 4: OVAK in de praktijk	170
Lezen	171
<i>Aanvullende leestechnieken</i>	172
<i>De witte gloed</i>	173
<i>Zet de letters in beweging</i>	176
Het lezen van kleine letters	177
<i>Algemene tips bij het lezen</i>	179
Autorijden	181
Tips voor lange (en korte) autoritten	182
Autorijden en brillen	184
Reisziekte	186
Computer	187
Tips voor computergebruik	188
Televisie kijken	192
Sport	193
Mediteren en yoga	195
Deel 5: Belangrijke zaken	196
Natuurlijk Zien en kinderen	197
Het belang van goed zien voor kinderen	198
<i>Waarom gaan kinderen slechter zien?</i>	198
<i>Wanneer gaan kinderen slechter zien?</i>	199
<i>Is slecht zicht bij kinderen te voorkomen?</i>	200
<i>Dr. Bates en kinderen</i>	200
Wat kan je zelf doen om kinderen te helpen hun zicht te verbeteren of op peil te houden?	202
De natuurlijke zie-gewoontes voor kinderen	203
Aanvullende activiteiten	205
Zonlicht en kunstlicht	207
Wat is zonlicht?	207
<i>De invloed van licht op onze gezondheid</i>	208
<i>De pijnappelklier, de hypothalamus en de hypofyse</i>	208
Het zonnen volgens Bates.	209
<i>John Ott.</i>	210
<i>Onderbelichting</i>	210
<i>Kunstlicht</i>	211
<i>Volspectrum-lampen</i>	211
<i>Hoe om te gaan met zonlicht</i>	213
Gezondheid	214
Voeding	214
<i>Water en ander vocht</i>	216
Vitaminen en mineralen	217
Lichaamsbeweging	218
Deel 6: zichtafwijkingen en oogziektes	220
Goed zicht	221
Bijziendheid	222
<i>Wat is bijziendheid (of myopie)</i>	222
<i>Bates over bijziendheid</i>	223
Wat kan je doen om van je bijziendheid af te komen?	224
<i>Multifocale brillen voor bijziende mensen</i>	226
Verziendheid	227
Wat is verziendheid (hyperopie of hypermetropie)?	227
Wat is ouderdomsverziendheid (presbyopie)	228
<i>Bates over verziendheid en presbyopie</i>	229
<i>Mentale oorzaken van presbyopie</i>	231
Wat kan je doen om van je verziendheid af te komen?	231
Multi-focale brillen	233
Astigmatisme	234
Wat is astigmatisme?	234

<i>Test jezelf</i>	234
<i>Bates over astigmatisme</i>	237
<i>Wat kan je doen om van je astigmatisme af te komen?</i>	237
<i>Je ogen willen horizontaal</i>	238
<i>Een echte oefening tegen astigmatisme</i>	239
<i>De cilinders in de bril</i>	241
Amblyopie	242
<i>Fusie</i>	242
<i>Wat is amblyopie?</i>	242
<i>Hoe weet je of je het beeld van een van beide ogen onderdrukt?</i>	243
<i>Bates over amblyopie</i>	243
<i>Wat kan je doen om van je luie oog af te komen?</i>	244
Strabisme	249
<i>Wat is strabisme?</i>	249
<i>Bates over strabisme</i>	250
<i>Wat kan je doen om van je strabisme af te komen?</i>	251
<i>De spiegelzwaai</i>	254
Oogziektes	257
<i>Glaucoom</i>	257
<i>Wat kan je zelf doen bij glaucoom?</i>	259
<i>Staar</i>	261
<i>Wat kan je zelf doen bij staar?</i>	263
<i>Macula Degeneratie</i>	264
<i>Wat kan je zelf doen bij Macula Degeneratie?</i>	265
Deel 7: Overig	267
Hulpmiddelen	268
<i>Boekenlegger</i>	268
<i>Palmeerkussen</i>	268
<i>Gaatjesbrillen (pinholes)</i>	268
<i>Leesplankje</i>	269
<i>Daglichtlampen</i>	269
<i>Ooglapjes</i>	270
<i>Oogkaarten</i>	270
Boeken	273
<i>De boeken van dr. Bates</i>	273
<i>Nederlandse boeken</i>	273
<i>Engelse boeken</i>	274
Nederlandse websites en leraren	277
Laseroperaties	279
<i>De mogelijke gevolgen</i>	280
<i>Hoe zou Bates over laseroperaties denken?</i>	281
Nawoord	283

Voorwoord

Het Centraal Bureau voor de Statistiek heeft in 2003 aangetoond dat 98% van ons vroeg of laat aan de bril zal moeten. Sta daar eens even bij stil ... 98%!

Van de 10-jarige kinderen in Nederland draagt al 10% een bril. Rond de 30 jaar dragen 4 op de 10 personen een bril of lenzen en tussen de 35 en 55 jaar stijgt dat percentage naar 95%. Slechts één op de 20 mensen heeft op 55-jarige leeftijd geen bril nodig. Boven de 75 jaar zijn mensen zonder bril een uitzondering.

Moet je je voorstellen dat die percentages ook voor andere aandoeningen gelden. Dat we boven de 55 allemaal doof zijn bijvoorbeeld. Of een pacemaker moeten dragen. Dat één op de 10 kinderen op de lagere school al niet meer kan lopen of 40% van de 30-jarigen een stoma nodig heeft. Dat is toch absurd? Waarom vinden we het dan wel normaal als het over onze ogen en ons zicht gaat?

Waarom verwachten we dat een verkoudheid over gaat en eisen we een behandeling als we na een ziekte of ongeval niet helemaal herstellen terwijl we zonder slag of stoot accepteren dat we de rest van ons leven veroordeeld zijn tot een bril of contactlenzen als we minder scherp gaan zien?

Raar toch? Als je erover nadenkt...

Hoe komt het toch dat we overtuigd zijn dat ons zicht nooit kan verbeteren en accepteren we dat het telkens achteruit gaat? Waarom gebeurt dat laatste? Waarom herstelt ons zicht zich niet zoals andere functies van ons lichaam?

In dit boek geef ik je antwoorden en bied ik je een alternatief. Want je hebt wel degelijk een keuze!

De keuze is aan jou

Iedereen heeft op een gegeven moment wel eens last van verminderd zicht. Als je erg vermoeid bent, ziek bent, te veel problemen aan je hoofd hebt, (te diep in het glaasje hebt gekeken...), dan zal je zicht niet optimaal zijn. Meestal sta je daar niet eens bij stil omdat je het je niet opvalt. Als het je wel gaat opvallen zijn er twee paden die je kan bewandelen:

Het eerste pad is het meest bekend en het meest gebruikt:

Je probeert je zicht eerst met turen, knijpen en verstarren te verbeteren. Maar net zoals je niet beter kan horen door je best te doen, kan je ook niet beter gaan zien door dat te proberen. Integendeel zelfs.

Omdat je nog nooit van dr. Bates en Natuurlijk Zien gehoord hebt stap je naar een oogarts of opticien. Die meet je oogbol en afwijking, gaat ervan uit dat je zicht nooit kan verbeteren en doet vervolgens wat hij of zij geleerd heeft: je een bril aanmeten.

Vervolgens wordt je verteld dat je je bril of lenzen altijd moet dragen. Echt lekker voelt dat waarschijnlijk niet, zeker niet in het begin. Je bril belemmert de beweging van je ogen, het montuur zit in de weg en de lenzen vervormen de werkelijkheid. Als je daarover klaagt krijg je te horen dat je er maar aan moet wennen.

Je ogen doen ondertussen erg hun best om zich aan te passen aan je bril. Dit zorgt voor nog meer spanning en je oogspieren verkrampen nog een graadje erger.

Bovendien is je bril voor een bepaalde afstand gemaakt maar je houdt hem ook op als je op een andere afstand kijkt. Het resultaat is dat je oogbol nog verder uit zijn vorm getrokken wordt en je weer slechter gaat zien. Je gaat terug naar je oogarts, die meet een verslechtering, geeft je een sterkere bril, de spanning wordt opgevoerd, enz., enz.

Dit pad leidt vaak tot steeds slechter wordend zicht en een totale afhankelijkheid van kunstmatige hulpmiddelen om te zien. Voor de rest van je leven! Geen vrolijk scenario, nietwaar? Maar we kiezen dit pad (bijna) allemaal omdat we denken dat het de enige keuze is die we hebben.

Gelukkig is er nog een ander pad:

Het alternatieve pad

Je zoekt op het internet en in de bibliotheek en komt alternatieve methodes tegen, zoals de Batesmethode of acupressuur en oog yoga. Je vergroot je kennis, verzamelt informatie, leest een boek en/of volgt een cursus.

Je leert de juiste ontspannen zie-gewoontes en gaat ze toepassen. Dit vermindert de spanning in je ogen en het zien. De zie-gewoontes en de ontspanningsoefeningen verminderen ook je mentale en fysieke stress. Tegelijkertijd zoek je naar mogelijkheden om iets aan de onderliggende oorzaak van de spanning te doen: meer pauzes inlassen in je werkzaamheden, een ruzie bijleggen, dingen doen die je echt leuk vindt in plaats van alleen dingen die altijd maar weer moeten...

Als je al een bril draagt gebruik je die alleen nog als je hem echt nodig hebt. Of je gebruikt een bril die niet helemaal op sterkte is. Je oogspieren kunnen zo steeds meer ontspannen en je oogbol keert langzaam terug in zijn natuurlijke vorm.

Je zicht verbetert, je bril wordt te sterk. Hierdoor aangemoedigd blijf je de juiste zie-gewoontes toepassen, net zo lang tot het onbewuste gewoontes zijn. Ook dit patroon herhaalt zich: je gaat steeds beter zien en je hebt je bril steeds minder nodig.

Dit pad leidt tot herstel van je zicht en tot zien met je eigen ogen, zonder hulpmiddelen. Een heel wat vrolijker scenario, nietwaar?

Ik nodig je uit om dit tweede pad te verkennen. Laat dit boek je gids zijn. Het wijst je de weg, laat je de vele voordelen zien, leidt je om de valkuilen heen en geeft je tips om het geleerde toe te passen in je dagelijks leven.

Welkom op het pad naar Natuurlijk Zien!

Saskia

Mijn missie

Batesleraren hebben allemaal dezelfde missie: we willen de wereld laten weten dat je zicht kan verbeteren zonder brillen, contactlenzen, laseroperaties of medicijnen. Daarom willen we de methode van dr. Bates bekend maken, verspreiden en promoten.

Natuurlijk is het prachtig als mensen die al een bril dragen hun zicht dusdanig verbeteren dat ze hun bril niet meer nodig hebben. Vele mensen hebben dat, met hulp van de Batesmethode, gedaan. Maar zou het nog niet veel mooier zijn als dat allemaal niet nodig is?

Zou het niet fantastisch zijn als iedereen van jongs af aan leert hoe je je ogen optimaal kan laten functioneren en zo kan voorkomen dat je zicht achteruit gaat? Net zoals ouders hun kinderen leren hun tanden te poetsen zodat ze geen gaatjes krijgen?

Ik ben ervan overtuigd dat als dr. Bates in zijn tijd serieus was genomen door zijn collega's en hij en zijn volgelingen de kans hadden gehad om deze methode vrijuit te verspreiden er nu veel minder mensen met brillen of lenzen zouden rondlopen.

Verplaats je eens even in mij en stel dat je te horen krijgt dat je zoontje van drie niet goed ziet. Nu moet je allerlei dingen gaan doen die je helemaal niet wilt voor je ventje: oog afplakken, brilletje, druppelen, vervelende onderzoeken, een oogoperatie in het vooruitzicht... Zou je dat niet liever voorkomen? En zou het dan niet fantastisch zijn als je niet - zoals wij - eerst door dat hele circuit heen moet voor je erachter komt dat je zelf iets kan doen?

Of stel dat je zicht wat minder wordt en je erg opziet tegen het enige scenario dat je door de oogheelkundige industrie wordt geboden: voor de rest van je leven een bril... (of lenzen of een operatie...). Zou het dan niet fijn zijn te weten dat er ook andere wegen zijn? Zodat je op zijn minst een keuze kan maken?

Waar het om draait is heel eenvoudig. Als je net zoals ik zulke goede resultaten behaalt met een zó simpele methode als die van dr. Bates, dan wil je dat van de daken schreeuwen. Toch? Dat doe ik dus ook. Niet letterlijk, wel in de vorm van dit boek.

Ode aan dr. Bates

Dit boek is, behalve een routebeschrijving van het pad naar Natuurlijk Zien vooral ook een eerbetoon aan dr. William H. Bates.

Dankzij deze eigenwijze en bevlogen oogarts, zijn talloze onderzoeken, nauwkeurige verslagen en zijn tomeloze energie zijn wij zelf van onze brillen af gekomen en zien wij de wereld weer met eigen ogen.



Dank

Dank ook aan de volgelingen van Bates, stuk voor stuk enthousiaste mensen die met grote passie hun studenten onderwezen in de natuurlijke manier van zien.

Om enkele te noemen: Margaret Corbett, Clara Hackett, Janet Goodrich en Thomas Quackenbush.

De gedegen lerarenopleiding van de laatste heeft ervoor gezorgd dat ik op mijn beurt weer anderen kan inwijden in Natuurlijk Zien.

Twee bijzondere vrouwen

Dit boek was nooit tot stand gekomen zonder de hulp van twee bijzondere en fantastische vrouwen: mijn moeder Antonia Naber-Hoogsteder en Esther van der Werf.

Door hen ben ik in aanraking gekomen met de bijzondere zienswijze van dr. Bates.

Zij zijn mijn rolmodellen bij het toepassen en uitdragen van Natuurlijk Zien.

Tijdens het schrijven van dit boek waren zij mijn grote steun en toeverlaat; ze droegen waardevolle suggesties aan, waren altijd bereid om te fungeren als klankbord en hebben keer op keer de veranderde teksten doorgelezen en gecorrigeerd.

Tot slot

Mijn passie voor de Batesmethode vroeg en vraagt regelmatig grote offers van het gezinsleven.

Omdat er zo weinig collega's zijn en het beschikbare materiaal moeilijk te vinden is (en al helemaal niet in het Nederlands!) heb ik ontelbare uren, dagen, weken en maanden besteed aan zoektochten, studie, vertalen en het schrijven van dit boek. Tijd die ik ook aan mijn gezin had kunnen besteden.

Toch hebben mijn man Paul Medema en onze zonen Arjen en Jelle vanaf het prille begin achter me gestaan. Paul heeft me altijd de ruimte gegeven om mijn vleugels uit te slaan en te versterken, zelfs als hij zijn twijfels had.

Bij Arjen kon en kan ik terecht voor uitleg over perfect zicht (mijn zicht is goed, dat van hem is uitstekend).

Jelle is mijn proefkonijn, mijn inspiratie, mijn motivatie. Hoewel hij het niet altijd leuk vindt dat ik zijn voorbeeld keer op keer weer naar voren breng is hij ontzettend dankbaar dat hij geen bril meer nodig heeft.

Hun onvoorwaardelijke liefde voor mij, hun geloof in mij en mijn passie zijn een dierbare bron van inspiratie en motivatie om door te gaan op dit wonderbaarlijke pad van Natuurlijk Zien.

Ik ben dan ook heel blij met mijn drie mannen!

Over dit e-boek

Als het je missie is om de Batesmethode bekend te maken en te verspreiden is het prettig als je mensen gereedschap kan geven om aan de slag te gaan.

Het beste gereedschap is en blijft een enthousiaste Bates-leraar. Liefst een die zijn eigen zicht helemaal heeft hersteld tot (minstens) 100% zicht. Hij (of zij) kan je stapje voor stapje de goede “zie-gewoontes” aanleren omdat hij het pad zelf heeft bewandeld en precies weet wat je kan verwachten.

Helaas zijn er in Nederland nog bar weinig leraren. Hopelijk komen er steeds meer zodat iedereen op een redelijke afstand lessen kan volgen. Tot het zover is zal je ver moeten reizen (tenzij je in de buurt van een leraar woont) of je met een Bates-boek moeten behelpen.

Gelukkig zijn er fantastische boeken over de Batesmethode geschreven. Te beginnen bij het oorspronkelijke boek van dr. Bates himself. Ook het boek van mijn eigen leraar Thomas Quakenbush “*Relearning to See*” is een uitgebreide en gedegen studie van ogen en zichtverbetering op natuurlijke wijze.

Beide boeken hebben echter een groot nadeel: ze zijn niet in het Nederlands te verkrijgen! En dat geldt voor de meeste boeken. In het Nederlands vertaalde boeken zijn óf niet meer verkrijgbaar óf niet echt bruikbaar. Daarom besloot ik zelf een boek te schrijven dat hopelijk zal bijdragen aan de verdere verspreiding van het gedachtegoed van Bates, ook in Nederland.

Hoe is dit boek tot stand gekomen?

Sinds ik Esther in 2002 heb ontmoet hebben we regelmatig - zowel per e-mail, telefoon als in persoon - contact gehad. Het is heerlijk als je je ideeën en ervaring met elkaar kan delen, advies kan vragen en een andere Bates-leraar aan het werk kan zien. Bates-leraren liggen nu eenmaal niet voor het oprapen, wat dat betreft is het best een eenzaam beroep...

Toen ik in 2004 het idee opperde om een Nederlands boek te schrijven, bood Esther meteen aan om me te helpen. Sindsdien vlogen de teksten over en weer. Ik schreef, Esther las, vulde aan, kwam met eigen ervaringen, ik paste aan, herschreef, mijn moeder las en corrigeerde, ik voegde nieuwe inzichten toe, etc. etc.

In de afgelopen vijf jaar is ons inzicht in de Batesmethode behoorlijk gegroeid. We hebben lesgegeven, de werken van Bates nader bestudeerd, ons ook ontwikkeld op andere gebieden (Esther als “Breathing Coach” en ik heb verschillende trainingen in het Neuro-Linguïstisch Programmeren gevolgd).

Door NLP heb ik veel geleerd over overdracht; hoe maak je anderen iets duidelijk op een manier waarop het voor hen toepasbaar wordt. Ik heb daarom de teksten uit de eerste jaren herschreven. Mijn schrijfstijl is wat losser en toegankelijker geworden. Esther is me gelukkig blijven helpen en heeft hier en daar haar persoonlijke ervaringen toegevoegd.

Aan de slag met dit e-boek

Zie hier dus het eerste echte Nederlandse e-boek over de methode van dr. Bates.

Ik heb besloten dit boek als e-book uit te geven omdat ik het daarmee veel eerder kan publiceren (een ‘normaal’ boek uitgeven duurt al snel anderhalf jaar!).

Bovendien is de gegeven informatie altijd up-to-date, in tegenstelling tot die in traditioneel gedrukte boeken. In die boeken kom ik nog wel eens adressen tegen van leraren die al zijn overleden (bij wijze van spreken) ...

Hoe lees je een “studieboek”?

De meeste mensen beginnen een boek op pagina 1 en stoppen met lezen op de laatste bladzijde. Dat kan, niks mis mee...

Met een studieboek, een boek over een bepaalde methode of een interessant onderwerp waar ik graag meer van wil weten doe ik het zelf meestal zo:

Ik begin met het boek een beetje te verkennen. Ik bekijk de voorkant (en de achterflap als het een papieren boek is), lees het voorwoord en de inleiding, bekijk de inhoudsopgave, blader door het boek, lees de (sub-)titels van de hoofdstukken en bekijk vluchtig de afbeeldingen. Eventueel lees ik ook nog de laatste en de eerste pagina van het boek. Zo heb ik in korte tijd al een idee waar het boek over gaat en wat het me kan bieden.

Vervolgens lees ik de hoofdstukken die me opvielen en die me het meest interesseren. Soms is dat een hoofdstuk halverwege en soms een hoofdstuk achter in het boek. Ik merk al snel of ik nog aanvullende informatie nodig heb en ga daarnaar op zoek in andere hoofdstukken. Op deze manier krijg ik veel sneller de essentie van het boek te pakken dan dat ik het van voren naar achteren doorneem.

Soms vind ik het onderwerp zó interessant dat ik het boek- na de bovenstaande bestudering - nog een keer helemaal doorneem. Dat gaat dan razendsnel omdat ik me het boek (en de beschreven methode) al goed eigen heb gemaakt. Ideaal als je iets snel wilt leren!

Hoe lees je dit boek?

Hoe jij met dit boek aan de gang gaat hangt natuurlijk ook een beetje van je persoonlijkheid af.

Ik kan me voorstellen dat als je een echt praktijkmens bent je meteen begint met de hoofdstukken over de “natuurlijke zie-gewoontes” en de toepassing ervan in je dagelijkse bezigheden.

Ben je wat meer theoretisch aangelegd dan wil je vanzelfsprekend eerst wat kennis vergaren over de anatomie van het oog en de theorie van dr. Bates vergeleken met de traditionele oogheelkunde vóór je overgaat tot het doen van de aanvullende oefeningen.

Moet je eerst nog meer overtuigd worden van het nut van dit boek? Begin dan vooral met het hoofdstuk “Waarom Natuurlijk Zien?”

Wellicht is het handig om bepaalde pagina's van dit boek te printen zodat je ze overal kan gebruiken. Soms verwijs ik je d.m.v. een link naar bepaalde informatie op mijn website www.natuurlijkzien.com

Activiteit:

Oefeningen of activiteiten geef ik aan met een lichtblauw kader. Soms is het handig om deze vooraf in te spreken op een bandje en tijdens het oefenen af te spelen.

Ervaringen en tips uit de praktijk, zowel van Esther en van mezelf, geef ik een geel kader.

Citaten van anderen plaats ik in een perzikkleurig kader. Sla ze niet over want ze zijn leuk om te lezen en vaak heel leerzaam!

Nog één tip:

Voor je verder gaat raad ik je aan al je overtuigingen over ogen en gezichtsvermogen overboord te gooien en dit boek letterlijk en figuurlijk met een open blik te lezen.

Veel zal namelijk volstrekt tegenstrijdig zijn met wat je tot nu toe gehoord of gelezen hebt. Toch zal je ervaren dat het meeste eigenlijk heel logisch is. De kans is groot dat je je al snel afvraagt waarom je dit niet eerder wist of waarom dit niet bekend is.

Oké, klaar om te beginnen?

Stel je eens voor hoe fijn het zou zijn als je terug kan gaan naar Natuurlijk Zien met eigen ogen... Zonder bril, contactlenzen of andere hulpmiddelen, medicijnen of operaties. Lijkt het je wat? Het is fantastisch om dat te bereiken. Maar ook het pad daar naar toe is voor de meeste mensen een uitermate plezierig proces. De activiteiten zijn aangenaam en leuk om te doen en je zult verrast worden door de inzichten en vele 'a-ha'-momenten die je tegenkomt.

Als je de aanwijzingen opvolgt, de verschillende activiteiten daadwerkelijk doet en je de natuurlijke zie-gewoontes toepast - net zolang totdat je ze zonder nadenken, onbewust, de hele dag door gebruikt - zal je vast en zeker merken dat je zicht verbetert. Niet alleen zal je scherper en helderder gaan zien, ook je beleving van kleuren, ruimte, diepte en details zal verbeteren.

Veel cursisten noemen vooral het plezier dat ze weer beleven aan het zien. Er is immers zoveel te zien, zoveel om van te genieten... Veelgenoemde prettige bijkomstigheden zijn ook het verdwijnen van nek- en schouderpijn, hoofdpijn, stress, concentratie- en slaapproblemen. De eerste stap heb je al gezet, je hebt dit boek voor je. Lees het, gebruik het, pas het toe, maak het je eigen.

Ik wens je, ook namens Esther en mijn moeder, heel veel plezier en heel veel succes!
Ga ervoor en geniet ervan!

Saskia

Deel 1: Ogen en dr. Bates

In dit deel:

-  Onze eigen verhalen
-  Waarom Natuurlijk Zien?
-  Hoe we zien
-  Beknopte anatomie
-  Dr. Bates:
 - Wie was dr. Bates?
 - Wat is de Batesmethode?
 - Wat is het verschil tussen de visie van dr. Bates en de orthodoxe oogheekunde?

Eigen verhalen

In dit hoofdstuk lees je onze verhalen: wie we zijn, hoe we met de Batesmethode en Natuurlijk Zien in aanraking kwamen en wat de gevolgen waren en zijn.

Saskia's verhaal

Heb je wel eens de ervaring gehad dat je iets zó vaak tegenkomt, op de gekste plaatsen en in allerlei omstandigheden dat je er op een gegeven moment niet meer omheen kan? Dat je denkt: hoeveel signalen moet ik nog krijgen voor ik dit serieus neem? Mij is dat overkomen met de methode van dr. Bates. Een prachtig verhaal, vind ik zelf, en waar gebeurd!

Maar laat ik beginnen met mijzelf en mijn gezin voor te stellen:



Saskia, Jelle, Paul en Arjen

Acht jaar geleden droeg onze jongste zoon Jelle een bril van +3,75D omdat hij scheel zag. Arjen had perfect zicht, ik droeg een bril (-1D) voor het autorijden, de film en Tv-kijken en Paul had een bril om te lezen (+2D). Nu dragen we geen van allen meer een bril. We hebben ze niet meer nodig.

Hoe dat zo komt?

Eigenlijk begint het verhaal bij.....

Mijn moeder

In januari 1981 gaan mijn ouders, mijn zus en ik een week tennissen in de Algarve, Portugal. Het is heerlijk weer, we krijgen les van een ex-toptennisser, de omgeving is prachtig ...

Mijn moeder is vastbesloten deze vakantie te benutten om voor altijd van haar bril af te komen. Ze is dan 54 en draagt sinds haar 15e een bril om in de verte te zien. Haar zicht is door de jaren heen

achteruit gegaan tot -4D plus een cilinder en een leesgedeelte: een zogenaamde dubbelfocus-bril. Na het lezen van het boek “Een bril dragen: ja of nee?” van dr. Marilyn B. Rosanes-Berrett, besluit ze ervoor te gaan. (In dit boek staan veel oefeningen die dr. Bates zijn patiënten liet doen.)

Op de eerste dag van die vakantie zet mijn moeder haar bril resoluut af. Dikke pret want mijn moeder ziet de tennisbal pas scherp op een afstand van 20 cm van haar gezicht! En wat te denken van al die prachtige uitzichten langs de kust van Portugal? Ze moet er een geheel eigen invulling aan hebben gegeven...

Ze houdt stug vol, is elke dag aan het oefenen. Na een half jaar kan ze op alle afstanden prima zien en kan ze ook weer gaan autorijden. (Ze is nu 84 en heeft nog steeds geen bril nodig, niet om de kleinste lettertjes te lezen, niet om in de verte te zien!).

Mijn moeder Antonia Naber-Hoogsteder



En ik?

Ik vond het geweldig voor haar, maar ben nooit op het idee gekomen om er zelf iets mee te doen. Ik had geen hekel aan mijn bril. Ik droeg hem alleen in de auto en tijdens het tv-kijken of zette hem tijdens een cursus op om het bord en de dia's te zien.

Soms vond ik het vervelend als ik mensen op afstand niet herkende of iets in de verte niet kon lezen. Maar echt last had ik daar niet van. Ik vond mijn bril wel interessant. Ik verbeeldde me zelfs dat ik serieuzer genomen werd als ik hem op had. Daarom droeg ik mijn bril bijvoorbeeld tijdens vergaderingen terwijl ik hem niet echt nodig had.

Jelle

Jelle is onze jongste zoon. Toen Jelle op de peuterspeelzaal zat, zakte zijn linkeroog opeens naar binnen. De oogarts constateerde een lui oog en Jelle moest een half jaar lang, gedurende een aantal uren per dag, een pleister dragen over zijn 'goede' oog. Daarna kreeg hij een +bril die door de jaren heen steeds wat sterker werd. Zijn laatste bril had glazen van +3,75D.

Helaas konden deze brillen niet voorkomen dat hij dubbel zag. Vooral op school was dat erg vermoeiend. Als hij zijn bril afzette, zakte zijn linkeroog meteen weer weg. De enige oplossing was volgens onze oogarts een correctieve operatie, waarbij het oog zou worden recht gezet. De kans dat zo'n operatie in één keer slaagt is echter maar 30%.

Na veel wikken en wegen besloten we deze operatie ná de zomervakantie van 2002 te laten plaatsvinden. Jelle is dan 8 jaar oud en draagt vanaf zijn derde een bril.

Die zomer staan we met zijn allen aan de rand van de Grand Canyon te wachten op de zonsondergang. We zijn dan inmiddels twee weken met een camper aan het toeren in de Verenigde Staten. De ondergaande zon kleurt de rotsformaties langzaam rood en oranje. Onder ons zweven grote zwarte vogels, die Arjen en Jelle met hun verrekijkers volgen.



De laatste foto van Jelle mét bril

Arjen heeft het idee dat de verrekijker van Jelle beter is dan die van hem. Hij haalt Jelle over om van kijker te wisselen.

Opeens horen we een wanhopige kreet van Jelle: zijn bril is verdwenen in de diepe afgrond (en ligt daar waarschijnlijk nu nog).

Blijkbaar bleef het koordje van zijn verrekijker achter een pootje van zijn bril haken.

Jelle was zeer gehecht aan zijn bril en begon hartverscheurend te huilen. Ook bij ons brak lichte paniek uit. Wat nu? We hadden geen reservebril bij ons, zelfs geen recept.

De Grand Canyon wordt druk bezocht maar ligt wel een flink eind af van de dichtstbijzijnde stad waar een opticien ons aan een nieuwe bril kon helpen. Ook moesten we ons reisplan dan behoorlijk omgooien. En het zou nog 10 weken duren voor we weer in Nederland zouden zijn...

De volgende dagen bleek echter dat Jelle zich prima kon redden zonder bril. Wel keek hij behoorlijk scheel.

Overigens had mijn moeder - die het absoluut niet eens was met de oogoperatie van Jelle - mij vlak voor de vakantie haar boek "Een bril dragen: ja of nee?" gegeven. "Stop het in je koffer," zei ze, "je hebt drie maanden de tijd om het te lezen, misschien ga je er anders over denken!"

Ik had het boek inderdaad meegenomen maar was het al weer half vergeten. Toen Jelle zijn bril kwijtraakte heb ik het boek uit mijn koffer gevist en het in één ruk uitgelezen. Paul en ik spraken af met Jelle te gaan oefenen. Wie weet had hij er baat bij. Het kon in elk geval geen kwaad. Een paar weken zonder bril zou vast niet zo heel erg zijn...

We zijn begonnen met palmeren, zonnen en zwaaien. Ik deed met Jelle mee en vond het heerlijk om te doen. Zeker in de prachtige natuurgebieden waar wij doorheen kwamen was het geweldig om je blik door het landschap te laten glijden.

Tot mijn verbazing merkte ik al heel snel dat ik de heuvels en bergen steeds helderder zag.

Ontmoeting met Esther

Een week later kwamen wij bij het "Four Corners"-monument; het punt waar de staten Arizona, Utah, Colorado en New-Mexico elkaar raken. Terwijl we foto's maakten van de jongens die met de handen en voeten in vier verschillende staten stonden, kwam een Nederlandse vrouw naar ons toe. Zij stelde zich voor als Esther van der Werf.

Esther woonde toen drie jaar in de VS en vond het leuk om weer even Nederlands te praten. Wij raakten in gesprek, vertelden elkaar van onze reisplannen en wat we zoal deden. Tot onze grote verbazing vertelde zij dat zij les gaf in de Batesmethode!

Ik vertelde haar natuurlijk meteen van het drama van Jelles bril, van Mamma's boek en van ons oefenen. Esther vertelde ons dat de Batesmethode weer in opkomst was, dat er goede moderne boeken waren geschreven, zelfs een boek speciaal voor kinderen. Ze gaf me adressen van internetsites, een aantal boektitels en tips over de oefeningen die ik met Jelle kon doen.

Op de eerste de beste camping waar het mogelijk was, ben ik gaan surfen op het net. Ik werd steeds enthousiaster en bestelde een aantal boeken.

Elke dag besteedden we een kwartier aan palmeren, zwaaien en zonnen. Al snel had ik mijn bril niet meer nodig. Mijn zonnebril droeg ik ook minder. Jelles linkeroog stond steeds vaker recht en hij begon het heerlijk te vinden dat hij geen bril meer droeg.

Om een lang verhaal kort te maken: aan het einde van die drie maanden vakantie stond Jelles oog voor 90% van de tijd recht en had hij geen last meer van dubbel zien. Alleen als hij erg moe was zakte zijn linkeroog nog wel eens weg. Met een simpele oefening kon hij dat direct corrigeren.

Hoe ging het verder?

Thuisgekomen hebben we de oogarts opgebeld en gezegd dat we de oogoperatie voorlopig wilden uitstellen. Bij een opticien hebben we Jelles zicht laten opmeten. Zijn afwijking bleek afgenomen te zijn tot +0,75 dioptrie. Daarmee kon hij prima zonder bril.

Ik ben me verder gaan verdiepen in de Batesmethode. Ik heb veel boeken gelezen en bleef oefenen met Jelle.

Jelle leek wel een ander kind geworden sinds hij geen bril meer droeg. Veel vrijer en spontaner. Alsof hij letterlijk en figuurlijk een barrière was kwijtgeraakt. Wat een verschil met het jongetje dat - als hij wilde stoeien - altijd eerst een veilig plekje moest vinden voor zijn bril!

Mijn eigen zicht was tijdens de vakantie al verbeterd tot 100% en ook mijn zonnebril had ik niet meer nodig (terwijl we toch in zonovergoten woestijngebieden verbleven!). Bovendien had ik veel minder last van hoofdpijn.

De vreugde was groot, tegelijkertijd was ik ook boos. Boos omdat we al die jaren onnodig hadden gemodderd met het zicht van Jelle. Al die controles bij de oogarts, het druppelen, het testen, het afplakken van zijn 'goede' oog, wéér een sterkere bril...

We hadden de oogarts vaak gevraagd naar alternatieve methodes maar kregen elke keer te horen dat die niet werken; dat oefeningen geen enkel effect hebben. Als Jelle alweer een sterkere bril kreeg voorgeschreven hadden we vaak het gevoel dat het niet klopte. Als we dat vertelden kregen we te horen dat dit toch echt de enige manier was om te voorkomen dat hij het zicht in zijn luie oog helemaal zou verliezen en nooit diepte zou kunnen zien.

En dat terwijl het zo eenvoudig bleek te zijn. Wat simpele oefeningen, een paar minuten per dag...

Ik was echt boos; waarom is dit niet bekend? Waarom wordt dit niet onderwezen?

In Nederland kon ik niets vinden over deze methode, op het internet kwamen geen adressen te voorschijn van Bates-leraren. Boeken in het Nederlands waren er al evenmin. Met heel veel geluk kon ik een aantal oude vertaalde boeken via het tweedehands circuit vinden.

Toen ik Esther weer benaderde met de vraag of zij me verder kon helpen gaf ze me het advies om zelf een opleiding te volgen.

In opleiding voor Bateslerares

In januari 2003 ben ik vertrokken naar Oregon in de VS om bij Tom Quackenbush de trainersopleiding te volgen. Ik koos voor zijn opleiding omdat ik onder de indruk was van zijn boek "Relearning to See".

Tom geeft al ruim 20 jaar les en heeft de laatste jaren ook een flink aantal leraren opgeleid, waaronder Esther. Hij is zelf opgeleid door Janet Goodrich die het kinderboek heeft geschreven waaruit ik met Jelle heb gewerkt.

Sinds juli 2003 geef ik zelf groeps- en privé-lessen. Ik vind het geweldig om te zien hoe cursisten al in de loop van de cursus veranderen, gaan genieten van hun nieuwe manier van zien en meer ontspannen worden.

En nu?

Hoe is het nu met ons zicht?

Paul gebruikt zijn leesbril niet meer. Soms, bij slecht licht, gebruikt hij een zogenaamde gaatjesbril.

Ik heb mijn bril nooit meer nodig gehad en hoewel ik inmiddels 51 ben kan ik nog steeds zonder hulpmiddelen kleine lettertjes lezen.

Jelle heeft ook nooit meer een bril gedragen. De oogoperatie is vanzelfsprekend afgeblazen. Heel soms zakt zijn oog nog even naar binnen maar meestal staan zijn ogen recht. Zijn "luie" oog is verdwenen.

Arjen heeft nog steeds arendsogen!

Esthers verhaal

Als kind had ik uitstekend zicht. Pas op mijn zeventiende begon ik minder goed te zien. Ik kreeg een bril voor milde bijziendheid maar kon daar slecht aan wennen. Ik had het gevoel dat ik een toeschouwer was, dat ik zelf geen deel uitmaakte van alles wat zich om mij heen afspeelde.

Die bril was voor mij meer een obstakel dan een hulpmiddel. Na een paar maanden droeg ik de bril niet meer en ging terug naar mijn oude manier van turen. Dat ik in de verte enigszins wazig zag nam ik voor lief.

Kennismaking met Bates

Toen ik midden twintig was las ik een engels boekje over de Batesmethode, geschreven door Peter Mansfield. Een maand lang deed ik de aanbevolen oog oefeningen maar ik had niet voldoende discipline om ze regelmatig te doen en vond er geen baat bij. Dus stopte ik ermee. Ik was ondertussen gewend aan de wazige wereld om me heen en op leesafstand kon ik perfect zien. Kortom: ik was best tevreden.

Langzamerhand raakte ik geïnteresseerd in holistische geneeswijzen en vooral in het effect van voeding op gezondheid. In 1998 heb ik mijn baan bij de NAVO opgezegd en heb ik een aantal jaren besteed aan zelfstudie en reizen, voornamelijk in de Verenigde Staten van Amerika.

In 1999 ontmoette ik Thomas Quackenbush op een gezondheidsexpositie in San Francisco. Hij verkocht zijn boek "Relearning to See". Die titel maakte me nieuwsgierig. Misschien kon ik met dit boek voorkomen dat ik ooit een bril nodig zou hebben. Ik vond het de investering van dertig dollar waard en gooide het boek achterin mijn auto, waar het maandenlang lag tussen allerlei andere spullen die mij op mijn reizen vergezelden.

In april 2000 nam ik eindelijk de tijd om Toms boek te lezen. Ik woonde toen in Costa Rica, een land dat bekend staat om de fantastische natuur. Tot mijn verbazing werd deze natuur steeds mooier.

Door Toms instructies op te volgen verbeterde mijn zicht al snel. De vele bloemen werden kleurrijker dan ooit en mijn scherp- en dieptewaarneming verbeterde. In slechts enkele weken had ik weer 100% zicht. Deze methode bleek te werken! Wat een fantastische ervaring!

Mijn eerste proefpersoon

Dit snelle resultaat gaf me het vertrouwen om mijn vriend Ted te vragen mee te doen aan een experiment. Ted was behoorlijk bijziend en droeg zijn bril constant. In mijn enthousiasme stelde ik voor dat hij een hele week lang zijn bril niet zou dragen terwijl we samen de technieken van Toms boek zouden toepassen. Enigszins aarzelend nam hij de uitdaging aan. Voor de zekerheid verstopte ik zijn bril zodat hij niet in de verleiding zou komen om hem op te zetten. Hij hoefde in die periode niet te werken en het autorijden nam ik voor mijn rekening.

Om zijn vooruitgang bij te houden, hing ik de eerste dag een testkaart aan de muur. Ik vroeg hem welke letters hij van zes meter afstand kon zien. Hij antwoordde: "Je hebt iets aan de muur gehangen, klopt dat?" Oei, hij kon niet eens de grootste letter lezen! Zijn zicht was minder dan 6/60 ofwel 10%. Deze uitdaging bleek groter dan verwacht, maar we gaven de moed niet op.

Samen lazen we iedere ochtend in Toms boek, bespraken wat we gelezen hadden en begonnen met het toepassen van de nieuwe visuele gewoontes. We waren verbaasd over Teds snelle vooruitgang. Binnen een maand kon hij de bovenste 4 regels van de testkaart lezen. De letters op de 5e regel (6/15 of 40%) begon hij steeds beter te zien. Al gauw miste hij zijn bril niet meer.

Lerarenopleiding

Ik stuurde een bericht naar Tom waarin ik hem bedankte en onze positieve ervaringen beschreef. Een paar maanden later vloog ik terug naar Californië om zijn lerarenopleiding te volgen.

Toen pas kwam ik erachter dat ik mijn rechteroog het meeste werk liet doen en weinig aandacht schonk aan het beeld dat via mijn linkeroog binnen kwam. Deze afwijking noemt men amblyopie,

of een “lui” oog. Ik had dus meer te leren en af te leren. Soms deden de spieren rond mijn ogen zeer terwijl ze langzaam hun vele jaren van spanning opgaven.

Aan het eind van Toms opleiding was mijn zicht verbeterd tot 6/5 (120%); beter dan gemiddeld. Ik zie kleuren nog intensiever, ik neem nu duidelijk diepte waar en ik gebruik mijn ogen op een ontspannen manier. Ik ben erg blij met mijn huidig gezichtsvermogen en kijk er naar uit om het nog verder te verbeteren.

Mijn levenswerk

Al tijdens de opleiding heb ik een aantal vrienden lesgegeven. Door hun vooruitgang werd mijn enthousiasme steeds groter; ik had mijn levenswerk gevonden. Sinds het behalen van mijn certificaat als lerares in “Natuurlijk Zien volgens de Batesmethode” geef ik les aan groepen en aan individuele cursisten. Hierin vind ik veel voldoening.

Het fantastische resultaat van Saskia's zoon Jelle, die als 8-jarige een oogoperatie kon voorkomen en geen bril meer nodig heeft, is een voorbeeld van de enorme beloning die Saskia, ik en onze collega's regelmatig mogen delen met onze studenten. Daar ben ik dr. Bates en Thomas Quackenbush diep dankbaar voor. Ik blijf me verdiepen in het functioneren van onze ogen en weet dat er altijd meer te leren valt.

Esther



Waarom Natuurlijk Zien?

Natuurlijk Zien is zien zoals de natuur het bedoeld heeft: scherp en helder, zonder inspanning. Onze ogen focussen moeiteloos op ieder punt waarop we onze aandacht richten. Ze voorzien onze hersenen van allerlei informatie: kleur, afstand, diepte, relatie in de ruimte, grootte, 3D, richting, beweging, enz., enz.

Natuurlijk Zien is ook de naam van de lesmethode die ik gebruik om deze natuurlijke manier van zien en kijken weer aan te leren. Deze methode is gebaseerd op de bevindingen van de oogarts dr. William H. Bates.

Waarom is het zo belangrijk om - opnieuw - natuurlijk te zien?

Zien met je eigen ogen, scherp, helder en ontspannen, op alle afstanden, dat is het fijnste wat er is. Willen we dat niet allemaal? En graag tot op hoge leeftijd?

Door de gewoontes van het natuurlijke zien toe te passen voorkom je dat je zicht achteruitgaat.

Mensen die goed zien en goed blijven zien doen het van nature, zonder erbij na te denken. De statistieken wijzen echter uit dat zij een steeds kleiner wordende minderheid vormen.

Als je Natuurlijk Zien van jongs af aan zou leren, net zoals je als klein kind al leert om je tanden te poetsen en je te wassen, zouden die statistieken iets heel anders laten zien en zouden brillen en oogziektes uitzonderingen worden i.p.v. gemeengoed. Dat is mijn mooiste droom en ik zou die graag werkelijkheid zien worden!

Natuurlijk Zien is in mijn ogen dan ook op de eerste plaats bedoeld om je zicht in stand te houden en achteruitgang te voorkomen. Mocht je al wat waas ervaren dan kan je dat met Natuurlijk Zien snel en eenvoudig herstellen, maar nogmaals: voorkomen is beter dan genezen!

Helaas gaan de meeste mensen pas met deze methode aan de gang als hun zicht al slecht is, als ze al jaren brillen en/of lenzen dragen of gebukt gaan onder oogziektes die hun zicht serieus bedreigen. Gelukkig kan de methode van Bates ook hier uitkomst bieden. De achteruitgang kan gestopt worden en met toewijding en doorzettingsvermogen kan je zicht zich weer herstellen.

Op de tweede plaats van de lijst van redenen waarom je met Natuurlijk Zien aan de gang zou moeten gaan staat dan ook de gezondheid van je ogen.

Oogheelkunde

Ga eens even mee met het volgende:

Stel je voor dat je je enkel verstuikt hebt. De dokter zegt dat je de rest van je leven op krukken moet lopen. Of - erger nog - dat je waarschijnlijk zal eindigen in een rolstoel en dat je voet misschien wel geamputeerd moet worden. Zou je dat accepteren en lijdzaam je lot ondergaan? Natuurlijk niet! Je gaat waarschijnlijk eerst zelf aan de gang met oefeningen of je eist een goede behandeling door een fysiotherapeut. Als dat niet helpt ga je terug naar je arts voor een alternatief, net zo lang totdat je die enkel weer goed kan gebruiken.

Is het bovenstaande vergezocht? Bij de traditionele oogheelkunde is een dergelijk scenario heel gewoon. Patiënten krijgen niet te horen wat er werkelijk aan de hand is. Ze worden al helemaal niet op de hoogte gesteld van alternatieve methodes. Er wordt eenvoudig gesteld dat er niets anders op zit dan een levenslange afhankelijkheid van steeds sterker wordende brillen of lenzen. Er wordt niets gedaan om de visuele problemen te voorkomen, te genezen, of zelfs maar te stabiliseren.

Onderzoeken

Een recent onderzoek van het [Centraal Bureau voor de Statistiek](#) toont aan dat 57% van de Nederlanders een bril en/of lenzen nodig hebben om goed te kunnen zien. 90% van de 55-plussers heeft een bril of draagt lenzen; van de 75-jarigen en ouder is dat zelfs 98%.

Uit de gegevens van het National Eye Institute van de Verenigde Staten van Amerika blijkt dat ongeveer 15 miljoen Amerikanen last hebben van staar, 3 miljoen van glaucoom en 9 miljoen van de een of andere vorm van degeneratie van het netvlies. Andere onderzoekers geven nog hogere cijfers. Al deze oogziekten kunnen het zicht ernstig, soms zelfs onherstelbaar, beschadigen.

Er is geen reden om aan te nemen dat de percentages uit de VS belangrijk afwijken van de Nederlandse. Om het bot te formuleren: als je je lot in de handen legt van de traditionele oogheelkunde, heb je 98% kans dat je een bril of lenzen moet gaan dragen en 40% kans dat je één van bovengenoemde ziektes krijgt als je ouder wordt.

Denk daar niet al te licht over. De relatie tussen het langdurig dragen van een (sterke) bril en de ontwikkeling van oogziekten is onmiskenbaar aanwezig. De meeste oogartsen zijn hier wel degelijk van op de hoogte, maar zullen dit niet graag met je bespreken.

Effectief zorgen voor een goede gezondheid van je ogen is veel meer dan het aanmeten van weer een sterkere bril of contactlenzen. Maak niet de fout aan te nemen dat je altijd wel kan zien, of dat een oogziekte wel te verhelpen valt door operaties of medicijnen. Het is geweldig wat oogartsen kunnen bereiken door operaties, maar ook zij kunnen niet voorkomen dat een deel van de bevolking hun zicht deels of geheel verliest.

Voorkomen is beter dan genezen

Veel beter is het dit soort ingrepen te voorkomen. Hoe? Door weer natuurlijk te gaan zien en je ogen, je lichaam en je geest weer te gebruiken zoals de natuur het bedoelt. Daardoor geef je je oogbol de kans om terug te keren tot zijn oorspronkelijke vorm.

De voortdurende vervormingen van de oogbol als gevolg van verkrampte oogspieren zorgen er immers voor dat er een grote druk ontstaat op de tere weefsels van het oog, zoals het netvlies. Dat netvlies bestaat uit 8 laagjes cellen en is uiterst dun en kwetsbaar! Denk maar eens aan een opgeblazen ballon; als je daar in knijpt zal het rubber juist aan de zijkanten verder uitgerekt worden. Daar is de ballon dan ook minder sterk.

Mensen met perfect zicht, die de natuurlijke zie-gewoontes doorlopend beoefenen, krijgen zelden of nooit te maken met ziektes van het oog.

Nog meer redenen:

Het goed blijven zien en het gezond houden van de ogen zijn volgens mij de belangrijkste beweegredenen om natuurlijk te gaan zien. Toch zijn er meer redenen om hiermee aan de slag te gaan:

De meeste cursisten doen dit omdat ze hun zicht willen verbeteren en weer helder en scherp gaan zien zonder bril of lenzen. Het is dan ook fantastisch als je je bril niet meer nodig hebt of alleen nog maar in bepaalde situaties.

Natuurlijk Zien is echter zoveel meer dan alleen maar scherp zien. Wat denk je van diepte zien? Maar ook kleuren, details, het grote geheel zien, beweging, opmerkzaamheid, aandacht, richting, grootte, verhoudingen; alles maakt deel uit van je zicht.

Cursisten worden zich meer bewust van hun lichaam, van hun mentale rust (of onrust), van de dingen die ze in het dagelijks leven doen die bevorderlijk of juist belemmerend zijn voor natuurlijk zien.

Saskia:

Mijn blikveld is letterlijk verruimd. Door mijn grotere interesse merk ik veel beter op wat er om mij heen gebeurt. Voorheen kwam het regelmatig voor dat iemand mij, enigszins verbolgen, vroeg of ik hem/haar niet wilde zien. Als ik op de fiets of in de auto zat had ik meestal totaal niet in de gaten wie er op de stoep liep, vóór mij overstak, of in een tegemoetkomende auto zat. Nu overkomt me dat nog maar zelden.

Veel cursisten vertellen dat ze zich door Natuurlijk Zien beter kunnen ontspannen, dat ze zich rustiger voelen en meer 'in het hier en nu' kunnen zijn.

Andere genoemde prettige bijkomstigheden zijn het verdwijnen van pijn in nek en schouders, hoofdpijn, stress, concentratie- en slaapproblemen.

Saskia:

Natuurlijk zien is ook ontspannen zien. Sinds ik mijn bril niet meer draag heb ik haast nooit meer last van hoofdpijn. En dat is wel eens anders geweest. Kilo's paracetamol heb ik geslikt! In elke jas en tas zat wel een strip tabletten, voor het geval dat...

Mijn nek en schouders zijn nu lekker soepel en ik voel me veel beter.

Nog een opmerkelijk verschil is dat ik aan boord van een vliegtuig geen last meer heb van droge, branderige ogen. Voorheen gebruikte ik kunstmatige tranen uit een flesje om dat te verhelpen.

Esther:

Ook ik zie de wereld anders sinds mijn zicht is verbeterd. Het is fijn om weer scherp te zien en kleuren helder waar te nemen, maar wat mij echt verbaasde was hoe totaal anders de wereld er uit ziet als je diepte ziet.

Tijdens mijn opleiding kwam ik erachter dat het centrale beeld van mijn linkeroog onderdrukt werd en dat ik maar beperkt diepte waarnam. De overheersing van mijn rechteroog bleef lang in stand. Pas een paar jaar later, tijdens een autorit, ervoer ik voor het eerst een moment van diepte. Het was enorm opwindend om ineens bewust de ruimte tussen de bomen langs de weg en de bergen op de achtergrond te kunnen zien! Het duurde nog een paar maanden voor ik dit driedimensionale beeld de hele dag door in stand kon houden. Na jarenlang de wereld als een platte ansichtkaart te hebben gezien ben ik heel blij met deze toevoeging aan mijn gezichtsvermogen!

Kortom: Natuurlijk Zien heeft zijn weerslag op je hele lichaam, je geest, en daardoor op je hele leven. Je ogen zijn ervoor gemaakt.

De vraag "Waarom Natuurlijk Zien?" is dus heel makkelijk te beantwoorden: "Omdat Natuurlijk Zien de natuurlijke en de enige juiste manier van Zien is!"

Zien en ogen

90% van alle informatie van buitenaf komt binnen via onze ogen. Het zijn niet voor niets onze “vensters op de wereld”.

Om beter te gaan zien hoef je niet te weten hoe je ogen precies in elkaar zitten en hoe ze werken. Toch vind ik het zelf altijd wel prettig om wat meer van de theorie te weten, dus als je ook zo iemand bent dan is dit hoofdstuk echt voor jou!

Hoe we zien

Licht wordt weerkaatst door de voorwerpen om ons heen. Miljoenen lichtgevoelige cellen in ons netvlies vangen die stralen op en sturen ze door naar onze hersenen.

Net als een camera?

Je hoort wel eens dat je onze ogen kan vergelijken met een camera. Ik vind dat je daarmee je ogen zwaar te kort doet. Een camera registreert alleen maar; onze ogen doen veel meer.

Een fladderende vlinder kunnen wij moeiteloos volgen: onze oogspieren zorgen ervoor dat beide ogen gelijktijdig die vlinder volgen. Je lenzen stellen zich voortdurend in op de juiste afstand en de irissen regelen continu de juiste belichting door de pupillen te vergroten of te verkleinen.

Vervolgens verwerken de miljoenen lichtreceptoren in ons netvlies tientallen beelden per seconde en sturen de signalen via de oogzenuwen naar de hersenen.

Tot voor kort dacht men dat al die beelden uitsluitend verwerkt worden in de hersenen. Inmiddels heeft men ontdekt dat in het netvlies reeds een voorselectie plaatsvindt uit het aanbod van contouren, kleuren en beweging. Zie dat een camera maar eens doen...

Je hersenen gaan aan de slag met al die aangeleverde beelden. Ze verwerken details, afstanden en dimensies. Ook voegen zij toe wat je al hebt opgeslagen in je geheugen. In fracties van secondes wordt wat je eerder hebt gezien en ervaren gekoppeld aan de beelden van dat moment. Dit zorgt voor jouw persoonlijke beleving die wel eens heel anders kan zijn dan die van mij.

Wat jou opvalt of waar jij aandacht aan schenkt wordt bepaald door wat je eerder hebt gezien, meegemaakt of ervaren.

Dr. Bates maakte daar al gebruik van. Hij merkte dat het voor zijn patiënten veel gemakkelijker was om letters scherp te zien als zij zich vooraf in hun gedachten diezelfde letters al hadden voorgesteld.

Ogen en hersenen zijn nauw verbonden.

Tijdens de ontwikkeling van het embryo vormen zich uit de hersenen twee uitstulpingen. Dit worden later de ogen. Nu men weet dat ook het netvlies over een vorm van intelligentie beschikt beschouwen steeds meer wetenschappers het oog letterlijk en figuurlijk als een verlengstuk van de hersenen. De ogen zijn trouwens de enige organen die een rechtstreekse verbinding hebben met de hersenen.

Omdat je ogen een onderdeel van je hersenen zijn, kan je je waarschijnlijk wel voorstellen dat zij minder goed functioneren als je hersenen overbelast zijn door stress, vermoeidheid, zorgen en/of

inspanning. En dat is nu precies wat Bates aangaf als oorzaak van wazig zien! Die man was zijn tijd echt ver vooruit...

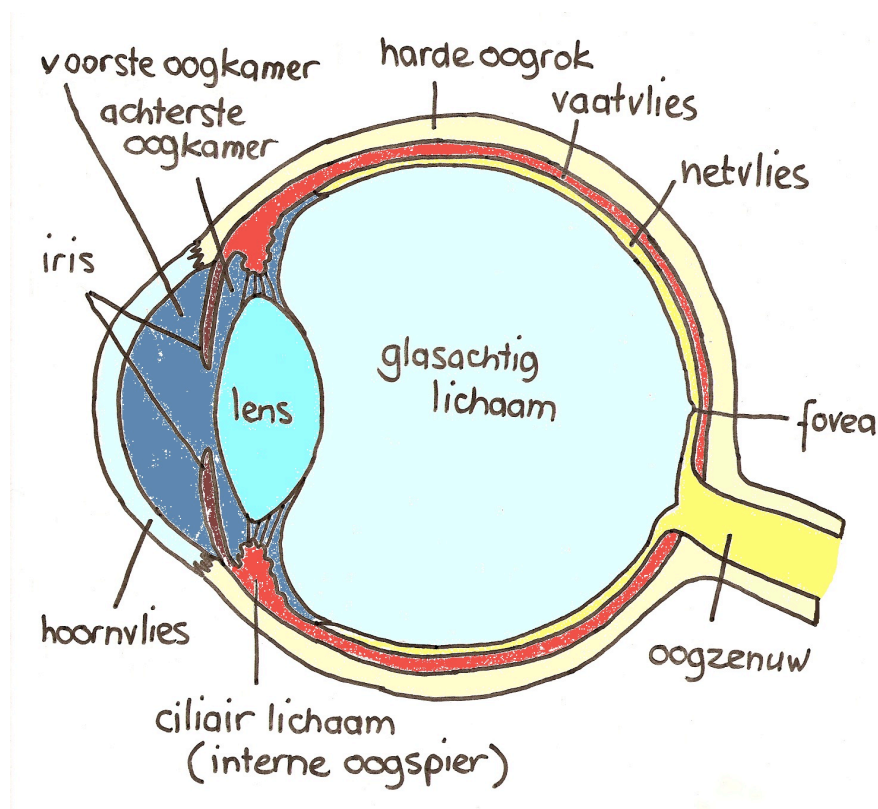
Als alles gaat zoals het hoort werken de inwendige en uitwendige spieren van je ogen als een team samen. Ze stellen zich voortdurend in op datgene waar jij je aandacht op richt. De hersenen sturen de spieren aan en zorgen ervoor dat de afzonderlijke ogen zich tegelijkertijd focussen op hetzelfde punt, terwijl ze de wereld om zich heen scannen.

Gaat het niet helemaal goed dan gebeurt het volgende:

Als de spier om de lens niet goed werkt zal het beeld niet scherp op het netvlies komen. Dit kan ook gebeuren als de uitwendige oogspieren te strak gespannen zijn. Als deze oogspieren onderling niet goed samenwerken kunnen de ogen zich zelfs op verschillende punten richten en dat kan weer zorgen voor dubbel zien. Ook kan hierdoor hoofdpijn, branderige ogen, wazig zicht, traag lezen, scheelzien en geen of weinig diepte-zien ontstaan. Of dat je voortdurend tegen dingen oploopt!

Beknopte anatomie van het oog

De **oogbol** is een zachte, ronde bol, gevuld met vloeistoffen. Bij volwassenen heeft hij ongeveer een doorsnede van 2,5 cm.



Aan de buitenkant van de oogbol bevinden zich drie lagen:

De buitenste laag is de **harde oogrok**. Dit bindweefselkapsel geeft het oog zijn stevigheid en beschermt het. Je ziet het als het wit van je ogen. Aan de voorkant van het oog gaat deze oogrok over in het doorzichtige hoornvlies.

Het **hoornvlies** heeft de vorm van een bolle lens en is voor 80% verantwoordelijk voor het breken van de lichtstralen van buitenaf. Door deze stralen naar binnen toe om te buigen wordt het grote beeld van de buitenwereld verkleind tot de afmeting van een eurocent, zodat het op het netvlies past.

De middenlaag wordt gevormd door het **vaatvlies**. Zoals de naam al aangeeft, liggen hierin veel bloedvaten die het oog - en vooral het netvlies - voorzien van voedingsstoffen en zuurstof. Het vaatvlies gaat aan de voorkant over in het **ciliaire lichaam** dat de lens omvat. Hierin liggen kringsspieren die door zich samen te trekken en te ontspannen de vorm van de lens beïnvloeden.

De binnenste laag is het **netvlies**. Dit bekleedt de binnenkant van de oogbol. 70% van het netvlies bevat lichtgevoelige cellen: de zogenaamde staafjes en kegeltjes.

De **lens** is doorzichtig en bol. De achterkant van de lens raakt het glasachtig lichaam. De lens is samengesteld uit vele laagjes en elk jaar komen er nieuwe laagjes bij. Tussen je twintigste en je tachtigste levensjaar verdubbelt je lens in grootte.

De lens is verantwoordelijk voor 20% van de breking van de stralen op het netvlies.

De lens zit d.m.v. dunne draadjes (de zonulavezels) vast aan het ciliaire lichaam. Als de spieren in dit lichaam samentrekken wordt de lens boller waardoor je iets op korte afstand scherp kan zien. Als deze spieren verslappen wordt de lens juist platter waardoor je in de verte scherp ziet.

Vóór de lens ligt de **iris**, een gekleurd, rond diafragma rond de pupil.

De **pupil** is een opening in de iris waardoor het licht het oog binnenkomt. De iris regelt de grootte van die opening: bij erg weinig licht is de opening groot: 9 mm², bij zeer fel licht klein: 1.5 mm².

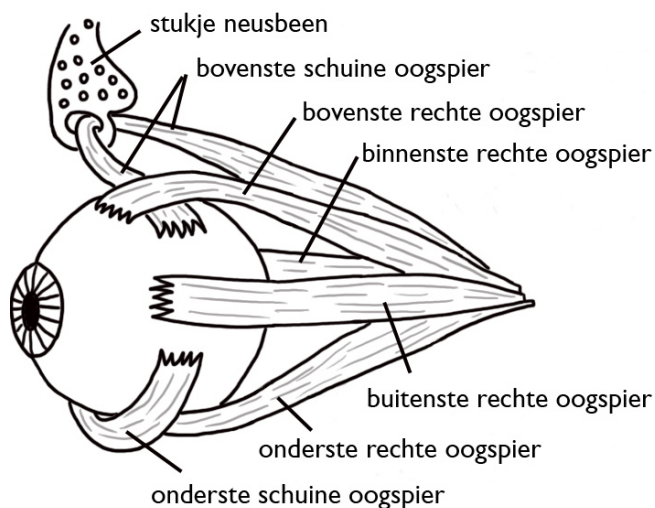
De **voorste oogkamer** bevat een waterige vloeistof met voedingsstoffen voor het hoornvlies en de lens. Dit oogvocht wordt door het ciliaire lichaam geproduceerd en op peil gehouden.

De grote oogkamer, het "**glasachtig lichaam**", ligt achter de lens en is gevuld met een geleachtige heldere vloeistof. Deze vloeistof houdt de oogbol in vorm en het netvlies op zijn plek. Het bestaat voor 99% uit water en voor 1% uit vaste stof; dunne vezels die zorgen voor elasticiteit en stevigheid.

De **oogzenuwen** zijn de op één na grootste zenuwen van het menselijk lichaam. Zij geven de signalen van de miljoenen lichtgevoelige cellen in het netvlies door naar de hersenen.

De oogbol ligt in de **oogkas**. Tussen het oog en het bot ligt een ongeveer anderhalve centimeter dikke laag vetweefsel dat de oogbol ruimte geeft om te bewegen en van vorm te veranderen.

Er zijn zes **uitwendige oogspieren** die met het ene eind bevestigd zijn aan de harde oogrok, met het andere eind aan het bot van de schedel. Deze spieren behoren tot de sterkste spieren van ons lichaam. Er zijn vier rechte en twee schuine spieren. Samen kunnen ze het oog in alle richtingen sturen.



Zien moeten we leren

We worden geboren met basale visuele reflexen, maar hoe we onze ogen moeten gebruiken om goed te zien moeten we nog leren.

Zodra een baby geboren wordt kan hij de wereld om zich heen zien en is - tot op zekere hoogte - in staat te focussen. De coördinatie tussen de oogjes is meestal goed, hoewel ze soms ook alle kanten op zwabberen. Het hummeltje begrijpt echter nog niets van al de kleuren en vormen die hij ziet.

Na verloop van tijd gaat hij steeds beter betekenis geven aan de prikkels die hij ontvangt. Baby ontdekt dat een aantal van die kleuren en vormen bij hemzelf horen maar de meeste juist niet.



Het besef van het eigen ik en de rest van de wereld is een van de stappen die een baby zet op weg naar natuurlijk zien. Hoe meer interessante prikkels van buiten af binnenkomen, hoe beter de baby zal leren die informatie te verzamelen, er een betekenis aan te geven en er vervolgens op te reageren. Veel van die prikkels komen binnen via de ogen.

Visuele vaardigheden

Zien is veel meer dan alleen maar scherp zien.

Je ogen en je zicht stellen je in staat om:

- in te schatten hoe groot iets is,
- de snelheid, de afstand en de positie van iets te bepalen,
- voorwerpen met elkaar te vergelijken en te zien welke relatie ze tot elkaar hebben,
- je een beeld te vormen van de structuur, het gewicht en de functie van voorwerpen,
- geschreven woorden te lezen en te begrijpen wat ze betekenen, net als tekens en symbolen,
- in evenwicht te blijven en je houding te bepalen,
- richting te bepalen (bij de een is dat wat sterker ontwikkeld dan bij de ander...)

Al deze vaardigheden leerde je aan toen je opgroeide en hopelijk hou je ze vast tot op hoge leeftijd.

Bij de meeste kinderen verloopt het leerproces snel en eenvoudig. Maar sommige kinderen hebben daar wat meer moeite mee of leren zichzelf minder effectieve zie-gewoontes aan.

Hoe kinderen hun visuele vaardigheden ontwikkelen heeft met een aantal factoren te maken. Kinderen die bijvoorbeeld opgroeien in een kleurige, levendige en stimulerende omgeving krijgen veel visuele prikkels. Daardoor ontwikkelen ze meestal betere visuele gewoontes dan kinderen die minder beleven.

Je eigen stijl

Iedereen ontwikkelt zijn persoonlijke visuele stijl. Sommige mensen zien de wereld om zich heen als helemaal plat, anderen zien juist driedimensionaal. Sommige mensen hebben veel belangstelling voor wat dichtbij is; voor details, voor klein. Anderen geven juist de voorkeur aan wat verder weg is; zij zien het grote geheel, richten zich op de kleuren en de vorm.

Daarnaast geeft de omgeving signalen af. Kinderen leren het gemakkelijkst door volwassenen na te doen. Als de volwassenen om hen heen goede zie-gewoontes laten zien is de kans groot dat kinderen die overnemen. Andersom is dat natuurlijk ook het geval.

Ook zaken als stress, voeding, licht en lichamelijke gezondheid spelen een rol bij het ontwikkelen en vasthouden van visuele vaardigheden.

Dr. Bates heeft een groot deel van zijn leven gewijd aan het ontdekken van die visuele vaardigheden en hoe we die kunnen verbeteren als ze niet op peil zijn. Zijn conclusie was dat je door de juiste zie-gewoontes (weer) aan te leren, ze te oefenen en ze te integreren in je dagelijks leven, je de kwaliteit van je zien aanzienlijk kan verbeteren.

Wie was die dr. Bates nu eigenlijk? Daar gaat het volgende hoofdstuk over...

Dr. Bates

Dr. William Horatius Bates was een oogarts en chirurg die leefde van 1860 tot 1931. Volgens mij was het een behoorlijk eigenzinnige man. Dat moet ook wel als je zo recht tegen de overtuigingen van je collega's ingaat.

Bovendien moet hij een tomeloze energie en lef hebben gehad. Als je leest wat hij allemaal in zijn leven gedaan heeft...

Het leven van dr. Bates



Dr. Bates rondde in 1885 zijn medische studie af aan de Columbia University te New York. Hij werd daar een succesvolle en zeer gerespecteerde oogchirurg. Van 1886 tot 1891 was hij professor in de oogheelkunde aan de 'New York Post-Graduate Medical School and Hospital'.

In zijn werk kwam hij een aantal dingen tegen die hij vanuit zijn opleiding niet kon verklaren. Bij enkele van zijn patiënten was het zicht spontaan verbeterd, soms zelfs volledig hersteld. Dit was in strijd met de gangbare opvatting: "als een patiënt eenmaal een afwijking in de straalbreking heeft, kan men het zicht alleen verbeteren door het voorschrijven van een bril" (later werden daar contactlenzen en oogoperaties aan toegevoegd).

Eigen onderzoek

Omdat hij steeds meer vraagtekens zette bij de conventionele oogheelkunde, begon hij een eigen onderzoek naar oogafwijkingen. Hij twijfelde bijvoorbeeld aan de theorie dat het alleen de bolling van de lens is die verantwoordelijk is voor de accommodatie van het oog.

Volgens deze theorie wordt het zicht dichtbij wazig als deze lens steeds minder flexibel wordt.

Dr. Bates kreeg steeds meer moeite met het voorschrijven van brillen. "Hoe komt het," vroeg hij zich af, "dat als brillen correct zijn, ze voortdurend sterker gemaakt moeten worden? De ogen worden blijkbaar steeds zwakker door het gebruik van een bril. De dosering van het juiste medicijn zou, logischerwijs, juist verminderd moeten worden als de patiënt weer beter wordt."

Dr. Bates gaf zijn lucratieve praktijk op en ging in het laboratorium van de universiteit van Columbia onderzoek doen naar ogen en zicht. Met een volledig open geest onderzocht hij duizenden ogen. Hij nam zijn retinoscoop - een instrument waarmee de refractie van het oog gemeten wordt - overal mee naar toe om de ogen van zowel mensen als dieren in allerlei situaties te onderzoeken. Hij onderzocht ook veel kinderen om te ontdekken wat de aanleiding kon zijn voor zichtafwijkingen.

Toen hij een klein meisje onderzocht merkte hij dat ze tijdelijk bijziend werd als ze tegen hem loog. Dit kwam overeen met zijn eerdere ervaringen dat mensen bijziend worden als ze zich zorgen

maken. Bates publiceerde zijn bevindingen en bewees daarmee dat geestelijke belasting en spanning de straalbreking verslechteren terwijl ontspanning die juist verbetert.

Zijn conclusie luidde dat er, voorafgaand aan wazig zicht, altijd sprake is van geestelijke spanning. Hij stelde dat ogen zich goed kunnen herstellen van externe verwondingen, (zoals krassen, deuken, sneden en zelfs verbrandingen), maar dat ze door geestelijke spanning uiteindelijk blind kunnen worden. Op basis van deze bevindingen ontwikkelde hij een methode om mensen te helpen hun gezichtsvermogen te verbeteren.

In conflict met traditionele oogheekundigen.

Bates was ervan overtuigd dat slecht zicht hoofdzakelijk ontstaat door drie factoren:

-  Mentale spanning
-  Verkeerde zie-gewoontes
-  Het dragen van een bril

Toen Bates zijn patiënten aanraadde hun bril niet meer te dragen - brillen die zijn collega's hadden voorgeschreven - leidde dit tot onenigheid. Hij werd in 1891 geroyeerd als lid van zijn vakvereniging.

Experiment op school

Hij stopte met zijn werk in het ziekenhuis en begon met een aantal experimenten. Eén daarvan was een langdurige experiment op een aantal scholen in North Dakota. Daar leerde hij de onderwijskrachten hoe zij met behulp van een simpele leeskaart konden voorkomen dat de kinderen uit hun klas bijziend werden.

De resultaten waren verbluffend; het aantal bijziende kinderen nam niet toe en het zicht van kinderen die al bijziend waren ging met sprongen vooruit. Op scholen waar men niets deed liep het aantal bijziende kinderen gelijk met het landelijke gemiddelde.

In 1910 keerde hij terug naar New York en werkte als oogarts in het Harlem Hospital. In dat ziekenhuis werkte hij samen met zijn latere vrouw Emily Lierman. Zij had met Bates' methode haar eigen zicht verbeterd. Samen organiseerden zij gratis kliniekdagen, waar veel mensen op af kwamen.



Publicaties

In 1918 publiceerde dr. Bates zijn eerste artikel over het genezen van bijziendheid in het medische tijdschrift NY Medical Journal: 'A Study of Images Reflected from the Cornea, Iris, Lens, and Sclera' Hij bewees zijn bevindingen door het oog zó te fotograferen dat de veranderingen in de bolling van de oogbol zichtbaar werden.

In datzelfde tijdschrift publiceerde hij in mei 1924 het artikel 'Memory as an Aid to Vision' waarin hij de invloed van het geheugen op het gezichtsvermogen beschreef.

Van 1919 tot 1930 gaf hij het maandelijkse tijdschrift Better Eyesight uit. (Esther heeft deze tijdschriften ongecensureerd gebundeld in een fantastisch PDF-bestand wat via haar [website](#) te verkrijgen is.)

In 1920 werd zijn boek 'Perfect Sight Without Glasses' uitgegeven.

Ook dit boek is gelukkig bewaard gebleven. Je kan het gratis downloaden als [PDF-bestand](#). Het is een fantastisch boek waarin een aantal foto's van Bates' experimenten zijn opgenomen. Veel mensen vinden het echter niet zo makkelijk te begrijpen.

Terug naar zijn eigen praktijk

In 1923 verliet Bates het Harlem Hospital en verplaatste zijn kliniek naar zijn eigen praktijk. Ook hier waren de zaterdagdagen gratis kliniekdagen. Hij behandelde patiënten met allerlei soorten zichtafwijkingen en maakte 7 dagen per week werkdagen van tien uur of langer.

Ondertussen was het hem gelukt van zijn eigen zeer sterke bril voor ouderdomsverziendheid af te komen. Hij bewees daarmee dat dezelfde natuurlijke zie-gewoontes die bijziendheid herstellen, ook goede resultaten geven voor verziendheid en andere zichtafwijkingen.

Hij was ervan overtuigd dat zelfs de zwaardere aandoeningen zoals staar, glaucoom, loslatend netvlies, enz. hun oorsprong hebben in gespannen, onjuiste zie-gewoontes. Het teruggaan naar de juiste zie-gewoontes kan dus ook hier veel verlichting geven.

Duizenden patiënten hebben onder zijn leiding hun zicht verbeterd en hersteld. Velen van hen hadden zware afwijkingen of oogziektes en waren door zijn collega's als onbehandelbaar afgedaan.

Na zijn dood

Dr. Bates overleed op 10 juli 1931 door de griep. Hij is zeventig jaar geworden.

In 1943 gaf zijn vrouw Emily zijn boek opnieuw uit onder de titel 'Better eyesight without glasses'. In deze herziene uitgave is veel van de oorspronkelijke tekst weggelaten. Daardoor werd wat Bates aan zijn lezers wilde overbrengen nog lastiger te begrijpen.

De Batesmethode wordt tegenwoordig vaak verkeerd geïnterpreteerd en veelal geassocieerd met oog oefeningen. Maar zo heeft Bates zijn methode niet bedoeld. Bates leerde zijn patiënten de natuurlijke zie-gewoontes aan en liet ze die de hele dag door toepassen. Daarnaast liet hij ze oefeningen doen die de ontspanning van de ogen en de geest bevorderen.

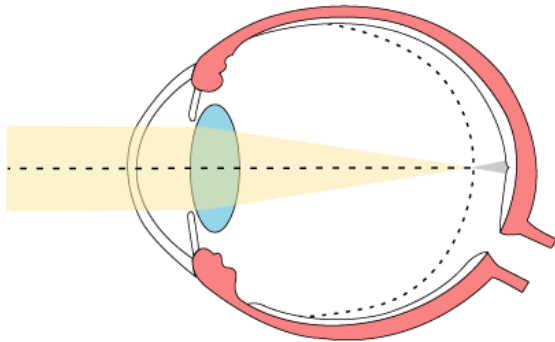
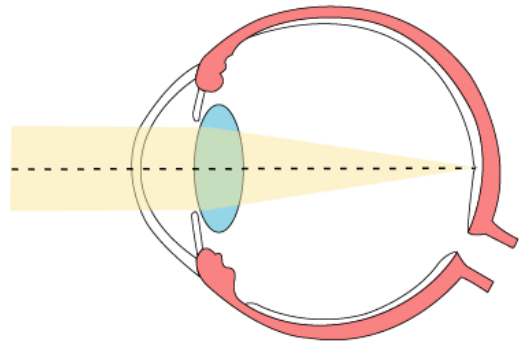
Tegenwoordig geven steeds meer professionele leraren les in het verbeteren van het natuurlijke gezichtsvermogen. Sommigen werken volgens de oorspronkelijke Batesmethode. De meesten gebruiken de Batesmethode als basis, aangevuld met later verkregen inzichten.

Het verschil tussen Bates en de orthodoxe oogheeskunde

Eén van de grote meningsverschillen tussen de reguliere oogheeskundigen en de volgelingen van Bates betreft de oorzaak van de vervorming van de oogbol.

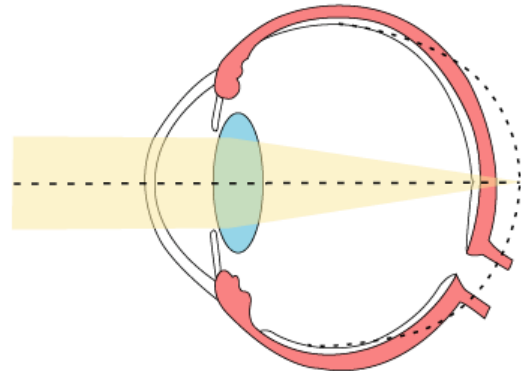
De meeste zichtproblemen ontstaan immers omdat de oogbol vervormt. Voorbeelden daarvan zijn bijziendheid (myopie), verziendheid (hyperopie) en astigmatisme.

Stralen die het oog binnenkomen worden omgebogen door het hoornvlies en de lens. Als de oogbol zijn normale vorm heeft zal het brandpunt van die stralen precies op de gele vlek in het netvlies vallen en zien we het beeld mooi scherp:



In geval van bijziendheid (myopie) is er sprake van een te lange oogbol. Het brandpunt van de afgebogen stralen valt dan vóór het netvlies.

Bij verziendheid (hyperopie) is het tegenovergestelde het geval. De oogbol is te kort waardoor het brandpunt achter het netvlies valt.



Bij astigmatisme is de oogbol onregelmatig vervormd. Hierdoor loopt het hoornvlies niet mooi rond maar zit er een deuk of een bolling in. Bijvoorbeeld omdat de oogbol peervormig of ovaal is. Nu worden de stralen verschillend omgebogen en komt het beeld vervormd op het netvlies. Of er ontstaan verschillende brandpunten waardoor men dubbel gaat zien.

Hoe komt het dat de oogbol vervormt?

De traditionele oogheelkunde gaat uit van de (onbewezen) theorie dat de vervorming het gevolg is van een erfelijke aanleg. Ook de vorm van de schedel kan er voor zorgen dat de oogbol niet mooi rond is. De vervorming van de oogbol is volgens hen permanent.

Bates was ervan overtuigd dat de uitwendige oogspieren de oogbol in een andere vorm brengen. De zachte oogbol reageert op de bewegingen van die oogspieren en verandert dus voortdurend van vorm, waardoor ook de refractie verandert. Dit gebeurt zowel bij mensen met goed zicht als bij mensen met wazig zicht.

Door verkeerde zie-gewoontes en mentale stress kunnen de uitwendige oogspieren verkrampen en trekken ze de oogbol voortdurend in een bepaalde vorm.

Ook staar en ouderdomsverziendheid (presbyopie) zijn volgens de reguliere oogheekunde voor het grootste deel genetisch bepaald en kunnen daardoor niet voorkomen worden en zeker niet genezen. Bates was van mening dat ook deze kwalen ontstaan door spanning en dus op dezelfde manier te genezen zijn als 'gewone' refractieafwijkingen.

Laten we eens wat dieper ingaan op beide theorieën:

De erfelijkheidstheorie

De meeste mensen gaan ervan uit dat slecht zien erfelijk is. "Het zit nu eenmaal in de familie," zeggen ze, "mijn ouders dragen ook een bril".

In het boek 'Improve your Vision without Glasses or Contact Lenses' van het American Vision Institute wordt de erfelijke aanleg als oorzaak van de vervorming van de oogbol flink onderuit gehaald. Er wordt o.a. een onderzoek van dr. Young aangehaald:

In 1968 deed deze oogarts een uitvoerig onderzoek bij een groep Eskimo's in Alaska. Hij onderzocht de gevolgen van de aanpassing van deze families aan de Amerikaanse levensstijl.

Over het zicht ontdekte hij het volgende:

- Bijna alle ouders hadden perfect zicht; twee van de 130 waren bijziend en hadden een afwijking van respectievelijk -0.25 en -1.5 dioptrie.
- De grootouders hadden geen van allen last van bijziendheid.
- Meer dan 60% van de kinderen was bijziend!

Dit kon natuurlijk niet verklaard worden door de erfelijkheidstheorie.

De kinderen aten min of meer hetzelfde als de volwassenen en ademden dezelfde lucht in, daar kon het dus ook niet aan liggen. Ze waren wél de eerste generatie die naar school ging.

Young trok daaruit de conclusie dat de kinderen bijziend werden omdat ze elke dag enkele uren schoolwerk op leesafstand deden. Het percentage bijziende kinderen op scholen in de rest van de Verenigde Staten was namelijk ongeveer hetzelfde als dat in Alaska.

Sinds dit onderzoek is er enorm veel bewijs bijgekomen. Alles wijst erop dat de meest voorkomende visuele problemen niet erfelijk zijn, maar afhangen van wat men gedurende de dag doet. Zo is bekend dat hoogopgeleide mensen (die dus vele uren achter de boeken doorbrengen) vaker een bril dragen dan mensen die niet gestudeerd hebben.

Meer bewijzen dat de erfelijkheidstheorie niet klopt:

Bijna iedereen wordt geboren met normale, gezonde ogen. Het is op zijn minst een beetje vreemd dat hun ogen op mysterieuze wijze muteren. Bovendien stopt die vervorming niet bij volwassenen. Ook zij moeten vaak een nog sterkere bril gaan dragen. Dit is in tegenspraak met de theorie dat de vorm van de schedel (oogholte) er iets mee te maken heeft. Die vorm verandert dan niet meer.

Voor al astigmatisme wordt gezien als een erfelijke aandoening. Bij astigmatisme is sprake van een onregelmatig gevormde oogbol. Als dit veroorzaakt zou worden door een afwijkende vorm van de oogholte (een deel van de schedel) zou de mate van die visuele afwijking gedurende je hele leven hetzelfde moeten blijven. De vorm van de oogholte verandert immers niet. De waarheid is echter

dat zowel de sterkte als de locatie van de cilinder heel snel kunnen veranderen. Veel brilrecepten van mijn cursisten tonen dat aan.

Sinds de komst van de computer zijn er veel mensen die pas op latere leeftijd bijziend worden. Ook dit gegeven kan op geen enkele wijze verklaard worden door de erfelijkheidstheorie.

Waarom houdt men vast aan de erfelijkheidstheorie?

Er zijn dus genoeg voorbeelden te noemen en bewijzen te leveren waaruit blijkt dat de erfelijkheidstheorie niet klopt. Toch wordt deze nog steeds onderwezen op de meeste medische faculteiten. Hoe kan dat?

Het antwoord op de vraag wordt volgens het American Vision Institute niet bepaald door de medische waarheid maar door economische overwegingen.

Als visuele problemen veroorzaakt worden door erfelijke, onveranderlijke en onvermijdelijke factoren heb je immers geen andere keuze dan de patiënt een bril of lenzen voor te schrijven. Daarmee verzekeren oogartsen en opticiens zich van een voortdurende bron van inkomsten omdat de patiënten regelmatig terugkomen voor sterkere recepten.

Dat er veel geld omgaat in de optische industrie blijkt wel uit de enorme hoeveelheid brillenwinkels en de niet-aflatende stroom van reclame die we vanuit deze branche over ons heen krijgen.

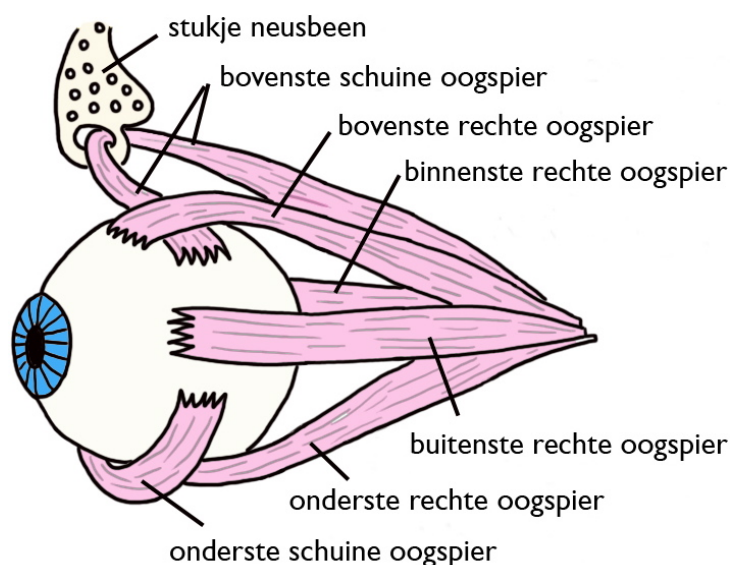
Oogartsen die erkennen dat slecht zicht ontstaat door de manier waarop je je ogen gebruikt, zouden hun verantwoordelijkheid moeten nemen om slecht zicht te voorkomen of te genezen. Zij zouden zich op zijn minst moeten inzetten om verdere verslechtering tegen te gaan. Dit zou de basis van de traditionele oogheekunde volledig ondergraven.

Vandaar dat de meeste oogartsen óf niet op de hoogte zijn van de argumenten, óf weigeren de bewijzen te accepteren. Ook al zijn die nóg zo overtuigend, onderlegd en overvloedig.

De theorie van Bates

Zoals al eerder vermeld, ontdekte Bates dat de uitwendige oogspieren verantwoordelijk zijn voor het vervormen van de oogbol. De oogbol is een zacht, flexibel balletje dat, door erin te knijpen, gemakkelijk van vorm verandert. Je kan je denk ik wel voorstellen dat de oogspieren de vorm van de oogbol ook kunnen beïnvloeden.

De twee schuine spieren lopen als een soort riem om de oogbol heen. Als ze sterk worden aangetrokken verlengen ze de oogbol. De vier rechte spieren maken bij aantrekken de oogbol korter.



Dr. Bates ontdekte gedurende zijn talloze onderzoeken dat de vorm van het oog niet statisch is - zoals de boeken beweerden - maar juist enorm varieert en onder meer afhankelijk is van iemands emotionele staat.

Hij bewees dat geestelijke en lichamelijke belasting en spanning de straalbreking verslechteren en dat ontspanning die juist verbetert.

Voorafgaand aan wazig zicht is er dus altijd sprake van een of andere spanning. Als deze spanning langdurig aanhoudt is een voortdurende verkramping van de oogspieren het gevolg. Die spieren zijn dan niet meer of niet voldoende in staat om soepel aan te spannen en los te laten.

Accommodatie

Een normaal ziend oog dat volledig in rust is, is ingesteld om de stralen van een voorwerp in de verte scherp op het netvlies te ontvangen. Om voorwerpen dichtbij scherp te zien moet het oog zich aanpassen. Dit vermogen van het oog om zich op verschillende afstanden in te stellen noemt men accommodatie. Over de vraag hoe het oog dit doet verschillen Bates en de reguliere oogartsen sterk van mening.

Bates was ervan overtuigd dat wij uitsluitend accommoderen met de buitenste oogspieren. Gedurende zijn onderzoeken kwam hij een aantal mensen tegen waarbij de lens verwijderd was en die toch op alle afstanden - zelfs dichtbij - scherp konden zien. Daardoor concludeerde hij dat de lens geen rol speelt bij het accommoderen.

Dit staat in schril contrast met de overtuiging van de reguliere oogheelkunde dat het accommoderen uitsluitend door de lens gebeurt.

De theorie van dr. Helmholtz

De in 1884 overleden oogarts dr. Helmholtz heeft in zijn onderzoeken namelijk aangetoond dat de achterkant van de lens tijdens het accommoderen boller wordt als men kijkt naar iets op korte afstand. Dit gebeurt door de ciliaire oogspier, ook wel de interne oogspier genoemd.

Omdat hij niets anders kon ontdekken dat bijdroeg aan het proces van accommoderen concludeerde hij dat alleen de lens voor de accommodatie zorgt. Deze theorie wordt tot op de dag van vandaag aangehangen door oogartsen en opticiens.

Toch was het al in de tijd van Helmholtz bekend dat mensen waarbij de lens verwijderd was toch konden accommoderen op verschillende afstanden. Bovendien wordt de lens met het ouder worden steeds minder flexibel. Vandaar dat men stelt dat iedereen na zijn veertigste een leesbril zal moeten gebruiken. Hoe kan het dan dat sommige mensen tot op hoge leeftijd geen bril nodig hebben, zelfs niet om te lezen? De theorie van Helmholtz had en heeft hier geen verklaring voor.

Saskia:

Mijn 91-jarige vader heeft een paar jaar geleden een staaroperatie ondergaan. Zijn vertroebelde lens is vervangen door een kunstlens. Toch kan hij regelmatig prima lezen zonder bril. Iets wat volgens de traditionele oogheelkunde niet zou kunnen. Zijn lens kan immers niet meer van vorm veranderen en dus niet accommoderen!

De ontdekkingen van Dr. Bates geven wel een verklaring:

Als de oogbol door de externe oogspieren van vorm verandert, verandert daarmee ook de afstand tussen de lens en de gele vlek in het netvlies. Het brandpunt van de stralen van voorwerpen dichtbij zal zo op het netvlies vallen.

Bij het vervormen van de oogbol verandert ook de bolling van het hoornvlies. Als de oogbol langer wordt komen de zijwanden iets dichterbij elkaar. Hierdoor zal de flexibele lens boller worden en meehelpen met het naar achter brengen van het brandpunt.

Zoals je hebt kunnen lezen, is het hoornvlies verantwoordelijk voor 80% van de straalbreking. Bij het vervormen van de oogbol verandert ook de bolling van het hoornvlies en bij het ontbreken van de lens is het oog zo in staat het brandpunt van de stralen toch op het juiste punt te krijgen. Dr. Bates heeft dit in zijn onderzoeken verschillende keren aangetoond en de bewijzen zijn verschillende keren gepubliceerd.

Maar Bates ging er onterecht van uit dat de interne oogspier helemaal geen rol speelde bij het accommoderen. De interne oogspier heeft wel degelijk een functie, net als de lens. Deze fout betekent echter niet dat daarom al zijn onderzoeken naar de prullenbak verwezen kunnen worden. Die zijn wel degelijk baanbrekend.

Zijn beide theorieën juist?

De oogarts W.B. MacCracken komt in zijn boek 'Normal Sight without Glasses' tot de interessante conclusie dat de theorieën van Helmholtz en Bates elkaar niet hoeven uit te sluiten. Ze vullen elkaar juist prima aan.

Hij veronderstelt dat bij het langer of korter worden van de oogbol d.m.v. de externe spieren de lens zich ook aanpast aan de veranderde situatie. Daarbij speelt de interne oogspier een rol. Impulsen vanuit het centrale zenuwstelsel laten beide spieren in harmonie samenwerken. Op deze manier dient de lens als hulpmiddel om het proces van accommodatie dat in gang is gezet door de externe oogspieren af te maken.

Als dit het geval is hebben zowel Bates als Helmholtz helemaal gelijk en zijn slechts hun conclusies onjuist dat óf de externe óf de interne oogspieren verantwoordelijk zijn voor het accommoderen.

Het antwoord van de reguliere oogheekunde op wazig zicht

Het belangrijkste verschil tussen Bates en de reguliere oogheekunde is natuurlijk de manier waarop ze wazig zicht behandelen.

De reguliere oogheekunde gaat er van uit dat de vorm van de oogbol een vaststaand gegeven is waarop je geen enkele invloed kan uitoefenen. Daarom richt men zich uitsluitend op het opheffen van de waas. In de meeste gevallen zal daarom een bril of contactlenzen worden voorgeschreven.

In het hoofdstuk [Brillen, lenzen en zonnebrillen](#) is te lezen dat brillen en lenzen de waas echter in stand houden en in veel gevallen zelfs verergeren.

Het antwoord van Bates op wazig zicht

Bates ging ervan uit dat wazig zicht een signaal is van onze ogen dat we iets doen wat het natuurlijke zicht belemmert. Om die belemmeringen op te heffen moeten we teruggaan naar de natuurlijke zie-gewoontes.

Hiervoor ontwikkelde hij de methode die we nu aanduiden als de Batesmethode en die ik Natuurlijk Zien heb genoemd.

Bates had de ervaring dat het toepassen van de juiste zie-gewoontes je zicht altijd verbetert, of je nu bijziend, verziend of astigmatisch bent, een lui oog hebt, scheel ziet of een leesbril draagt. Hij was er zelfs van overtuigd dat ook ernstiger afwijkingen zoals staar, glaucoom, loslatend netvlies en ziektes van de oogzenuw, voorkomen kunnen worden en soms zelfs genezen door je ogen juist en ontspannen te gebruiken.

De basis van de Batesmethode - de juiste zie-gewoontes - is dus voor iedereen hetzelfde. Tegelijkertijd is het logisch dat je, als je een leesbril draagt, meer behoefte hebt aan het aanleren van ontspannen zie-gewoontes op korte afstand dan in de verte.

Verderop in dit boek zal ik de verschillende zichtafwijkingen kort bespreken en aangeven waar je in jouw geval wat extra aandacht aan kan geven.

Maar laten we nu overgaan naar waar het allemaal om draait: Natuurlijk Zien!

Deel 2: Natuurlijk Zien

In dit deel alles waar Natuurlijk Zien om draait:

-  De eerste stappen op weg naar Natuurlijk Zien
-  De natuurlijke Zie-gewoontes:
 - Ontspannen
 - Verspringen
 - Ademen
 - Knipperen
-  Verkeerde gewoontes
-  Geloof
-  Affirmaties
-  Brillen, lenzen en zonnebrillen

Natuurlijk Zien

De kern van de Batesmethode is het besef dat mensen die goed zien en goed blijven zien blijkbaar iets anders doen met hun ogen, hun lichaam en hun geest dan mensen die wazig gaan zien.

Bates ontdekte dat mensen met goed zicht een aantal dingen van nature doen die mensen met verminderd zicht niet meer of veel minder doen.

Als je jezelf deze zie-gewoontes opnieuw aanleert, die oefent en ze in het dagelijks leven gaat toepassen zal je zicht weer verbeteren.

Voor we daar samen aan gaan beginnen wil ik je het volgende meegeven:

De eerste 10 stappen op je pad naar Natuurlijk Zien

Als je deze stappen zet vóór je aan de slag gaat met de gewoontes zal je echt succesvoller zijn. Het maakt je namelijk veel bewuster van waar je mee bezig bent.

1. **Neem een formeel besluit dat niets je tegen zal houden op je pad naar succes.**
2. **Wees bereid om met een open blik naar de oorzaak van je huidige zicht te kijken.**
3. **Bekijk je huidige situatie.** Waar sta je nu? Wat is de sterkte van je bril of je lenzen? Bepaal met behulp van een leeskaart wat je kan lezen en op welke afstand. Maak een soort logboek of schrijf het op in je agenda.
4. **Zet je bril af.** Dit is je echte zicht. Bemerk wat je nu allemaal nog kan zien, zelfs al is het niet scherp. Veel mensen hebben het idee dat ze zonder bril niets zien, maar zelfs als je zicht heel slecht is zal je toch kleuren en bewegingen heel goed kunnen onderscheiden.
5. **Sluit vriendschap met de waas.** Waas geeft - net als pijn - een waardevolle boodschap; er is iets niet goed, er moet iets veranderen. Zie deze waas dan ook als een lerares. Je kan haar zelfs een naam geven: juf Waas vind ik altijd wel leuk. Juf Waas zal tijdelijk aanwezig zijn in je leven en je kan haar niet voortijdig de deur uitzetten. Je kan dus maar beter vriendschap met haar sluiten. Zodra je je helemaal kan ontspannen in haar aanwezigheid zal ze vanzelf verdwijnen. Juf Waas herinnert je aan de noodzaak om de juiste zie-gewoontes voortdurend toe te passen, net zolang tot ze echte gewoontes zijn geworden en je er niet meer bij na hoeft te denken.
6. **Komen er emoties naar boven als je je bril afzet?** Gun jezelf de tijd om je af te vragen waar deze emoties vandaan komen. Het zal je waardevolle inzichten geven.
7. **Wees lief voor jezelf.** Neem je voor om stapje voor stapje de dingen te leren en geef jezelf niet op je kop als je niet zo makkelijk alles toepast als je zou willen. Wees geduldig, ook als je nog geen vooruitgang merkt. Moedig jezelf aan en beloon jezelf voor het feit dat je, alleen al door deze methode te volgen, je ogen de ruimte geeft om hun eigen weg te gaan.
8. **Laat je niet ontmoedigen** als je ogen in het begin wat branderig of vermoeid aanvoelen. Een pijnlijk gevoel rondom één of beide ogen komt ook wel voor. Het is logisch dat je ogen en je lichaam enige tijd nodig hebben om te wennen aan nieuwe bewegingen. Sommige cursisten hebben in het begin pijnlijke nek- en schouderspieren, soms ook wat hoofdpijn. Wees gerust: al deze symptomen zijn van tijdelijke aard.

9. **Stel realistische doelen en verwachtingen.** Verwacht geen wonderen maar beperk jezelf niet door negatieve verwachtingen. De enige manier om uit te vinden wat jij kan bereiken is de stap te nemen en met volle overtuiging, geloof en doorzettingsvermogen aan de slag te gaan.
10. **Geniet van de reis.** Beleef plezier aan je ontdekkingsstocht op het gebied van Natuurlijk Zien. Verwonder je over de prachtige beelden waar je ogen en je geest je op trakteren, of ze nu scherp zijn of niet. Geniet van alle dingen en kleuren en bewegingen die je al wel kan zien in plaats van je alleen maar te focussen op het eindresultaat. De reis is minstens zo interessant als je eindbestemming!

Oké? Tijd voor de belangrijkste hoofdstukken van het hele boek:

De natuurlijke Zie-gewoontes

De gewoontes van het natuurlijk zien zijn:

Ontspannen, Verspringen, Ademen en Knippen ofwel: OVAK

Deze gewoontes zijn nauw met elkaar verbonden en eigenlijk niet los van elkaar te zien. Ontspannen is onmogelijk zonder een optimale ademhaling en verspringen lukt niet zonder knippen en ontspannen.

Toch beschrijf ik voor de duidelijkheid in de komende hoofdstukken elke gewoonte afzonderlijk. Ik geef je de (anatomische) redenen voor deze gewoontes zodat je weet waarom ze zo belangrijk zijn en ik geef je oefeningen waarmee je deze gewoontes kan ervaren, aanleren en beoefenen.

Ben je er klaar voor?

Ontspannen

Robert Lichtman, een bevriende Batesleraar uit New York, vat de methode van Bates als volgt samen:

**Elke inspanning om te zien verslechtert het zicht.
Het sleutelwoord is: moeiteloos.**

Als mensen horen dat ik lesgeef in Natuurlijk Zien, stellen ze meestal de vraag of het te maken heeft met het 'trainen' van de ogen. Dat klinkt immers heel aannemelijk; als de ogen en de oogspieren niet goed functioneren dan moet je ze flink aan het werk zetten, dagelijks trainen, onderwerpen aan 'ogengymnastiek'.

Men is vaak verbaasd wanneer ik antwoord dat ik in mijn lessen juist precies het tegenovergestelde wil bereiken: rust en ontspanning voor de ogen, de oogspieren en de geest.

Stel je eens voor; je gaat op een plezierige, ontspannen wijze leren om vooral nooit meer je best te doen om iets beter te zien. Je geeft je ogen rust en vergeet zelfs regelmatig dat je ze hebt. Je geniet simpelweg van alle mooie dingen die je wel kan zien; de prachtige kleuren, vormen en bewegingen.

Je maakt je niet meer druk om dingen die je niet helder kan zien; in plaats daarvan verheug je je over de prachtige beelden waar je ogen en je geest je op trakteren. Je kan zelfs genieten van de waas om je heen! Dit alles heeft tot resultaat dat je steeds beter gaat zien en op den duur niet meer afhankelijk bent van een bril of lenzen.

Lijkt dat je wat? Of komt er een stemmetje naar boven dat zegt dat het allemaal wat ongeloofwaardig klinkt? Geeft niets hoor, je zult het vanzelf ervaren...

Ontspannen leren is effectief leren

Ook jij bent waarschijnlijk - net als ik - opgegroeid met het idee dat je alleen iets goed kan leren of doen als je je best doet, hard werkt en je goed concentreert. Kortom; door je in te spannen en moeite te doen.

Ons hele onderwijssysteem is daar nog steeds op gebaseerd, ondanks de verlichte ideeën van bijvoorbeeld Maria Montessori.

Scholen die zich onttrekken aan dit idee, zoals de een aantal jaren geleden opgedoken "Iederwijsscholen", ondervonden veel weerstand. Van buiten af maar ook van binnen uit. Helaas legden ze dan ook een voor een het loodje.

Toch weet iedereen uit eigen ervaring dat het leren volstrekt moeiteloos gaat als je iets leuk en interessant vindt. Jonge kinderen kunnen vaak perfect de namen van de bandleden van hun favoriete popgroepen opnoemen, of de spelers van een geliefd sportteam en de jaartallen van belangrijke sportevenementen. Als ze weg zijn van auto's dreunen ze zo maar de verschillende automerken op als ze die langs zien rijden.

Toen het kaartspel Pokemon een rage was, waren veel kinderen feilloos in staat om binnen korte tijd de ingewikkelde spelregels te begrijpen en toe te passen. Terwijl ze de tafels nog moesten leren of moeite hadden met lezen en schrijven!

Menig volwassene verbaast zich over het gemak waarmee kinderen spelenderwijze leren om te gaan met een computer, terwijl zij zelf met dikke handboeken of dure lessen dit medium van de moderne tijd onder de knie tracht(t)en te krijgen. Wijs geworden haal ik er tegenwoordig mijn kinderen bij. Zij gebruiken nooit een boek maar doen gewoon en krijgen het op een of andere manier altijd voor elkaar!

Kennis verwerven - het doel van onderwijs - is een heel natuurlijk proces; onze geest is ervoor geschikt. Als er interesse is voor een onderwerp verloopt het leerproces zonder enige inspanning. Iedere inspanning om iets te leren is zinloos en staat het beoogde doel zelfs in de weg.

Natuurlijk is het mogelijk om onder dwang een aantal feiten in het hoofd van een kind te stoppen, zoals de tafels of de hoofdsteden van de provincies. De geleerde feiten komen dan echter als losse elementen in het geheugen en dragen niets bij aan de creatieve denkprocessen die van nature plaats zouden moeten vinden in onze geest. Dat laatste gebeurt alleen maar als we de kennis door de natuurlijke aandrang van onze geest verwerven.

Moeiteloos zien

Voor onze ogen is het even natuurlijk om te zien als het voor onze geest is om kennis te verwerven. Ook hier is moeite doen om iets beter te zien volstrekt zinloos. Misschien lukt het je wel je zicht even te verbeteren door je in te spannen (misschien heb je zelf ook de ervaring dat je door je ogen toe te knijpen eventjes wat beter ziet), maar als je dit vaker doet zal juist door deze inspanning je zicht steeds slechter worden. Slechter zien is zelden te wijten aan de anatomie van het oog maar bijna altijd aan inspanning tijdens het kijken.

Saskia:

Het valt mij op dat de ogen van kinderen die scheel zien vaak perfect recht staan als ze iets doen wat ze heel leuk vinden, bijvoorbeeld een spel of een sport. Ook volwassenen lijken veel minder last te hebben van hun ogen als ze bezig zijn met iets wat hun oprecht interesseert. Het lijkt wel of ze hun ogen dan even vergeten zodat die de ruimte krijgen om normaal en natuurlijk te functioneren. Met het verdwijnen van de inspanning verdwijnen ook de klachten.

Iemand die echt goed ziet doet nooit moeite iets te zien. Als hij om de een of andere reden – bijvoorbeeld omdat er te weinig licht is of de afstand te groot is – een bepaald punt niet goed kan zien, kijkt hij eenvoudig naar een ander punt en richt zich daarop. Hij probeert nooit iets naar zich toe te halen door er naar te blijven staren en turen. Iemand met gebrekkig zicht doet dat juist wel.

Telkens wanneer je je inspent om iets te zien verliezen je ogen hun normale gezichtsvermogen. De spieren van het oog reageren normaliter zonder inspanning op de orders van de geest. Zodra je je op een of andere manier bewust gaat bemoeien met dat proces ontstaat wazig zicht.

Wazig zien is altijd een teken van gespannen zien. Het oog ziet alleen perfect als het volkomen zijn eigen gang kan gaan.

Zicht is passief

Zien gebeurt vanzelf. Al onze zintuigen zijn ontvangende organen: ze ontvangen prikkels van buitenaf zonder dat we daar moeite voor hoeven te doen.

Leg je hand maar eens op een stuk stof; je rok of je broek bijvoorbeeld. Beweeg je hand over de stof en merk op of die zacht of ruw is, glad of met structuur. Moest je er moeite voor doen om dat te voelen? Natuurlijk niet; je voelt het gewoon!

Doe nu je ogen dicht en luister naar de geluiden in je omgeving. Misschien hoor je muziek, of vogelgezang; misschien hoor je verkeersgeluiden of mensen praten, of hoor je geluiden van verder weg. Stel je zelf dan nogmaals de vraag; moest je daar moeite voor doen? Of hoorde je het gewoon? Dat laatste waarschijnlijk, toch?

Dingen worden gezien, precies zoals ze gevoeld, gehoord, geroken of geproefd worden: zonder enige inspanning of wilsuiving.

Als je zicht perfect is, zie je de letters op een testkaart perfect zwart en perfect scherp: precies zoals ze zijn. Je hoeft ze niet op te zoeken; ze zijn er gewoon. Bij gebrekkig zicht worden de letters opgezocht en achternagezeten en wordt een inspanning geleverd om ze te zien.

De normale conditie van het zicht is een rusttoestand. Je kan iets doen met wat je ogen waarnemen maar je ogen kunnen zelf niets doen om hun waarneming te activeren of te verbeteren.

De oogzenuw, het netvlies en het gezichtscentrum van de hersenen zijn passief. Ze zijn niet in staat iets opzettelijk te doen. Hun werking wordt echter wel belemmerd als de geest gespannen is.

De rol van de geest

Bates ging uit van het principe dat spieren orders uitvoeren. Die orders worden aan hen doorgegeven via zenuwen. Die zenuwen ontvangen op hun beurt de orders van het centrale zenuwstelsel - het centrale controlecentrum - waar alle neurale impulsen hun oorsprong vinden.

Als is vastgesteld dat de spieren en zenuwen in goede conditie zijn en naar behoren kunnen functioneren (wat in 98% van alle oogafwijkingen het geval is) moet de oorsprong van de zichtproblemen in het centrale zenuwstelsel liggen. Maar tot op de dag van vandaag is het de wetenschap nog niet gelukt om het functioneren van dat wonderlijke mentale controlecentrum compleet te doorgronden.

Bates ontdekte wel dat iedere gedachte aan inspanning, van welke aard dan ook, een bewegingsimpuls naar het oog zendt. Een dergelijke impuls veroorzaakt een afwijking van de normale vorm van de oogbal en tast de gevoeligheid van het gezichtscentrum aan.

Als je perfect wilt zien, moet je niet de geringste gedachte aan inspanning in je hoofd hebben. Elke geestelijke spanning levert altijd een bewuste of onbewuste spanning van het oog op. Elke poging om te zien is een vorm van geestelijke spanning en zorgt voor refractie-fouten. Door je ogen te vergeten en je geest te richten op iets anders, kunnen de juiste impulsen weer doorkomen.

Bates bestudeerde het normale, natuurlijk functionerende oog en zichtmechanisme dat op geen enkele wijze gehinderd wordt door wat voor spanning dan ook. Alle oefeningen en aanwijzingen die hij zijn patiënten gaf waren dan ook gericht op het imiteren van dit normale functioneren.

Hij liet zijn patiënten hun volledige aandacht richten op het uitvoeren van zijn oefeningen en gaf ze de opdracht hun ogen te vergeten. **Mensen die normaal zien denken immers nooit aan hun ogen.** Als de geest volledig in beslag genomen wordt door het uitvoeren van een bepaalde taak en zich op

geen enkele wijze bewust bezig houdt met het proces van zien, zal elke belemmering van dat proces worden opgeheven.

Bates zei: “De oorsprong van elke refractie-fout, van scheelzien, of van welke zichtafwijking dan ook, is simpelweg een gedachte; een verkeerde gedachte.”

Het komt eigenlijk hier op neer: hoezeer je ook je best doet, je kan jezelf niet dwingen iets te zien. Maar door te leren je gedachten te beheersen kun je dit indirect bereiken.

De gewenste ontspanning kan je niet bereiken door welke inspanning dan ook.

Het is heel belangrijk dat je dit begrijpt.

Zolang je, bewust of onbewust, denkt dat spanning verlicht kan worden door middel van een andere spanning, zal je herstel op zich laten wachten.

Dynamische ontspanning

Ontspanning wordt door veel mensen gezien als een totaal nietsdoen: passief op de bank, nergens mee bezig zijn, niets hoeven doen en zeeën van vrije tijd. Natuurlijk is het heerlijk je op deze manier te ontspannen, zeker als je erg vermoeid bent. Het is echter niet zo praktisch en ook niet wenselijk je hele leven in een dergelijke rusttoestand door te brengen. Zo zit de wereld nu eenmaal niet in elkaar!

Aldoux Huxley beschrijft in zijn boek ‘Zonder bril leren zien’ de term dynamisch ontspannen: een combinatie van ontspannen en bezig zijn. “Dynamische ontspanning is de toestand van lichaam en geest die wij associëren met normaal en natuurlijk functioneren.” Ook hij was van mening dat verminderd zicht optreedt als je bijvoorbeeld met grote inspanning probeert iets vooral goed te doen, of door een overdreven angst om fouten te maken.

Elke topsporter weet dat emotionele spanning of zelfs maar een spoortje twijfel aan eigen kunnen het verschil kan betekenen tussen een topprestatie of verliezen. Emotionele spanning veroorzaakt spanning in de spieren. Gespannen spieren staan optimaal functioneren in de weg en dat draagt weer bij aan emotionele spanning. Zo is de cirkel rond.

Saskia:

Tijdens de hete zomer van 2004 hebben we veel gefietst in de kustgebieden van Groningen. Soms moesten we door een stukje rul zand. Ik stapte dan meestal af omdat ik de fiets voelde wegglijden en bang was om te vallen. Onze zoon Arjen zei op een gegeven moment dat als ik gewoon ontspannen bleef fietsen ik niet zou wegglijden. Hij had volledig gelijk; als je zonder te verkrampen door rul zand fietst is er niets aan de hand!

Sporten met gespannen spieren gaat niet goed. Bij het zien is het niet anders: elke spanning in de geest veroorzaakt een spanning in de oogspieren. Als het controlerende centrum in de hersenen normaal ontspannen is – wat het doel is van de oefeningen die Bates zijn patiënten liet doen – zal het oog goed zien.

W.D. McCracken, oogarts en schrijver van het boek 'Normal Sight without Glasses':

Ontspanning bereik je door jezelf te zijn, naar beste kunnen. Aandachtig en alert, zelfverzekerd en verwachtingsvol, maar zonder abnormale spanning, terwijl je bewust vertrouwt op de geweldige aangeboren en natuurlijke kracht van je lichaam en geest.

Paul Wilson, zakenman, meditatieleraar en schrijver van 'Het grote boek van de Onthaasting':

"De rust die ik voorsta is niet noodzakelijkerwijs een luie, inactieve staat van lethargie of nietsdoen: het is een geestestoestand, een toestand van innerlijke kalmte. Dezelfde toestand waarin topatleten verkeren voordat ze een wedstrijd beginnen; dezelfde toestand die acteurs, bokkers, musici, chirurgen, zakenlui en psychologen proberen vast te houden als ze hun werk doen. Dat is waar rustig zijn om draait: in staat zijn te genieten van een vredig gevoel van orde en controle terwijl je bezig bent met de normale aangelegenheden in je drukke, veeleisende bestaan..."

Esther:

De cursisten die voor het verbeteren van ademhaling en/of zicht bij me komen geef ik de volgende tekst mee:

Dynamisch ontspannen betekent meer doen met minder inspanning. Je zult ervaren dat je beter ziet als je daar geen moeite voor doet, net zoals je optimaler ademhaalt als je je niet inspannt. We hebben de neiging om te veel ons best te doen. In 'Free Your Breath, Free Your Life' schrijft Dennis Lewis: "Onze pogingen zijn veelal gebaseerd op moeite en op wilskracht, niet op vaardigheid en sensitiviteit. Hoe meer we ons inspannen om op een natuurlijke manier te ademen, hoe meer spanning we creëren in onze hersenen, onze geest, en ons lichaam, waardoor we juist de bewegingen van het middenrif en andere spieren tegenwerken. Een van de belangrijkste sleutels tot het aanleren van natuurlijk, gezond ademen is een gevoel van moeiteloosheid en welbehagen ... zorg ervoor dat je langzaam werkt, rustig, zacht en geduldig ... span je minder in en geniet meer!" Als je erin slaagt op deze manier de ademhaling te verbeteren zal ook je zicht verbeteren als je op een moeiteloze en plezierige wijze de juiste zie-gewoontes gaat toepassen.

Hopelijk heb ik door al het voorgaande duidelijk kunnen maken hoe belangrijk de gewoonte **Ontspannen** is voor Natuurlijk Zien.

Helaas zijn weten en doen voor de meeste mensen twee verschillende zaken. Toch is het ontspannen zoals ik het bedoel helemaal niet zo moeilijk. Ik zal het je bewijzen:

Een kleine ontspanningsoefening

Ga eens even na hoe je nu zit, terwijl je dit leest. Zit je in elkaar gezakt, al turend naar je computerscherm of zit je rechtop in een plezierige houding en laat je je blik als vanzelf over de woorden glijden?

Hoe haal je momenteel adem? Doe je het oppervlakkig, met kleine stootjes, alleen boven in je longen? Of haal je rustig en regelmatig adem zodat je longen zich optimaal vullen en legen?

De kans is groot dat je tijdens het lezen van de bovenstaande alinea's iets in je houding en je ademhaling veranderd hebt, alleen maar doordat ik je erop wees. Zelfs door één keer diep ademen kun je ongewenste spanning al van je af laten glijden.

Het loslaten van ongewenste spanning is eigenlijk heel eenvoudig.

Voor het volgende experiment moet je in een stoel zitten; je voeten staan naast elkaar op de vloer, je handen rusten op je dijen.

Loslaten van spanning:

Adem nu helemaal uit, laat de lucht daarna diep naar binnen stromen en terwijl je weer uitademt sluit je je ogen en denk je aan het woord 'ONTSPAN'. Geef het woord een plek in de ruimte achter je ogen. Denk alleen aan het woord 'ONTSPAN' terwijl je alle andere gedachten uitsluit.

Als je de behoefte voelt om je schouders een beetje te laten hangen; ga je gang. Pas je houding aan zodat je plezierig en comfortabel zit.

Je voelt je nu heerlijk licht ... en vrij ... terwijl je denkt aan het woord 'ONTSPAN' in de ruimte achter je ogen...

Richt je aandacht nu meer naar buiten door in gedachten van 1 tot 5 te tellen. Bij 5 open je je ogen, je ademt nog eens helemaal uit, laat daarna de lucht diep naar binnen stromen en terwijl je weer uitademt rek je je lekker uit.

Voel je je wat meer ontspannen? Lichamelijk? Geestelijk? Misschien voel je je wat alerter of voelt je fysieke houding anders aan. Is je blikveld verruimd of merk je een verandering in je ademhaling. Toch heeft het bovenstaande oefeningetje hooguit 90 seconden geduurd...

Door je op deze manier te ontspannen herstel je de verbinding tussen je innerlijke en uiterlijke waarnemingen. Je kan het bovenstaande heel eenvoudig doen, wanneer je maar wilt.

Misschien lukt het je nog niet helemaal op bovenstaande manier maar je zult merken dat hoe vaker je ontspanningsoefeningen doet, hoe sneller je ongewenste spanningen kan loslaten.

Alle ontspanningstechnieken beginnen op dezelfde manier. Het maakt niet uit of je emotioneel, lichamelijk of mentaal gespannen bent; je verandert eerst je fysieke houding. Als je fysiek iets anders doet verandert je mentale en emotionele houding ook.

Ontspannen en je ademhaling

De makkelijkste manier om fysiek iets te veranderen is door anders te ademen. Je ademhaling is immers de onzichtbare verbinding tussen je lijf en je geest. Reuze handig dus dat **Ademen** ook een van de gewoontes van Natuurlijk Zien is!

De gewoontes van Natuurlijk Zien – **Ontspannen, Verspringen, Ademen en Knipperen** - vullen elkaar prachtig aan. Door het een te doen wordt ook het andere steeds gemakkelijker.

Ook een aantal aanvullende technieken zijn heel geschikt om je te ontspannen. Vooral het palmeren, het zonnen en de grote zwaaien zijn heel plezierig om te doen. Ik heb ze beschreven in Deel 3: aanvullende zaken.

De gewoonte "ontspannen" in het kort:

De zie-gewoonte **Ontspannen** komt neer op:

-  Je ogen zien het best als je ze volledig hun gang laat gaan en je niet bemoeit met hun functioneren.
-  Doe dus nooit meer je best om iets beter te zien.
-  Zien is voor 90% een mentaal proces en vindt hoofdzakelijk in de hersenen plaats.
-  Richt daarom je aandacht en je interesse en laat je ogen los.
-  Laat het beeld naar jou toe komen in plaats van het beeld te willen 'grijpen'.

Ontspan je lichaam en geest, dan volgen je ogen vanzelf!

Verspringen

Verspringen is de gewoonte van het oog om doorlopend te bewegen terwijl de blik zich onophoudelijk verplaatst. Bates gebruikte het werkwoord 'to shift'. De vertaling daarvan is verplaatsen, veranderen, snel bewegen.

Mensen die natuurlijk zien, laten hun blik voortdurend door de wereld om hen heen glijden. Of ze nu in de verte kijken, een boek aan het lezen zijn, een gesprek voeren ... hun ogen staan nooit stil. Ze hebben aandacht voor details en hun ogen verplaatsen zich doorlopend om zoveel mogelijk plaatjes te verzamelen waar de hersenen mee aan de gang kunnen gaan.

Je ogen zijn gemaakt om te verspringen. Doen ze dat niet dan gaan ze geleidelijk aan achteruit, worden traag en gaan steeds slechter zien. Alle reden dus om deze gewoonte aan te leren en toe te passen als je dat nog niet doet.

Alle zintuigen verzamelen details

Al onze zintuigen zijn in staat grote hoeveelheden details te verzamelen zodat onze hersenen daar een geheel van kunnen maken. Hoe hoger de kwaliteit van de details, des te beter de kwaliteit van het totale beeld. Onze zintuigen functioneren beter als we ons richten op een klein gedeelte van het geheel.

Saskia:

Toen we met het gezin in het Yosemite National Park waren, liet een ranger ons ervaren hoe je gehoor, je tast en je reuk optimaal functioneren. Ze liet ons, midden in een bos, aan de rand van een stromend beekje, de ogen dicht doen en luisteren naar de geluiden om ons heen.

Eerst hoorden we van alles door elkaar, maar ze maakte ons attent op de afzonderlijke geluiden. Het geklater van het water, het geruis van de bladeren aan de bomen, het gezoem van een bij, het gezang van de vogels, het geritsel van bladeren door een dier in het struikgewas, het geluid van de wind, het blaten van een hert in de verte. Ze liet ons opmerken uit welke richting de geluiden kwamen en hoe je als het ware je oren kon richten. Hoe langer je luisterde en hoe meer je je richtte op elk afzonderlijk geluid, hoe beter je dat hoorde.

Daarna liet ze ons - nog steeds met de ogen dicht - een dennenappel voelen. Ieder van ons herkende meteen dat het een dennenappel was. Dat konden we voelen aan de schubben en aan de vorm. Maar toen we gericht gingen voelen, merkten we dat de schubben niet allemaal even groot waren, dat de onderste gesloten tegen elkaar aan zaten terwijl de bovenste schubben open stonden. We gingen voelen dat sommige stukjes gladder waren dan andere. Ook hier merkten we dat we meer details voelden als we ons erop richtten.

Tenslotte liet ze ons ruiken. Konden we de geur van het gras ruiken? Van de dennenbomen, van de warme aarde? Soms dreven er geuren van bloemen, dan weer van dieren in onze richting. We dachten op het laatst zelfs de geur van het water te kunnen ruiken!

Ze heeft ons niet laten proeven, maar er zijn veel gerechten waarin verschillende smaken zitten. Hoe leuk is het om te ontdekken welke ingrediënten gebruikt zijn. Als je aandachtig proeft, kan je ze vast wel onderscheiden!

Voor het zicht geldt hetzelfde. Het beeld dat we zien wordt gemaakt in en door onze hersenen. Om dat beeld zo scherp en helder mogelijk te maken, hebben de hersenen zoveel mogelijk informatie nodig.

Veel informatie is daar al aanwezig door opgeslagen ervaringen uit het verleden. Daarnaast hebben de hersenen baat bij zoveel mogelijk plaatjes van een optimale kwaliteit. Zulke plaatjes kan je alleen maken door **centrale fixatie**. Om zoveel mogelijk plaatjes te verkrijgen, dien je te **bewegen** en te **verspringen**.

Laten we centrale fixatie en bewegen eens nader bekijken:

Centrale Fixatie

Centrale fixatie is het vermogen van het oog om naar één punt te kijken en dat éne punt het beste te zien met het centrum van de gele vlek; de fovea centralis.

Opbouw van het netvlies

Het netvlies is een uiterst delicaat vlies dat in dikte varieert van 0,3 mm tot minder dan de helft daarvan. Het is samengesteld uit 8 laagjes cellen.

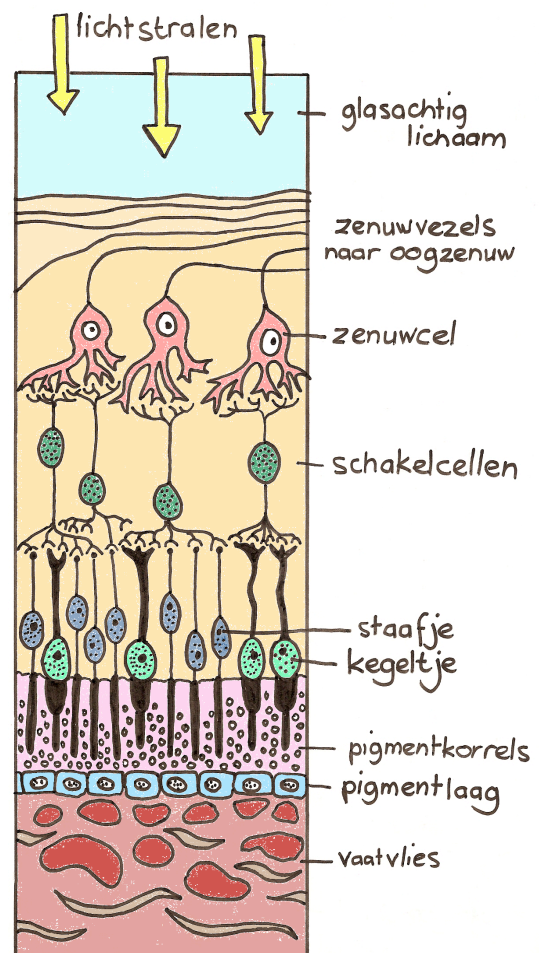
Een van de onderste laagjes bestaat uit heel kleine staafachtige en kegelvormige cellen, die in vorm variëren en heel verschillend over het netvlies verspreid zijn. Deze staafjes en kegeltjes zijn de lichtgevoelige uiteinden van zenuwen. Ze vangen de lichtstralen van buitenaf op en sturen ze door naar de hersenen.

Recht achter de pupil, in het midden van het netvlies, bevindt zich de *macula lutea*. Deze 'gele vlek' is zo genoemd vanwege het gele pigment waarmee dit gebied geïmpregneerd is. De macula heeft een doorsnede van 2,5 mm.

In het midden van deze vlek is de *fovea centralis* (centrale kuil) te vinden: een diepe, donkerder gekleurde inzinking met een doorsnede van slechts 0,5 mm. In het midden van deze inzinking bevinden zich uitsluitend kegeltjes die hier een uitgerekte vorm hebben en dicht tegen elkaar aanliggen.

Het licht van buitenaf kan deze kegeltjes meteen bereiken omdat de andere lagen cellen van het netvlies op deze plek uiterst dun of zelfs helemaal afwezig zijn. De kegeltjes zijn hier dus nauwelijks bedekt, in tegenstelling tot die in de rest van het netvlies.

Vanuit het midden van de fovea naar buiten toe worden de kegeltjes dikker en minder talrijk. Ze vermengen zich met staafjes die hier juist meer voorkomen.



De fovea centralis is dus het meest gevoelige gedeelte van het netvlies. Daarmee kan je superscherp zien. Alle andere delen van het netvlies zijn minder gevoelig naarmate ze verder van deze fovea zijn verwijderd.

Staafjes en kegeltjes

De staafjes en kegeltjes vangen dus de lichtstralen (en de beelden) op die je oog binnenvallen. Ze hebben ieder hun eigen functie.

Kegeltjes kunnen details en kleur waarnemen. Zij zorgen ervoor dat we scherp kunnen zien. Om goed te functioneren hebben ze wel een behoorlijke hoeveelheid licht nodig. In een menselijk oog zitten ongeveer 7 miljoen kegeltjes.

Staafjes zijn prima in staat om beweging waar te nemen. In tegenstelling tot kegeltjes hebben ze erg weinig licht nodig om te functioneren. 's Nachts, bij het licht van de maan en de sterren, zorgen de staafjes ervoor dat je toch nog kan zien. Ze doen dat zelfs beter naarmate ze langer aan het donker zijn blootgesteld. Maar staafjes kunnen geen kleur zien (vandaar dat 's nachts alles grijsig lijkt te zijn) en je kan er niet scherp mee zien. Met alleen je staafjes ben je nog maar net in staat om de grootste letter van de leeskaart te onderscheiden. In elk oog zitten ongeveer 130 miljoen van deze cellen.

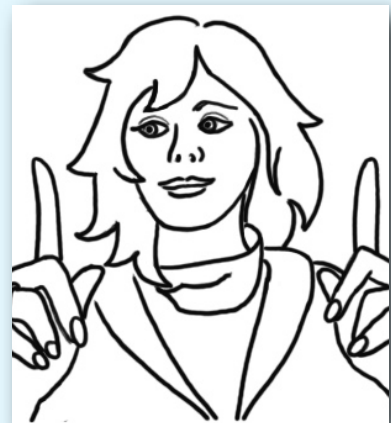
Laten we eens kijken hoe ons netvlies met die staafjes en kegeltjes werkt:

Centraal en perifeer zicht:

Steek je beide wijsvingers omhoog, recht voor je, met een afstand ertussen van ongeveer 50 cm.

Bekijk je linker wijsvinger en merk op welke details je daaraan kan zien. Blijf rustig ademen en knipper regelmatig.

Beweeg nu je rechterwijsvinger, terwijl je naar je linkervinger blijft kijken. Je zult merken dat je de beweging heel goed opmerkt, zelfs al blijf je naar je linkervinger kijken. Maar zie je de kleur en andere details van je rechtervinger net zo goed als die van je linkervinger? Ik weet wel zeker van niet. Controleer het maar en kijk nu naar je rechtervinger. Die zie je nu veel beter.



Verklein de afstand tussen de twee vingers nu tot ongeveer 10 cm. Herhaal het verplaatsen van je blik van de ene vinger naar de andere. Merk je dat je de vinger waar je rechtstreeks naar kijkt (en waar je dus je aandacht op richt) beter ziet dan de andere vinger in je perifere blikveld?

Met deze demonstratie heb je bewezen dat je het beste ziet in het midden van je zicht. In de ruimte eromheen, het perifere zicht, pik je bewegingen heel goed op, maar daar is de scherpte en de kleur veel minder.

Toch hebben de meeste mensen, zeker als ze goed zien, het idee dat ze 'alles' scherp zien. Terwijl dat in feite maar een heel klein stukje is. Dat komt doordat je, als je je blik voortdurend verplaatst,

duizenden kleine, scherpe beeldjes verzamelt. Je hersenen verwerken deze beeldjes bliksemsnel, vullen ze aan met eerder opgeslagen beelden en maken er een film van.

De afzonderlijke scherpe beeldjes blijven even in het geheugen; zo ontstaat een scherp geheel. Mensen met perfect zicht zijn hier zó vaardig in dat ze er niet eens bij na hoeven te denken. Ze richten zich op een klein gebied per keer, maar omdat hun ogen razendsnel naar andere gebieden verspringen, lijkt het alsof ze alles op hetzelfde moment scherp zien.

Omdat we zowel kegeltjes als staafjes in ons netvlies hebben kunnen we ons én in het donker én in het licht goed redden. Overdag kunnen we met de kegeltjes scherp zien en kleur onderscheiden, terwijl we met de staafjes in ons perifere blikveld bewegingen zien. 's Nachts zien we lang niet zo scherp en zien we in plaats van kleur alleen grijze tinten. Maar we zien voldoende om zonder het licht aan te doen de badkamer te vinden. Ook dan zorgen de staafjes ervoor dat we bewegingen heel goed waarnemen.

Scherp zien

In het midden van de fovea zien we dus het scherpst. Hier vallen de lichtstralen immers op het gevoeligste deel van het netvlies. Alle stralen die buiten de fovea vallen geven ons een veel minder nauwkeurig beeld. Hoe verder weg die van de fovea verwijderd zijn, hoe minder scherp de waarneming zal zijn.

Het normale oog is dus in staat maar één klein punt van alles waar het naar kijkt optimaal te zien. Al het andere wordt minder goed gezien, al naar gelang de afstand tot de fovea. Bates gebruikte altijd de medische term *centrale fixatie* als hij het hierover had. Algemener gebruikt wordt 'punt van fixatie'.

De gewoonte van het normale oog om centraal te fixeren heeft een aantal voordelen: Ten eerste is het makkelijker voor het oog om de aandacht te richten op een heel klein gebied, in plaats van op een groot oppervlak tegelijk. Ten tweede zal het oog als het zijn volle aandacht richt op een klein punt door het gebruik van de fovea dit punt zó perfect zien dat het in een fractie van een seconde gereed is om zich op een ander punt te richten. Op deze manier kan het oog zich in korte tijd over een groot gebied van punt naar punt bewegen zonder moe te worden.

Het is duidelijk dat centrale fixatie alleen plaats kan vinden als je je aandacht richt op een klein punt.

Verspreiden van je blik:

Ga maar eens terug naar je twee vingers. Probeer nu je twee vingers tegelijkertijd even goed te zien (dus niet stiekem van de een naar de ander kijken!). Dat lukt waarschijnlijk niet. Het beste resultaat bereik je als je in het midden tussen je beide vingers je blik probeert te verspreiden.

Merk je dat dit inspanning vereist, dat je stopt met bewegen en knipperen en je ademhaling oppervlakkig wordt?

Je zult het met me eens zijn dat het bovenstaande nogal raar overkomt. Toch zijn er heel veel mensen die hun blik voortdurend verspreiden. Daarmee verliezen ze het vermogen om scherp te zien. Op den duur neemt de gevoeligheid van de fovea zelfs af. Gelukkig is herstel ook mogelijk.

Het centreren van je aandacht is ontspannend. Je ogen zijn gemaakt om een klein gebied scherp te kunnen zien. Probeer maar een groter gebied in één keer scherp te zien; het is een onmogelijke opgave:

Verspreiden en centreren:

Houd of plaats een visitekaartje, een creditcard of iets dergelijks op 15 tot 20 cm van je ogen.

Probeer nu de tekst op het kaartje in zijn geheel op hetzelfde moment en even scherp te zien. Je vergroot nu opzettelijk je blikveld om de kaart te zien. Dat voelt onnatuurlijk aan. Je zult spanning ervaren en misschien zelfs pijn.

Om dit op te heffen zal je precies het tegenovergestelde moeten doen: je aandacht laten glijden over de afzonderlijke letters en woorden. Het kan zijn dat je de tekst op het kaartje nu nóg niet helder ziet, maar je zal waarschijnlijk wel ervaren dat het veel prettiger aanvoelt.

Door gericht te verspringen leer je je aandacht – en dus je blik – op een kleiner gebied te richten. Hoe kleiner dit gebied is, hoe groter de ontspanning en hoe beter het zicht.

Centrale fixatie is essentieel voor optimaal zicht. Het zorgt niet alleen voor haarscherp zicht, het oog is dan volkomen in rust en het kan onbeperkt gebruikt worden zonder dat er vermoeidheid optreedt. De oefeningen aan het eind van dit hoofdstuk zijn daarom zeer geschikt om de centrale fixatie te bevorderen.

Centreren; niet alleen voor je ogen!

Het centreren van je aandacht is overigens niet alleen ontspannend voor de ogen. Het is veel rustiger maar één klus aan te pakken en daar je volledige aandacht aan te geven, dan vijf klussen tegelijkertijd. De kwaliteit van het geleverde werk gaat er beslist op vooruit.

In onze maatschappij hebben veel mensen het voortdurend druk. We willen een leuk huis, een uitdagende baan, een bevredigende relatie, een fijn gezin met welopgevoede kinderen. We willen onszelf ontwikkelen, op de hoogte zijn van de laatste trends en ontwikkelingen, we willen een zinvolle vrijetijdsbesteding, verre landen en culturen verkennen, iets aan sport doen, onze vrienden- en kennissenkring onderhouden, onze e-mail beantwoorden, én tijd voor onszelf hebben. Het liefst allemaal tegelijk.

We willen heel veel en we moeten nog veel meer. De eisen die de maatschappij aan ons stelt zijn hoog. De eisen die we onszelf stellen zijn nog hoger. Het is niet zo vreemd dat burnout en stress-gerelateerde ziektes veelvuldig voorkomen.

Centreren, het je bezig houden met één ding tegelijk, zal zeker niet alle problemen als sneeuw voor de zon doen verdwijnen, maar het kan je wel helpen de druk van de ketel te halen.

Saskia:

Vroeger was ik er trots op dat ik veel dingen tegelijk kon doen. Ik kon koken, strijken én ondertussen tv-kijken. Ik paste op de kinderen terwijl ik aan het tuinieren was met een koptelefoon op mijn hoofd om de bandjes van mijn Franse cursus af te luisteren.

En eerlijk is eerlijk; het ging best goed, op de aangebrande aardappels en een totaal verknalde zonnehoed na (mijn zoontjes gebruikten die als terrarium voor de gevonden pissebedden...).

Als je veel zaken tegelijkertijd doet ben je voortdurend aan het brandjes blussen. Het is zoveel rustiger als je de zaken stuk voor stuk afhandelt. Het zal niet altijd mogelijk zijn en sommige dingen zijn prima te combineren, maar je kan veel geconcentreerder zijn - en daardoor effectiever en waarschijnlijk ook sneller - als je je aandacht op één ding tegelijk richt.

Perifeer zicht

Een klein gebied van ons netvlies is dus in staat om haarscherp te zien. Met de rest van ons netvlies zien we minder scherp omdat zich daar hoofdzakelijk staafjes bevinden en de aanwezige kegeltjes minder aan de oppervlakte van het netvlies liggen. Staafjes kunnen niet scherp zien, geen kleur en geen fijne details onderscheiden. Maar ze kunnen wel heel goed beweging waarnemen.

Perifere blikveld:

Kijk eens op van deze pagina en kijk recht vooruit. Merk maar eens op hoeveel je kan waarnemen in je perifere blikveld.

Terwijl je recht voor je uitkijkt kan je toch ook wel veel dingen zien die zich links en rechts van je bevinden. Vooral bewegingen vallen op en vragen om je aandacht.

Spread vervolgens je gestrekte armen opzij van je en breng ze zover mogelijk naar achter zodat je je handen niet meer ziet. Blijf vooruit kijken.

Beweeg je vingers terwijl je heel langzaam je armen naar voren brengt. Merk je dat je al heel snel de beweging van je vingers oppikt?

Ons perifere blikveld is een belangrijk onderdeel van ons zichtvermogen.

De primitieve mens was een jager, voortdurend op zoek naar iets van zijn gading. Op zijn beurt was hij ook prooi. Hij moest - terwijl hij zijn prooi besloot - ook verdacht zijn op belagers.

Onze ogen zijn daartoe uitstekend uitgerust. De fovea geeft ons scherp zicht in het midden van ons blikveld en met de rest van ons netvlies zien we heel goed bewegingen die onze aandacht trekken. Door onze blik snel te richten op dat wat beweegt kunnen we beslissen of we wel of niet in actie moeten komen.

Ook in de huidige tijd is het ontwerp van ons oog uitermate praktisch. Denk maar aan het verkeer. Terwijl je op de weg rijdt en je blik richt op het verkeer vóór je, geeft je perifere zichtveld je informatie over auto's die je inhalen, een bal die de weg oprolt, een stoplicht dat verspringt en een voetganger die over wil steken. Je blik wordt er haast vanzelf naar toe getrokken zodat je in fracties van seconden grote hoeveelheden informatie verwerkt die je nodig hebt om op een veilige manier deel te nemen aan het verkeer.

Als je je best doet om iets beter te zien, onderdruk je je perifere waarneming. Staren en turen heeft hetzelfde effect. Er ontstaat dan een soort tunnelvisie. Als je regelmatig achter de computer zit weet je wel wat ik bedoel. Hoeveel kinderen en volwassenen hebben totaal niet meer in de gaten wat er om hen heen gebeurt als ze zich verliezen in het scherm? Erg ontspannend is dat niet, integendeel.

Vergroot je perifere blikveld

Tijdens een conferentie over 'Natural Vision Improvement' heb ik een workshop van de internationaal befaamde Meir Schneider gevolgd. (Zijn [eigen verhaal](#) is ronduit wonderbaarlijk te noemen; van blind naar officieel mogen autorijden zonder bril!) Eén van zijn activiteiten is fantastisch om je perifere blikveld te vergroten.

Het vergroten van je perifere blikveld:

Gebruik stroken zwart papier: één van 5 bij 8 cm, één van 5 bij 14 cm en één van 5 bij 22 cm. Plak het kleinste strookje op de brug van je neus, vóór je ogen. Je hebt nu je centrale zicht geblokkeerd maar merk eens op hoeveel je in je perifere blikveld ziet. Beweeg je vingers naast je hoofd om dat nog beter te ervaren. Loop ook eens door de kamer of je tuin (als je die hebt).



Als het je goed afgaat vervang je het kleinste strookje door het middelste en vervolgens door het grootste.

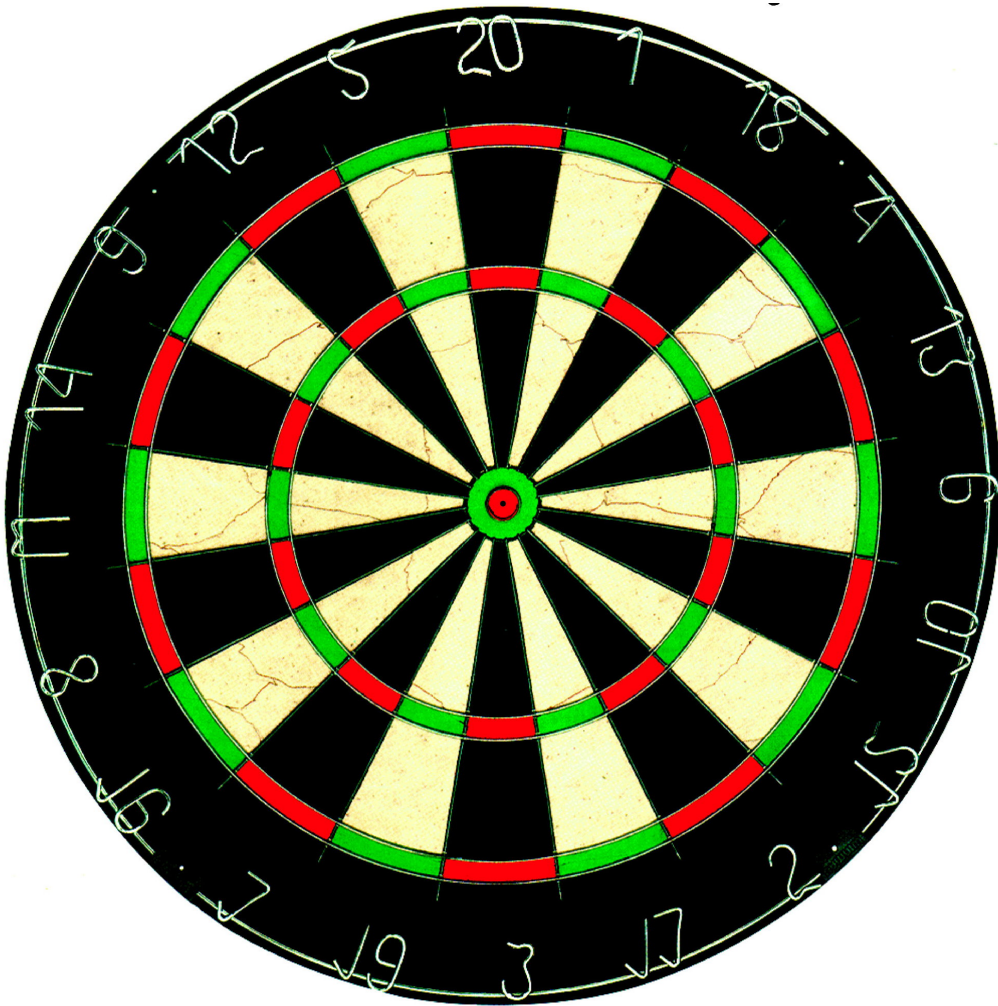
Merk je hoeveel meer je oppikt uit je perifere blikveld als je het strookje weer verwijdt? Je kan deze oefening zo uitdagend maken als je zelf wilt. Probeer bijvoorbeeld een balletje over te gooien. In het begin is dat nog niet zo makkelijk maar ook hier geldt: oefening baart kunst. Voor mensen met amblyopie (een lui oog) is deze oefening ook heel geschikt.

Centrale Fixatie samen met perifeer zicht

Bates schrijft in zijn boek: “Een deel van een voorwerp kan alleen dan beter gezien worden als de geest erin berust de rest van het voorwerp minder helder te zien”. Bij centrale fixatie is het perifere blikveld groter dan bij excentrische fixatie waar men alles even goed tracht te zien. Centrale fixatie is het gevolg van geestelijke ontspanning. Als dit het geval is zullen ook de signalen uit het perifere blikveld onbelemmerd binnenkomen.

Robert Lichtman demonstreert dit gegeven aan zijn cursisten met het dartbord op de volgende pagina. Ik mag het van hem in dit boek gebruiken:

Zie je het best waar je kijkt?



In tegenstelling tot een camera, ziet het menselijk oog het beste in het midden en minder in de periferie. Door je aandacht op een zo klein mogelijk gebied te richten, zonder het perifere blikveld buiten te sluiten, ontspannen je ogen zich en ga je beter zien. Je bent je op deze manier wel bewust van je omgeving maar hebt er geen directe interesse in. Als je veel tegelijk wilt zien wordt het beeld juist waziger.

Om te oefenen met centrale fixatie:

1. Kijk naar de roos van het dartbord.
2. Merk op dat de nummers langs de rand van het bord minder goed te zien zijn dan de roos.
3. Kijk weg van de roos en kijk naar het cijfer 20. Waarschijnlijk zie je de roos nog wel in je perifere blikveld maar kan je de stip erin niet meer onderscheiden.
4. Verplaats je aandacht - en dus je blik - van de 20 naar de 18. De 20 zie je nog wel maar - als het goed is - minder scherp.
5. Laat je blik nu verspringen over het dartbord terwijl je je aandacht beperkt tot een klein gebied.
6. Maak het gebied waar je het beste ziet steeds kleiner.

Verspring over de randen van het bord, richt je aandacht op de afzonderlijke cijfers. Terwijl je naar een cijfer kijkt, is de roos in het midden van het bord minder helder te zien, net als de andere cijfers en vlakken.

Misschien vind je het makkelijker om je voor te stellen dat het gebied waar je niet direct naar kijkt minder scherp ziet dan het punt waar je wel direct naar kijkt. Je best doen om het punt waar je direct naar kijkt scherper te zien dan de rest veroorzaakt immers spanning. En dat willen we natuurlijk voorkomen!

Beweging

Het tweede aspect van verspringen is het bewegen.

Onze zintuigen functioneren het beste als zij worden geprikkeld door beweging, verschillen en contrasten.

We **horen** iets als een geluid onze trommelvliezen doet trillen. Geluid onderscheiden we het beste als het bestaat uit tegenstellingen. Uit een enkele toon maak je niet zo goed op of die hard of zacht is, hoog of laag. In combinatie met andere tonen is dat veel makkelijker te bepalen.

Als je je hand bewegingsloos op een voorwerp of een stof legt, is het niet zo eenvoudig om te **voelen** van welk materiaal het precies is gemaakt. Als je met je hand er overheen beweegt gaat dat veel beter. Je voelt dan of het materiaal zacht of hard is, of het ruw of glad is en je kan de vorm en structuur voelen.

Probeer eens je evenwicht te bewaren als je stokstijf stil staat. Het is veel makkelijker om in evenwicht te blijven als je een beetje kan bewegen. Fietsen gaat je gemakkelijk af zolang je wat vaart hebt; als je stil staat moet je afstappen of een voet op de grond zetten, anders val je om.

Het is niet voor niets dat wijnkenners de wijn over de tong heen en weer laten gaan als ze de smaak willen beoordelen. Om te **proeven** moeten de smaakstoffen langs de papillen van de tong glijden.

Om iets te **ruiken** moeten geur-moleculen door onze neus vloeien.

Met **zien** is het niet anders. Onze ogen worden als vanzelf naar bewegende beelden getrokken en kunnen die het makkelijkst onderscheppen. Normale ogen bewegen zelf ook voortdurend, zelfs in onze slaap!

Om makkelijk te bewegen heb je soepele spieren nodig. Alle spieren in ons lichaam worden of blijven soepel als ze veel gebruikt worden op een ontspannen manier. Door sport en spel blijven ze in beweging en blijft het lijf soepel. Als je ze niet gebruikt, worden ze zwakker en verliezen tenslotte hun functie. Door je spieren te forceren kan je ze beschadigen.

Oogspieren

Je oogspieren vormen geen uitzondering. Deels gebruik je ze bewust: je kan je ogen bewust van links naar rechts en van boven naar beneden bewegen. De meeste oogbewegingen zijn echter onbewust. Je ogen schieten voortdurend alle kanten op, zonder dat je het zelf in de gaten hebt.

Daarnaast maken ze schokkerige, korte bewegingen; **micro-saccaden** genoemd.

Als het gezichtsvermogen normaal is zijn deze bewegingen snel en komt er geen enkele inspanning aan te pas. De frequentie blijkt af te nemen als het zicht slechter wordt. De bewegingen worden dan krampachtiger en gaan gepaard met inspanning.

In 1964 heeft de Russische natuurkundige Alfred Yarbus aangetoond, dat als deze korte bewegingen stoppen, het zicht binnen 1 tot 3 secondes verdwijnt.

Iemand met gebrekkig zicht probeert door een langere periode strak naar één punt te kijken – door te staren en te turen – iets te doen wat onmogelijk is; namelijk beter te zien door de ogen stil te zetten.

Hoe sneller de ogen onbewust verspringen, des te beter is het zicht. En andersom: hoe minder bewegingen, hoe slechter het zicht. Bates gebruikte zwaaien en schommels om de beweging in de ogen weer terug te brengen. Deze activiteiten staan beschreven in deel 3.

De onbewuste micro-saccaden worden door dezelfde spieren in gang gezet als de bewuste oogbewegingen. Mensen die hun nek vastzetten en alleen hun ogen richten op wat ze willen zien laten hun ogen weinig ruimte voor de micro-saccaden. Het is dus zaak je hoofd soepel mee te bewegen in de richting waar je kijkt. Daarvoor heb je nekwervels.

“Als God niet wilde dat we onze nek bewegen, dan had hij ons hoofd wel direct op onze schouders vastgeschroefd”.

Tom Quackenbush

Dat soepele bewegen is iets wat heel veel mensen afgeleerd hebben. Vooral mensen met brillen bewegen hun hoofd heel star en zetten hun nek op slot. Janet Goodrich introduceerde daarom in 1980 de “neushelper” om haar cursisten op een speelse manier weer aan het bewegen te krijgen.

Door je te verbeelden dat je een magische veer, penseel, potlood of zelfs een laser op je neus hebt, die datgene aanraakt waar jij naar kijkt, ben je voortdurend aan het **bewegen** en bevordert je **centrale fixatie**. Probeer het zelf maar eens:

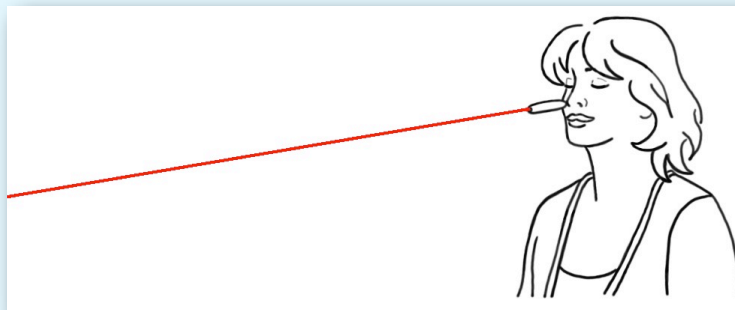
Bewegen:

(Kies een plek uit waar je je veilig voelt en je kan ontspannen. Misschien vind je het fijn om op de achtergrond rustgevende muziek te horen. Je kan de tekst van tevoren een paar keer doorlezen, je kan iemand anders vragen om de tekst voor te lezen terwijl jij aan het oefenen bent, of je kan de tekst zelf op een bandje inspreken en afluisteren. Gun jezelf genoeg tijd zodat je de aanwijzingen stap voor stap kan opvolgen.)

Ga in een comfortabele stoel zitten.

Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem. Zet je voeten naast elkaar op de grond, ontspan je schouders, hou je nek los en beweeglijk.

Stel je nu voor dat er vanuit je neus, recht vooruit, een laserstraal schijnt. Een neuslaser, die net als de neus van Pinocchio, recht vooruit de kamer in steekt. Waar je laserstraal terecht komt zie je een gekleurd rondje licht. Geef de neuslaser een kleur die jij mooi vindt.



Als je nu je hoofd beweegt, heen en weer, van links naar rechts en van rechts naar links, dan laat je de laser heen en weer zwaaien door de kamer.

Bewegen (vervolg):

Stel je maar voor: als je je hoofd van boven naar beneden beweegt, beweegt de laser ook op en neer. Je kan met je denkbeeldige laser van alles in de kamer aanraken. Raak het plafond aan, de muur tegenover je, de gordijnen die langs het raam hangen, de kopjes op de tafel... Maar pas op: als je de laser te lang op één plek laat stilstaan, brandt hij een gaatje in de stof!

Je ogen zijn nog steeds gesloten, terwijl je hoofd blijft bewegen om zo je laser aan te sturen om van alles mee aan te raken. Overigens is het veel makkelijker om je hoofd te bewegen als je rechtop in balans zit, je nek los is en je schouders ontspannen zijn.

Haal nu nog eens diep adem, adem rustig uit, open je ogen, knipper een paar keer, en ga dan verder met je denkbeeldige laser door de kamer te bewegen, nu met je ogen open. Maak er een spel van. Laat je laser verspringen van kleur naar kleur. Het is grappig om je voor te stellen hoe de laserstraal kort is als je je hand beschijnt en veel langer wordt als je hem richt op de muur tegenover je. Als je de sterren aanraakt wordt de straal haast eindeloos lang.

Met de laserstraal kan je ook heel goed contouren omtrekken. Ga maar eens langs de omtrek van een schilderij, langs je hand, langs het kozijn van het raam.

Onthoud dat je laser vanuit je neus recht vooruit schijnt. Om iets om te trekken móet je je hoofd dus bewegen!

Pas op dat je hierbij niet als een robot gaat bewegen. De bedoeling is dat je je vrij beweegt en niet verstart. Niet in je nek maar ook niet in je ogen. Laat je ogen dus lekker los en laat je leiden door je interesse: als je ergens aandacht aan geeft gaan je ogen daar vanzelf naar toe. Je hoofd volgt, net als je lichaam.

In het begin kan het zijn dat op deze manier bewegen onnatuurlijk aanvoelt. Je bent het immers niet gewend. Maar als je dit een tijdje beoefent zal je merken dat je nek steeds soepeler wordt en ga je het vast heel plezierig en ontspannen vinden. Na een poosje wordt het zelfs onaangenaam voor je om je hoofd stil te houden. Dan is het oefenen overgegaan in een gewoonte en dat is precies de bedoeling!

Bewegen is natuurlijk

Mensen hebben beweging nodig om zich goed te voelen. Baby's vinden het heerlijk om gewiegd te worden in de armen van pappa of mamma. Ze ontspannen zich en vallen in slaap tijdens een wandeling of een autorit.

Kleine kinderen bewegen de hele dag door. Schommelen, wippen, draaien, springen op de trampoline; hoe meer beweging, hoe beter. Voor kinderen is het juist vermoeiend als zij stil moeten zitten en hun mond moeten houden. Wij als volwassenen vragen dat wel vaak van ze. In de klas, thuis, in de auto ...

Wat voor kinderen geldt, geldt ook voor ons. Jij voelt je toch ook veel beter als je gesport hebt, een fikse wandeling gemaakt hebt, een paar baantjes hebt gezwommen? Helaas nemen we niet altijd de tijd om dit te doen.

Toch kan je altijd wel bewegen. Zelfs als je langdurig moet werken achter de computer, kun je zo nu en dan opstaan om een glas water te pakken, je even uittrekken en naar het toilet gaan op een andere verdieping zodat je de trap moet nemen.

Piloten die lange nachten achter de stuurknuppel in de cockpit doorbrengen, lopen regelmatig de cockpit even uit. Als de vliegveiligheid dit toestaat, lopen ze even door de cabine, rekken en strekken ze zich in de boordkeuken, gaan naar het toilet. Zo doorbreken ze de lange uren in dezelfde houding en kunnen ze alert hun taken hervatten.

Beweging ontspant. Mensen die scherp zien bewegen veel. Soms is dat bewegen heel subtiel en nauwelijks voor anderen waarneembaar, maar vast staat dat zij veel meer bewegen dan mensen met slecht zicht.

Wil je beter gaan zien dan zul je dus meer moeten gaan bewegen. Bewegen met je ogen, met je lichaam en ook met je geest.

De tegengestelde beweging

Iedereen heeft wel eens in een stilstaande trein ervaren dat het lijkt alsof jouw trein gaat rijden in tegengestelde richting als de trein naast je langzaam in beweging komt. Bates noemde dit de oppositionele of tegengestelde beweging.

Als je zelf beweegt zet je de wereld om je heen ook in beweging: Loop je vooruit dan lijkt het of de vloer onder je naar achter beweegt. Rij je langs bomen en huizen dan lijken deze zich te verplaatsen in de tegenovergestelde richting. De strepen in het midden van de weg lijken naar je toe te komen, de ingehaalde voetganger lijkt naar achteren te bewegen.

Een demonstratie:

De tegengestelde beweging:

Schommel een beetje heen en weer. (Als je dit boek hebt uitgeprint leg je het vóór je op tafel terwijl je zelf heen en weer beweegt).

Als jij naar links beweegt, lijkt het alsof de tekst naar rechts gaat. Als je naar rechts beweegt, lijkt het scherm naar links te gaan. Als je van voor naar achter schommelt, lijkt het of het scherm naar je toe komt en dan weer van je af gaat.

Iedereen kan deze grote bewegingen opmerken. Schenk er de komende tijd maar eens bewust aandacht aan. Het is leuk om het op te merken als je in de auto zit, fietst of wandelt. Maar het is ook heel belangrijk: deze schijnbare beweging van stilstaande objecten heeft een ontspannende uitwerking op ogen en geest en is absoluut noodzakelijk voor goed zicht.

Minimale bewegingen

Zelfs een minimale beweging veroorzaakt de illusie van een tegengestelde beweging. Dat komt omdat het normale oog constant beweegt.

Om een kleine letter goed scherp te kunnen zien moet je oog de stralen van elk deel van die letter ontvangen. Vóór je de vorm van de letter kan bepalen moet je oog dus langs de contouren zijn

gegleden. Daarvoor zijn constant verticale en horizontale bewegingen van de oogbol nodig waardoor het punt van fixatie voortdurend verspringt.

Door deze oogbewegingen lijkt het of de letter zelf gaat bewegen. De meeste mensen met goed zicht kunnen dit met een beetje aandacht opmerken.

Verspringen:

Ga voor een letterkaart zitten of staan.

Richt je aandacht op een letter die je goed kan zien. Verplaats nu abrupt je focus naar de letter links of rechts ervan of naar een letter eronder of erboven.

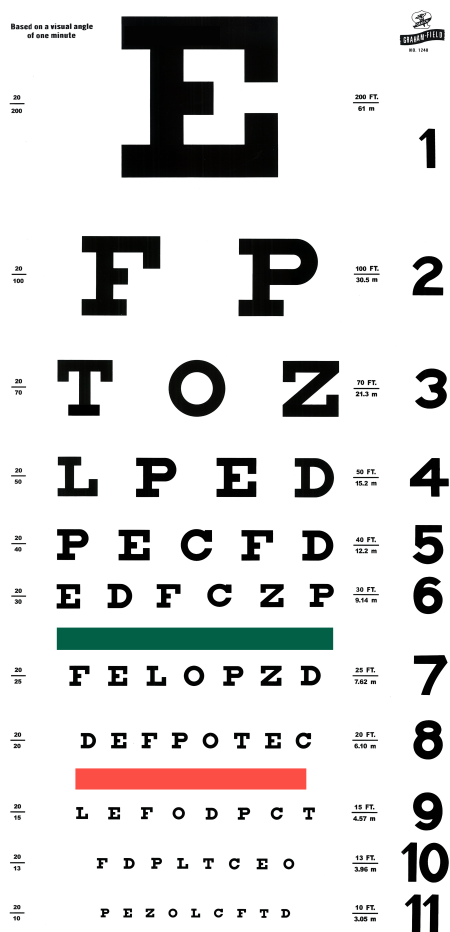
De letter lijkt te bewegen in de tegengestelde richting van je oogbeweging.

(Lukt het je niet om de beweging van de letter te zien, probeer het dan met een heel woord of een klein voorwerp. Het helpt als je het hoofd een beetje meebeweegt.)

Bates raadde iedereen aan te oefenen met een letterkaart. Het kan bijziendheid en andere refractieproblemen voorkomen en het verbetert altijd het zicht, zelfs als dit al normaal is.

Laat ik eerst even uitleggen wat een letterkaart is en waar hij voor bedoeld is:

De Snellen letterkaart



De Nederlandse oogarts Herman Snellen ontwikkelde in 1864 een oogkaart waarmee je kan meten hoe scherp je ziet. Hier zie je een verkleinde afbeelding van zo'n kaart.

Dr. Snellen liet zijn goedziende assistent op een afstand van zes meter naar de kaart kijken. De zes meter is gekozen omdat je ogen binnen deze afstand accommoderen, daarbuiten niet meer. Als je iets op 6 meter afstand goed ziet kan je voorwerpen verder weg meestal ook prima zien.

De assistent kon op deze afstand de 8e regel lezen (die met de rode streep eronder). Deze lettergrootte geldt tot op de dag van vandaag als maatstaf van 100% zicht ofwel visus 1.

Bepaal je eigen visus

Om je eigen visus te bepalen ga je op de afstand staan die op de kaart wordt aangegeven. Op mijn grote leeskaart is dat 6 meter. De [traditionele Snellenkaart](#) gebruikt die ook.

Kaarten die je van het internet kan downloaden zijn soms voor een kleinere afstand gemaakt, bijvoorbeeld 3 of 4 meter.

Test welke regel je nog kan lezen. Eerst met je rechteroog, daarna met je linkeroog en dan met beide ogen. Schrijf je resultaten op. Je hoeft de letters echt niet superscherp te zien, maar je moet ze wel kunnen herkennen. Tegenwoordig worden ook wel cirkels of hoofdletters E gebruikt, dan moet je kunnen zien naar welke kant de opening wijst.

Bekijk vervolgens wat er bij de regel staat die je nog net kon lezen:

20/200 (of 6/60) is 10% zicht/visus 0,1
20/100 (of 6/30) is 20% zicht/visus 0,2
20/40 (of 6/12) is 50% zicht/visus 0,5
20/30 (of 6/9) is 75% zicht/visus 0,75
20/20 (of 6/6) is 100% zicht/visus 1
20/15 (of 6/4,5) is 150% zicht/visus 1,5
20/10 (of 6/3) is 200% zicht/visus 2

(20 staat voor de afstand van 20 voet wat ongeveer overeenkomt met 6 meter)

Wat betekent de visus in de praktijk?

- Visus 1 (of 100%) is de gezichtsscherpte van iemand met goed zicht; noodzakelijk om de nummers in het telefoonboek te kunnen lezen en de letters van de achtste regel op de Snellenkaart op een afstand van 6 meter. Opticiens en oogartsen meten een bril of lenzen aan op visus 1, maar in de praktijk komt de gezichtsscherpte van de bril nogal eens boven de 100% uit.
- Visus 0,5 of 50% gezichtsscherpte is in Nederland noodzakelijk om het rijbewijs te halen. Het is de minimale gezichtsscherpte waarmee je aan het verkeer mag deelnemen; de meeste boeken zijn leesbaar bij een gezichtsscherpte van 50%.
- Visus 0,25 of 25% gezichtsscherpte is noodzakelijk om de hoofdletters van de krant te kunnen lezen
- Visus 0,1 of 10% is de gezichtsscherpte waarbij we een persoon maatschappelijk blind noemen

(Overigens bestaat goed zicht niet alleen uit 100% of meer gezichtsscherpte. Goed zicht heeft ook te maken met het vermogen om diepte te zien, contrasten, kleuren, enz.)

Als je te horen krijgt dat je visus maar 50% is dan schrik je waarschijnlijk wel even. Het klinkt heel dramatisch! Maar het scheelt maar 2 of 3 regels op de leeskaart. En eigenlijk kan je alles dan nog best goed zien, alleen niet zo scherp. Je mag er mee autorijden. Je zult alleen de wegwijzers wat later kunnen lezen...

Het gebruik van de Snellenkaart

Een leeskaart is niet alleen te gebruiken om je visus mee te bepalen of je vooruitgang te meten. Je kan er ook mee oefenen. Zoals Bates iedereen aanraadde.

Voor meest simpele manier van oefenen hang je de kaart liefst permanent op een plek waar je vaak langskomt en die goed verlicht is.



Ga op een afstand staan van 3 of 6 meter en lees elke dag de kaart tot de kleinste letters die je kan lezen. Doe dit eerst met elk oog afzonderlijk, daarna met beide ogen tegelijk. Dit hele proces duurt minder dan een minuut.

Terug naar het verspringen:

Om de 14 letters van de onderste regel van een Snellenkaart goed te kunnen lezen moeten de ogen 4 keer verspringen over elke letter. Toch kan iemand die goed ziet in een luttele seconde alle 14 letters zien.

De ogen hebben in die tijd dus ongeveer 70 keer bewogen. Dit gebeurt totaal onbewust want het is voor de bewuste geest onmogelijk deze snelle bewegingen te volgen, laat staan ze bewust te sturen. Het visuele centrum moet daarom sneller functioneren dan de gedachte.

Als het oog of de geest niet over de benodigde snelheid beschikt hapert het zicht. Het oog stukt, het aarzelt, en in plaats van te verspringen gaat het staren en blijft steken op hetzelfde punt. Dat is de oorzaak dat het beeld in meer of mindere mate vervaagt en dat men slechter ziet.

Eigenlijk ligt die verminderde snelheid niet eens zozeer aan het oog of de oogspieren maar aan de orders die vanuit de geest gestuurd worden. Want als je opzettelijk je best doet om iets te zien (wat bij een test met een leeskaart bijna niet te voorkomen is) wordt je zicht automatisch slechter. Als dat gebeurt heb je hoogstwaarschijnlijk de neiging nóg beter je best te doen om het beeld scherp te stellen. Je gaat turen, kijkt strak naar wat je wilt ontcijferen, stopt met ademhalen en knipperen en zet alles op slot. Dan doe je precies datgene wat niet werkt!

De oplossing is in wezen heel simpel; door de gewoontes van het normaal functionerende oog bewust toe te passen, ontspan je je ogen en zal je zicht beter worden. Oefenen met een leeskaart is daarom heel effectief; je ziet meteen wat wel en niet werkt!

Imiteer het natuurlijke verspringen: oefen met een letterkaart

Een van de beste methodes om het zicht te verbeteren is het opzettelijk verspringen en imiteren wat het goedziende oog van nature doet. De volgende oefening is dan ook reuze effectief als je nu nog behoorlijk slecht ziet en je je zicht serieus wilt verbeteren. Als je het goed doet kunnen de resultaten verbluffend zijn. In privé-lessen konden enkele van mijn cursisten in één sessie twee regels lager lezen dan waar ze mee begonnen!

Ik raad je aan het volgende stukje net zo lang te lezen tot je begrijpt wat het betekent. Hang een letterkaart op en kijk of je kan zien wat ik hier beschrijf. Ik heb er zelf een poosje over gedaan voordat ik deze oefening goed begreep en hem aan mijn cursisten kon uitleggen...

Centrale fixatie houdt in dat je maar een klein stukje echt scherp kan zien, in het midden van je zicht. Als je goed zicht hebt zal je als je verspringt van het ene naar het andere punt van fixatie het eerste punt altijd slechter (minder scherp) zien, zelfs als die punten heel dicht bij elkaar liggen. Mensen met gebrekkig zicht moeten verder van dat eerste punt weggijken om dat minder duidelijk te zien. Als zij bijvoorbeeld verspringen tussen twee punten die op een halve centimeter afstand van elkaar af liggen, kan het zijn dat ze het eerste punt even goed blijven zien of zelfs nog beter. Bij sommige mensen lukt het pas op een afstand van 10 cm of verder om het eerste punt los te laten.

Hoe slecht je zicht ook is, het is altijd mogelijk te verspringen en een tegengestelde beweging te zien. Daarvoor is het belangrijk om eerst de afstand te ontdekken waarop je het voorgaande punt van fixatie slechter ziet dan het punt waar je naar kijkt. Dit lukt het makkelijkst met een letterkaart.

Gebruik een grote letterkaart als je moeite hebt met zien in de verte, een kleine letterkaart als je moeite hebt met zien op korte afstanden.

Voorbereidende oefening:

Begin op een afstand waarbij je de letters van de middelste rij goed kan zien (of als je goed zicht hebt een van de onderste rijen).

Kijk naar de eerste letter op die regel. Laat je blik nu verspringen naar de laatste letter. Merk je dat je de eerste letter nu minder goed ziet omdat je aandacht daar niet meer op gericht is? Soms moet je een beetje heen en weer verspringen voor het je lukt.

Maak vervolgens de afstand van het verspringen kleiner. Verspring van de eerste naar de een-na-laatste letter, van de eerste naar de twee-na-laatste, van de eerste naar de drie-na-laatste, enz.

De bedoeling is dat je tijdens het verspringen een verschil in scherpte ziet tussen de beide letters. Zolang je dat verschil opmerkt ga je door met de afstand verkleinen tot je verspringt tussen twee letters naast elkaar. Merk je al eerder geen verschil meer, dan is dat de afstand waarmee je begint te oefenen.

Het oefenen zelf bestaat uit het verspringen tussen beide punten en ze geen van beide langer dan een fractie van een seconde vast te houden. Doe je dat goed dan zullen de ogen en de geest tot rust komen en zal de illusie van een tegengestelde beweging worden opgewekt.

Leeskaartoefening 1:

Ga nu op een afstand staan waarop de letters van de middelste rij iets waziger worden.

Kijk naar de eerste letter op die regel. Verspring naar een letter op dezelfde regel, ver genoeg weg om de eerste letter minder goed te zien. Verplaats je aandacht nu weer terug naar de eerste letter. Knipper tijdens het verspringen

Laat je aandacht nu in een zo hoog mogelijk tempo beurtelings naar beide letters verspringen, Alweer: vergeet niet te knipperen!

Doe dit een halve minuut en verspring dan tussen twee andere letters op dezelfde afstand. Ontspannen uitgevoerd ga je beide letters beter zien en wekken ze de indruk heen en weer te bewegen in de tegengestelde richting. Als de letters helderder worden kun je wellicht op de regel eronder verder gaan.

Begin met een paar minuten oefenen per keer. Langzamerhand kan je de tijd wat opvoeren. Hoe vaker je deze oefening doet, hoe makkelijker het gaat en hoe beter de resultaten. Mits je natuurlijk daarnaast de goede zie-gewoontes aanleert en de hele dag toepast. Maar dat weet je al, toch?

Toegegeven; het is niet de meest opwindende oefening, maar het effect is echt groot. Om het spannender te maken (!) heb ik nog wat variaties voor je:

Leeskaartoefening 2:

Ga op dezelfde afstand staan als in oefening 1.

Kijk naar een grote letter op een van de bovenste regels.

Verspring naar een letter op de middelste regel: je merkt nu dat je de grotere letter minder helder ziet. Verplaats je aandacht nu weer terug naar de eerste letter.

Verspring nu met je aandacht in een zo hoog mogelijk tempo beurtelings naar beide letters, Blijf ook nu weer knipperen.

Doe dit een halve minuut en verspring dan tussen andere letters. Gaat het goed dan kan je verspringen tussen kleinere letters op lagere regels.

Ook nu weer zal je beide letters helderder gaan zien. De kaart lijkt op en neer te bewegen.

Een iets andere oefening is de volgende:

Leeskaartoefening 3:

Ga op een afstand staan waarop je een middelgrote letter goed ziet.

Richt je aandacht op de bovenkant van de letter zodat je de onderkant van de letter minder helder ziet.

Verspring heen en weer van de bovenkant naar de onderkant van de letter, tot het lijkt of de letter begint te bewegen. Blijf knipperen!

Sluit nu je ogen en stel je het bovenstaande in gedachten voor. Stel je vooral voor dat de letter beweegt in de tegengestelde richting van jouw verspring-beweging. Doe vervolgens hetzelfde met open ogen en merk op of je de beweging nu makkelijker ziet.

Als je de tegengestelde beweging van de letter opmerkt, merk je waarschijnlijk ook dat de letter wat helderder wordt. Als dit het geval is kan je de afstand tot de kaart wat vergroten of gaan oefenen met een kleinere letter.

Doe jezelf een plezier en hou je vooruitgang bij. Markeer de afstand waarop je de oefening doet met bijvoorbeeld een plakbandje op de vloer om je resultaten te merken. Schrijf op welke letters je al wel kan lezen en welke nog niet en wat het resultaat is van de bovenstaande oefeningen.

Soms denken mijn cursisten dat ze niet vooruit zijn gegaan terwijl mijn aantekeningen heel wat anders aangeven; toen Wilfred op zijn laatste privé-les verscheen had hij de indruk dat hij qua scherpte-zien niet zoveel vooruit was gegaan. Bij het opzoeken van de gegevens van de eerste les bleek hij op de leeskaart 4 regels vooruit te zijn gegaan!

Oefen het verspringen in het dagelijks leven

Je kan de hele dag door oefenen met verspringen, ook zonder testkaart. Je kan bijvoorbeeld verspringen van het ene raam van een ver gebouw naar het andere, van de ene tak van een boom naar de andere, van blaadje naar blaadje of van bloem naar bloem. Van het ene deel van de boomstam naar het andere deel. Telkens wék je de illusie op dat de voorwerpen zich bewegen in de tegengestelde richting van die van het oog.

Je kan verspringen over het gezicht van iemand waar je mee praat, je kan bewust verspringen van woord naar woord als je een boek of de krant leest, van letter naar letter, of zelfs van een deel van een letter naar een ander deel.

Verspring van vogel naar vogel hoog boven in de lucht op hun trek naar het zuiden. Verspring van kiezel naar kiezel op het tuinpad, van suikerkorrel naar suikerkorrel in de suikerpot.

Maak er een spel van, ontdek hoeveel er te zien is om je heen en zet dat alles in beweging! Wees je bewust van wat er gebeurt als je op zo'n manier je omgeving bekijkt. Merk op hoe het voelt, voor je lijf, je ogen, je geest.

Clara Hackett, een succesvol Bateslerares en schrijfster van het boek "Relax and See", liet haar studenten tellen om het verspringen aan te leren. Een klein (vrij vertaald) stukje uit haar boek:

Clara A. Hackett in 'Relax and See':

TELLEN

Als je bewust nieuwsgieriger (opmerkzamer) wordt, ga je vanzelf meer je ogen bewegen. Tellen kan je daar prima bij helpen.

Kortgeleden kwam een normaal ziende man met zijn vrouw mee om een les bij te wonen. Hij kwam voor de eerste keer, zij voor de vierde maal. Ik vroeg ze hun ogen te sluiten en me te vertellen hoeveel schilderijen in mijn spreekkamer hangen. Zij wist het niet, hij gaf zonder te aarzelen het juiste antwoord. Hij getuigde van de opmerkzaamheid, die altijd gepaard gaat met normaal zicht.

Nieuwsgierigheid leidt tot beweeglijkheid van de ogen en tot beter zien. Begin nu direct te tellen: kijk eens om je heen en tel de schilderijen in de kamer. Tel alles waar iets roods in zit, het tafelkleed, een schilderij, een foto, bloemen, boeken, tijdschriften, het vloerkleed, kledingstukken. Neem vervolgens een andere kleur, een derde en een vierde; je zult verbaasd staan hoeveel roods, blauws, groens en geels rondom je te vinden is. Je kan kleuren tellen op advertenties in de bus of op stations. Als je erg bijziend bent en dit regelmatig doet zal je waarschijnlijk binnen enkele dagen merken dat je wat beter gaat zien.

Eén van mijn studentes, een secretaresse met een ongecorrigeerde visus van slecht 5%, zette haar bril af tijdens de rit van een uur in de ondergrondse, zelfs toen ze nog praktisch niets kon zien. Door het tellen van kleuren begon ze enkele letters te onderscheiden. Nu, een jaar later, is haar visus 50%!

Normaal zicht is erg mobiel en zelfs het kleinste beetje oefening om die beweeglijkheid te verhogen helpt je je zicht te verbeteren.

Nog enkele voorbeelden van wat je zoal kan tellen: boeken in een boekenkast, voorwerpen op een tafel of een bureau, fietsen in een fietsenrek, artikelen in een etalage, letters op een uithangbord, ramen in een gebouw, bomen in een park, bloemen in een vaas, een boeket, in een bloembak of een perk, mensen in een kamer, duiven op straat, kinderen in een speeltuin, vogels in een boom of bij de voederplaat, koeien en schapen in de wei, enz. enz.

Aandacht voor details

Ik heb gemerkt dat de gewoonte verspringen (en vooral de centrale fixatie) het beste bij mijn cursisten binnenkomt als ik ze laat letten op details.



Probeer het maar; als je deze boom bekijkt en je let op de kleine dingen - de details - dan ben je automatisch aan het verspringen. Want om de details van de boom op te merken richt je je aandacht op de takken, op de blaadjes, de bloemen, de dieren en alles wat er in en rond de boom te zien is.

Kijk ook maar eens naar de details van een bloem; de vorm, de kelkbladen, de stamper, de meeldraden, de bladeren, de nerven van een blad, de stengel (glad of behaard) de kleurschakeringen... Er zijn zoveel details te ontdekken.

Letters hebben ook allemaal verschillende details; wat zijn de kenmerken van een a, een s, een t? Welke delen zijn recht, welke rond? Welke zijn open, welke juist gesloten?

Door te letten op details richt je je op hele kleine gebiedjes; daar waar je fovea aan het werk gaat, daar waar je het beste ziet. Door van detail naar detail te gaan hou je je ogen in beweging.

In het kort: de gewoonte “verspringen”

De gewoonte verspringen komt op het volgende neer:

-  Je bent nieuwsgierig naar de dingen om je heen, alert en levendig.
-  Je hebt aandacht voor details.
-  Je ogen zijn voortdurend in beweging en je aandacht richt zich op het kleine gebied waar je ogen scherp kunnen zien.
-  De momenten van fixatie zijn uiterst kortstondig; fracties van secondes.
-  Je hoofd en lijf bewegen soepel mee in de richting waar je kijkt.
-  Door zelf te bewegen lijkt het alsof alles om je heen ook beweegt (de tegengestelde beweging).
-  Je bent je op een ontspannen manier bewust van wat er in je perifere blikveld gebeurt terwijl je primaire aandacht in het centrum van je zicht ligt; daar waar je het scherpst kan zien.

Verspringen en op deze manier de wereld tot je laten komen is niet alleen ontspannend voor je ogen, maar ook voor je geest en de rest van je lijf. Doen dus!

Ademen

Een goede, efficiënte ademhaling is waanzinnig belangrijk voor je gezondheid. Door te ademen voorzie je je hele lichaam van zuurstof en stimuleer je de processen in al je lichaamscellen.

Ademen doen we natuurlijk allemaal, anders kunnen we niet leven. Helaas doen we het niet allemaal op de beste manier.

Optimaal ademhalen is een van de gewoontes van Natuurlijk Zien.

Dit hoofdstuk heb ik samen met Esther geschreven. Esther is – naast Bateslerares – ook opgeleid en actief als ademhalingscoach.

Esther:

Door het bestuderen van de Batesmethode begon ik steeds meer het belang in te zien van een rustige en diepe ademhaling. Ik vond het niet zo eenvoudig om dit zelf te bereiken. Als ik er bewust mee bezig was ging het wel, zodra ik mijn aandacht ergens anders op richtte verviel ik weer in kort en oppervlakkig ademhalen.

Door de ademhalingscoach Michael (Mike) Grant White kwam ik er achter dat er specifieke technieken zijn die helpen de ademhaling te verbeteren. Mikes technieken werken verbazend snel en zijn - na enige instructie - makkelijk zelf thuis te doen.

Na de cursus en een consult bij Mike werd mijn eigen ademhaling al snel veel dieper. Ik kon voor het eerst comfortabel op mijn rug slapen, in plaats van in mijn gebruikelijke opgerolde “baby-in-de-buik houding”. De volgende ochtend werd ik uitgerust wakker. Ik was onder de indruk van de moeiteloze en snelle verbetering in mijn ademhaling en wist dat mijn cursisten veel baat zouden hebben bij deze methode. Ik heb in 2004 verschillende opleidingen bij Mike gevolgd. Sindsdien onderwijs ik deze ademhalingstechnieken in mijn eigen cursussen.

De ademhaling beïnvloedt je gezichtsvermogen

Je ogen hebben behoefte aan grote hoeveelheden zuurstof. Door de enorme concentratie van cellen gebruikt het netvlies relatief gezien de meeste zuurstof van het hele lichaam. Zelfs vier keer zoveel als de hartspier!

Ook je hersenen gebruiken veel zuurstof. Wat je ziet en hoe goed je ziet wordt voor een groot deel bepaald in je hersenen. Zien is immers voor 90% een mentaal proces. Bovendien zijn je ogen rechtstreeks verbonden met je hersenen.

Andere grootverbruikers van zuurstof zijn je spieren. De spieren om en in je ogen spelen een belangrijke rol bij scherp zien, het accommoderen en het fuseren.

Kortom; zuurstof is essentieel voor goed zien.

Die zuurstof bereikt de cellen in je lichaam hoofdzakelijk via het bloed. In de longen neemt het bloed de zuurstof op en vervoert het o.a. naar de ogen, hersenen en spieren. Hoe beter je ademhaalt hoe zuurstofrijker je bloed. Vandaar het belang van goed ademen.

Overigens nemen de ogen ook direct zuurstof op uit de lucht. Draggers van contactlenzen merken dat; het hoornvlies kan een lens die geen zuurstof doorlaat niet lang verdragen.

Bates en ademhaling

Dr. Bates ontdekte dat veel van zijn patiënten baat hadden bij een diepere ademhaling. Eén van hen, een 65-jarige man, was niet in staat kleine letters te lezen zonder een sterke bril. Door het aanleren van diep ademen bleek hij na verloop van tijd deze letters op een afstand van slechts 15 cm zonder bril perfect te kunnen lezen.

Tijdens het testen van hun ogen liet Bates een aantal patiënten de adem inhouden. Hun zicht was dan meestal veel slechter. Daarmee liet hij zijn patiënten ervaren dat het inhouden van de adem stress, slecht zien, dubbel zien, duizeligheid en moeheid veroorzaakt. Diep ademen laat deze problemen verdwijnen.

Margaret Corbett, een door dr. Bates opgeleide lerares, schrijft in haar boek **‘How to improve your sight’** dat je zelfs tijdelijk blind kan worden als je lang genoeg je adem inhoudt.

Eén van haar studenten was door de Batesmethode bijna van zijn staar af. Dat bleek toen een bevreemde oogarts concludeerde dat één van zijn ogen vrij van staar was maar dat in het andere oog de lens nog iets troebel was. Tijdens het onderzoek kon de student dit laatste restje waas laten verdwijnen, simpel en alleen door diep adem te halen waardoor het netvlies duidelijk zichtbaar werd. Als hij dan zijn adem weer inhield, kwam een deel van de waas terug op de lens.

Margaret concludeerde: “Als diep ademen dit kan doen voor een oog met een serieuze aandoening, dan kan je je wel voorstellen hoe heilzaam diep ademen is voor normale of bijna normale ogen.”

Natuurlijk zien en goed ademen gaan hand in hand.

Door het aanleren van regelmatig en diep ademen zullen je ogen meer zuurstof ontvangen en beter kunnen ontspannen en daardoor ga je beter zien.

Esther:

Toen Lori mij bezocht voor een les in Natuurlijk Zien, vond ik haar ademhalingspatroon wat gespannen. Ik besloot haar te leren hoe ze haar ademhaling kon verbeteren, voordat we met het zien begonnen. Na slechts enkele minuten begon haar ademhaling los te komen. Ze was blij verrast toen ze alleen al daardoor een extra regel op de leeskaart kon lezen!

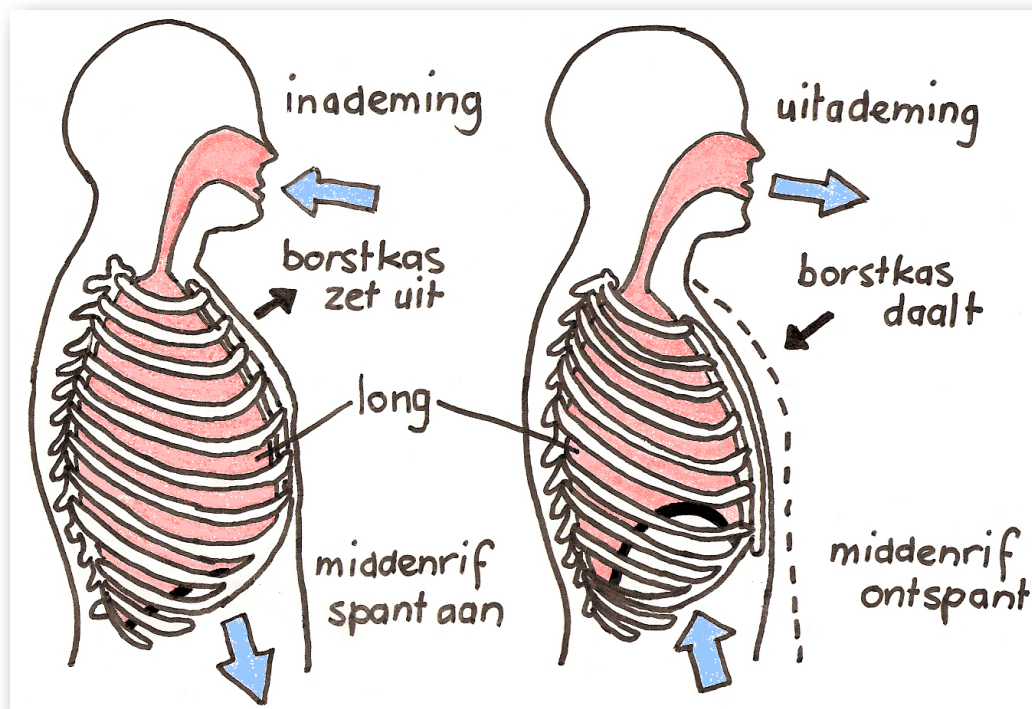
Laten we eerst eens kijken hoe onze ademhaling werkt:

Het ademhalingsstelsel

Ons ademhalingsstelsel bestaat uit de neus- en keelholtes, de luchtpijp, de bronchiën met hun talloze vertakkingen, de twee longen, de ribbenkast en het middenrif.

De ademhaling wordt grotendeels geregeld door het middenrif (of diafragma). Dit is een dunne, krachtige, koepelvormige spier. Boven het middenrif liggen de longen en het hart, eronder de lever, de maag, de milt en de darmen. De longen vergroten en verkleinen zich niet zelf, ze liggen passief in de borstkas.

Je kan de werking van je longen wel een beetje vergelijken met de werking van een blaasbalg of een trekharmonica:



Het middenrif en de spieren tussen de ribben vergroten en verkleinen de ruimte voor de longen, waardoor lucht kan binnenkomen of wordt uitgestoten.

Als je inademt drukt het middenrif de buikorganen naar beneden, daardoor zet de buik iets uit. Er komt overigens géén lucht in de buikholte. Je ribbenkast beweegt ook naar buiten. Hierdoor vergroot de borstholte zich en ontstaat een onderdruk waardoor lucht in de longen wordt gezogen.

Bij het uitademen ontspant je middenrif zich en beweegt 5 tot 15 cm omhoog. De ribbenkast beweegt naar binnen waardoor de longen samengedrukt worden. De lucht in je longen wordt (deels) naar buiten geperst.

Deze op en neergaande bewegingen hebben ook invloed op de omloop van het bloed en de lymfe.

Het lymfestelsel

Uit de lucht die je inademt wordt in de longblaasjes (ongeveer 300.000.000 stuks!) zuurstof opgenomen en vervolgens afgegeven aan het bloed. Dat zuurstofrijke bloed wordt door je hart en via de slagaderen naar de dunne, poreuze haarvaten gepompt. Daar aangekomen wordt de zuurstof - tezamen met voedingsstoffen - afgegeven aan de lymfevloeistof rondom de cellen.

De cellen nemen de zuurstof en de voedingsstoffen op en scheiden afvalstoffen af. Een deel daarvan (hoofdzakelijk koolstofdioxide) komt weer in de haarvaten terecht en gaat via de aderen naar de longblaasjes waar ze uiteindelijk worden afgegeven aan de lucht die we uitademen.

Dode cellen, bloedeiwitten, ander toxisch materiaal en overtollig vocht worden door het lymfestelsel verwijderd. Zou dit niet gebeuren dan werd de zuurstofopname door de cellen belemmerd. In de lymfeklieren worden de giftige stoffen geneutraliseerd.

Bloed wordt rondgepompt door het hart maar de lymfevloeistof kan zich alleen verplaatsen door diepe ademhaling en door spierbewegingen.

Hoe vaak ademhalen?

In 1998 heeft de arts L. Bernardi in samenwerking met de universiteit van Pavia in Italië een onderzoek gedaan bij hartpatiënten. Daaruit bleek dat de optimale ademhalingscyclus ongeveer 10 seconden duurt. Dat is 6 keer per minuut. Bij veel mensen ligt het gemiddelde aantal ademhalingen op 12 tot 15 keer per minuut, wat ongezond hoog is.

Veel mensen halen ook oppervlakkig adem. Sommigen gebruiken alleen de borstademhaling; bij hen beweegt alleen de borstkas. Bij anderen beweegt alleen de buik naar voren.

Optimale ademhaling

Een optimale ademhaling maakt zowel gebruik van de buikademhaling (d.m.v. het middenrif) als de borstademhaling (d.m.v. de ribbenkast).

Bij de inademing gaat het middenrif omlaag, de buik zet naar voren uit, de lage rug zet naar achter uit en de flanken naar opzij. Vervolgens zet de borstkas uit en komt omhoog doordat de ribben naar voren, opzij en naar achter gaan.

Bij de uitademing gaat het net andersom: de borstkast zakt en beweegt inwaarts, daarna bewegen de lage rug, de flanken en de buik inwaarts doordat het middenrif weer omhoog komt.

Stel je eens voor dat je een fietspomp gebruikt voor het oppompen van je band. Als je voor het indrukken de fietspomp ver optrekt pomp je per keer veel lucht in de band en is die snel gevuld. Als je daarentegen de pomp steeds een klein stukje optrekt, zul je een hele poos moeten werken voor je band hard is; niet erg efficiënt.

Zo werkt de ademhaling ook. Bij de uitademing ontspant het middenrif zich, bolt zich en beweegt naar boven, waardoor lucht uit de longen wordt geperst. Bij de inademing spant het middenrif zich aan, wordt platter en beweegt naar beneden. Hierdoor ontstaat een vacuüm waardoor de longen zich vullen met lucht. Hoe hoger het middenrif bij de uitademing omhoog komt, hoe groter de hoeveelheid lucht die bij de volgende inademing binnenstroomt.

Richt je op de uitademing

De uitademing is dus erg belangrijk. Als je niet helemaal uitademt blijft er te veel lucht achter in de longen. Op den duur kan dat ontstekingen veroorzaken. Bovendien vermindert die achtergebleven lucht de ruimte voor verse lucht bij de daarop volgende inademing. In plaats van dieper in te ademen om meer zuurstof binnen te krijgen bovenop die “oude” lucht is het juist nodig om dieper uit te ademen.

Optimaal ademhalen is niet alleen afhankelijk van het middenrif. Ook de borstkas speelt een rol.

Tussen onze ribben liggen twee laagjes spieren. Deze zijn schuin tegenover elkaar aan de ribben verbonden. De ene set zorgt voor het omhoog komen en uitzetten van de borstkas bij het inademen, de andere zorgt voor het dalen en verkleinen van de borstkas bij de uitademing. Als één van beide sets chronisch gespannen of verkrampt is, wordt de natuurlijke beweging van de borstkas tegengehouden, alsof er een riem strak omheen is getrokken.

Kenmerken van optimale ademhaling

Je ademhaling is optimaal als je op lichamelijk gebied:

-  moeiteloos de ademholtes vult bij elke inademing; in je buik, zij, rug en borstkas.
-  in rust toestand 10 of minder keer ademt per minuut,
-  makkelijk een minuut lang kan uitademen,
-  na iedere uitademing een korte pauze volgt,
-  je stem flexibel en krachtig kan gebruiken,
-  snel tot rust komt na een grote fysieke, emotionele of mentale inspanning,
-  voorspoedig herstelt bij wonden en ziektes,
-  uitgerust wakker wordt.

Een optimale ademhaling zorgt er ook voor dat je je de hele dag door energiek voelt, met een positieve instelling door het leven gaat, je makkelijk kan concentreren, helder kan denken en een goed geheugen hebt.

Dat willen we allemaal, toch?

Onbewuste gewoonte

Hoewel de ademhaling tot op zekere hoogte beheerst kan worden is het meestal een automatische, onbewuste activiteit. Daarom is het goed dat je eerst beseft hoe je nu ademhaalt. Indien nodig kan je daarna je ademhaling verbeteren door het bewust toepassen van de goede gewoontes om uiteindelijk weer onbewust optimaal te ademen.

Laten we dus beginnen met een

Korte evaluatie van de ademhaling

Hoe weet je nu of je goed of minder goed ademhaalt? Iemand die veel zucht ademt waarschijnlijk niet volledig; zijn lichaam snakt naar zuurstof. Maar vaak is het niet zo duidelijk. Je kan jezelf aardig testen met de volgende activiteiten:

Ademen 1: Buik of borstkas ademhaling?

Ga staan of liggen en leg je linkerhand op je buik, je rechterhand op je borst. Haal diep adem en let op welke hand het eerst beweegt. Misschien beweegt maar één hand naar buiten.

Bij een gezonde ademhaling beweegt je linkerhand het eerst naar buiten, daarna je rechterhand.

Vervolgens test je hoe vaak je ademhaalt:

Ademen 2: Ademritme.

Tel, in rusttoestand, het aantal keren dat je gedurende 1 minuut ademt. Een volledige ademhaling bestaat uit de inademing, de uitademing en de rustpauze na een uitademing. Een adem ritme van 15 keer of meer per minuut is ongezond hoog, 11 tot 14 keer is redelijk, 8 tot 10 keer is goed, 5 tot 7 keer is erg goed, 3 of 4 keer is uitstekend.

Als laatste doe je de nummertelling:

Ademen 3: Nummertelling. (met dank aan Michael G. White)

Ga liggen, zitten of staan. Als je staat, buig je je knieën een klein beetje. (Merk op hoe de ademhaling verandert als je je knieën vast zet.)

Adem zo diep mogelijk in. Zodra je begint met uitademen ga je zachtjes fluisterend (maar wel hoorbaar) zo vlug als je maar kan tellen. Je begint bij 1 en telt zo ver als je kan op deze éne uitademing. Spreek de getallen volledig uit; een-en-twintig, twee-en-twintig, drie-en-twintig, enz. Na honderd begin je weer bij 1 en telt door tot je geen adem meer over hebt. Schrijf je score op.

Probeer het na een poosje nog eens (of meer keren als je denkt jezelf te kunnen verbeteren).

Wetenschappelijk is bewezen dat je longcapaciteit een belangrijke indicator is voor de te verwachten levensduur. White geeft aan dat een score onder de 100 een mogelijk serieus gezondheidsprobleem kan betekenen. Kom je niet eens tot de 60 dan moet je er echt wat aan doen! Zo mogelijk met hulp van een ademhalingsspecialist.

Esther:

Mijn score is nu meestal 130 tot 140. Dit is een mooie verbetering op de 70 die ik de eerste keer haalde. White haalt overigens tussen de 200 en 250!

En... hoe staat het ervoor? Geen vuiltje aan de lucht? Of heb je het idee dat het wel wat beter kan? Als het laatste het geval is kan je misschien eerst eens kijken naar de oorzaak.

Oorzaken van onvolledig en oppervlakkig ademen

Hoe komt het dat we ons natuurlijke ademhalingspatroon kwijtraken? Dat verschilt van persoon tot persoon maar de volgende factoren kunnen een rol spelen:

De spieren van je borstkas zijn verkrampt, verzwakt of verstijfd. Hetzelfde kan het geval zijn met je middenrif. Dat kan komen door spanningen, stress of een tekort aan beweging.

Stress en emotionele spanningen kunnen zorgen voor gehaast, oppervlakkig en beperkt ademen.

Esther:

Craig, een van mijn cursisten, kwam na een ademhalingsles tot het besef dat hij zichzelf altijd wat minderwaardig had gevonden. Blijkbaar had hij zich onbewust voorgehouden geen recht te hebben om vrij te ademen, wat resulteerde in een oppervlakkige ademhaling. Het beeld dat we van onszelf hebben heeft een sterke invloed op hoe we ademen en leven.

Misschien heb je de neiging om je adem in te houden als je je concentreert. Dat gebeurt helemaal als je je inspant om beter te zien of zit te staren!

Wat denk je van een slechte houding, strakke en knellende kleding, je buik inhouden (om er beter uit te zien) en te hoge hakken? Ze kunnen allemaal invloed hebben op je ademhaling.

Ziektes zoals astma of longemfyseem belemmeren je ademhaling, dat is logisch. Maar wist je dat overgewicht dat ook doet? Sommige voedingswaren veroorzaken slijmvorming en sommige specerijen kunnen het slijmvlies irriteren. Roken is natuurlijk funest maar ook verontreinigde lucht (ook binnenshuis) zorgt voor vervuiling en verstopping van de longen.

Je weet zelf wel of een of meer van bovenstaande factoren op jou van toepassing zijn. Aan jou de keuze om daar wat aan te doen. Wij reiken je in dit hoofdstuk een aantal oplossingen aan.

Verbeter je ademhaling

Optimaal ademen heeft alles te maken met ontspanning: het loslaten van de spanning in je lichaam tijdens het ademen. Wij helpen je vanaf deze plek zoveel mogelijk op weg, maar zoek professionele hulp als je merkt dat je die nodig hebt. Je kan activiteit 3 gebruiken om je vooruitgang bij te houden.

Leer jezelf adem te halen met behulp van het middenrif

Ademen 4: Middenrifademhaling.

Ga op de grond liggen met een kussentje onder de knieën. Leg één hand op de buik, de andere op de borst om het rijzen en dalen te voelen. Zet je bril af, doe je ogen dicht en hou je mond gesloten. Ontspan je lichaam en je gezicht, vooral de kaken.

Adem nu volledig uit en daarna langzaam in. Je zult merken dat eerst de buik omhoogkomt, even later de borst. Deze volgorde is belangrijk.

Adem nu weer langzaam uit; nu gaat je borst eerst omlaag, daarna de buik. Lukt het goed als je ligt; oefen dan ook terwijl je zit en staat.

De bedoeling is dat je gaat beseffen hoe je moet gaan ademen. Oefen dit elke dag, steeds iets langer, net zo lang tot het een automatisme wordt.

Het kan zijn dat je in het begin - als reactie op de grotere hoeveelheid lucht in je longen - wat duizelig wordt. Stop dan en probeer het later opnieuw.

Let op je houding

Een juiste houding is onmisbaar voor een goede ademhaling. Leer jezelf aan om “rechttop” te zitten en te staan met ontspannen, losse spieren of zoek professionele hulp om je hierbij te helpen.

Ademen 5:

Ga ontspannen staan en adem zoals hierboven omschreven. Wees je bewust hoe dat voelt.

Ga dan in een stoel zitten, bijvoorbeeld je stoel achter je bureau of computer. Merk op of en hoe je ademhaling daardoor verandert.

Pas je stoel en je houding aan totdat je voelt dat je net zo makkelijk zittend ademhaalt als staand. Het kan zijn dat je wat extra steun in de rug nodig hebt. Vooral met autostoelen is dat vaak het geval.

Een goede houding geeft ruimte in de borstholte. Ook 's nachts is dat van belang. Je kan daarom het beste op je rug slapen. Lees het hoofdstuk over "[Houding](#)".

Esther:

Nu ik in Amerika woon rij ik langere afstanden dan ooit in Europa. Een paar keer per jaar een rit van 2500 kilometer of meer (verdeeld over meer dagen) is normaal voor mij. Ik heb mijn autostoel daarom net zolang aangedikt met extra laagjes schuimrubber tot ik voelde dat de extra steun in de rug precies goed was om mijn ademhaling optimaal te laten blijven.

Herken de ademreflex

Wij beschikken over een natuurlijke autonome reflex die het lichaam aanzet tot inademen. Je lichaam geeft daarmee aan dat er meer zuurstof nodig is. De ademreflex ontstaat na de uitademing en na de eventuele adempauze.

Ademen 6:

Ga ontspannen staan of zitten. Adem rustig helemaal uit.

Laat dan de inademing vanzelf binnenkomen, zonder dat je daar moeite voor doet of probeert het te beïnvloeden.

Merk op hoe dat gaat: is de inademing erg diep, of lijkt het of er ergens een blokkade zit en de adem wordt tegengehouden? Gaat het inademen soepel of verloopt het juist stroef?

Neem de tijd om volledig te ademen. Vooral bij het geheel uitademen is het belangrijk geen moeite te doen; laat het vanzelf gaan en wacht dan op de ademreflex. De uitademing zal zo langer duren dan de inademing.

De reflex kan bewust geactiveerd worden of kan geheel passief plaatsvinden, afhankelijk van de hoeveelheid zuurstof in het lichaam en van de mate van rust of ontspanning.

Het doel van deze activiteit is de totale ademhaling langer, sterker en soepeler te laten worden; een moeiteloze vrije beweging.

Beweging

Elke tien jaar vermindert de longcapaciteit met 9 tot 25% als je niets aan lichaamsbeweging doet.

Lichaamsbeweging is dus verplicht voor een gezonde ademhaling, maar niet elke beweging zal automatisch de ademhaling verbeteren. Prima vormen van bewegen zijn zwemmen, wandelen, fietsen en snelwandelen. Yoga is ook uitstekend als je tijdens de oefeningen rustig en goed blijft ademen.

Neem op tijd je rust en forceer niets!

Adem door de neus

Adem in en uit door de neus, niet door de mond. De trilharen in de neus filteren de lucht en de

passage door de neus helpt de lucht te bevochtigen en op lichaamstemperatuur te brengen voordat die de longen bereikt.

Via de neus ademen gaat langzamer dan via de mond en bevordert de juiste balans tussen zuurstof en CO₂. Zelfs tijdens sporten kan je het beste door de neus blijven ademen. Je prestaties zullen er na wat oefenen - sterk door verbeteren.

Ontspannen, ontspannen, ontspannen

Ontspanning speelt een grote rol bij optimaal ademen.

Als je ontspannen bent kan je middenrif verder omhoog komen bij het uitademen; daardoor adem je de gebruikte lucht beter uit en zal de volgende inademing makkelijker en efficiënter verlopen.

Je ribbenkast kan bij elke inademing beter uitzetten als de spieren tussen je ribben, borst en rug ontspannen zijn: zo kan je voller ademen.

Met ontspannen en losse buikspieren kan het middenrif veel gemakkelijker omlaag gaan zodat je longen zich kunnen vullen met verse zuurstof.

Volledig en rustig ademen

Oefen bewust hoe je een volledige ademhaling (inademing, uitademing, rustpauze) 10 seconden kan laten duren. De inademing laat je moeiteloos naar binnen komen, de uitademing laat je altijd langer duren dan de inademing. Na de uitademing volgt een korte rustpauze, waarna het lichaam de inademing automatisch opnieuw begint (door de ademreflex).

De volgende oefening kan je heel goed helpen om rustiger en voller te leren ademen:

Ademen 7: Van 1 tot 10 tellen.

Begin met je bewust te worden van je ademhaling zonder er iets aan te veranderen. Merk de beweging van je lichaam op als je in en uit ademt. Volg je ademhaling en laat eventuele spanningen die je opmerkt zo mogelijk los.

Begin dan - alleen tijdens het uitademen - hardop heel rustig te tellen van 1 tot 10. Plak de nummers aan elkaar, alsof je een lang woord zegt; eentweedrieviervijfzeszevenachtnegentien-eentweedrie enz. Als je bij 10 komt en je voelt dat je nog gemakkelijk door kan gaan begin je dus weer opnieuw bij 1.

Blijf de nummers 1 tot en met 10 herhalen. Maak er geen wedstrijd van en forceer niets. Je voelt vanzelf wel wanneer de uitademing eindigt en je weer wilt inademen. Je merkt dan ook dat je stemgeluid verandert (meestal als je longen ongeveer 75% leeg zijn). Stop dan met tellen.

Wacht tot je voelt dat je weer wilt inademen. Laat de adem als vanzelf naar binnenstromen, laat je lichaam bepalen hoeveel adem nodig is in plaats van zelf bewust in te ademen.

Bij de volgende uitademing begin je weer te tellen en herhaal je de gehele procedure.

Doe deze activiteit zo ontspannen mogelijk gedurende 2 tot 3 minuten. Luister naar de toon van je stem: die vertelt je hoe je het doet. Een stem die hapert wijst op een gespannen uitademing.

Als je deze oefening een paar keer per dag doet zal je merken dat je uitademing zonder enige moeite steeds langer wordt; en dat is precies het doel van deze oefening.

Gaap vrijuit!

Ik heb - net als jij - geleerd dat gapen ongeleefd is. Maar gapen is heel natuurlijk en gezond: het helpt het zuurstofgehalte van je bloed op peil te houden, het ontspant je kaken en het bevordert de doorstroming van het vocht in de ruggengraat. Als je echt goed gaapt worden je ogen lekker vochtig en krijgen ze een weldadig bad.

Je gaapt omdat je moe bent of juist heel ontspannen, het is een heel natuurlijke gewoonte; kijk maar naar baby's en kleine kinderen. In sommige culturen is het heel gewoon. Dieren gapen ook. Gapen is aanstekelijk, als je begint met een keer opzettelijk te gapen, komt er vaak een hele serie echte gapen achteraan (en de mensen in je buurt beginnen ook!). Misschien wil je in het openbaar rekening houden met de omgangsvormen, maar laat je als je alleen bent vooral lekker gaan: gaap als je daar behoefte aan hebt.

In onze lessen moedigen we de cursisten juist aan om te gapen. Ze vinden het heerlijk dat ze zich niet in hoeven te houden!

Zorg voor frisse en schone lucht

Ventileer je kamer, kantoor, slaapkamer. Onderhoud een automatisch ventilatiesysteem goed; zorg voor schone filters en een onbelemmerde doorgang.

Maak regelmatig een wandeling door de natuur. Niets is heerlijker dan je longen te vullen met boslucht, zeelucht of de frisse buitenlucht na een flinke donderbui. Door direct na het ontwaken de ramen van je slaapkamer wijd te openen en de vroege ochtendlucht een keer of vijf diep naar binnen te laten komen schudt je elke cel in je lijf wakker; klaar voor een nieuwe dag!

Gebruik je hele ademhalingssysteem

Een diepe ademhaling is niet altijd een betere ademhaling. Geforceerd diep ademen kan optimaal ademen tegengaan. Gezond diep ademen behoort in goede balans te gebeuren; de grootste uitzetting vindt plaats onder in de romp, aan de voor-, zij- en achterkant.

De volgende activiteit kalmeert, geeft energie en maakt je bewust van je ademhaling.

Ademen 8: Adem naar je handen

Ga ontspannen staan met licht gebogen knieën.

Laat je tong zachtjes tegen je gehemelte rusten, ontspan je kaken.

Ontspan je buikspieren, maak je buik zacht. Leg je handen op je buik en voel hoe je handen met iedere inademing naar voren bewegen. Als je dit niet voelt stuur je je adem bewust naar je handen toe, net zolang tot je de beweging wel voelt.

Leg dan je handen op je zij, net boven je heupen. Voel hoe je handen met elke inademing zijwaarts bewegen.

Vervolgens leg je je handen op je onderrug. Voel hoe je handen met de inademing mee naar achter bewegen. Deze beweging naar achter is niet zo groot als de beweging van je buik naar voren, maar is - als het goed is - wel degelijk voelbaar.

Dennis Lewis beschrijft in zijn boek "Free your breath, Free your life" verschillende specifieke bewegingen die je kan maken om de longcapaciteit te vergroten en vastzittende gedeeltes te openen. Hij raadt je aan om je tijdens de volgende bewegingen bewust te zijn van je ademhaling; hou je adem niet in aan het begin van een beweging, maar laat je adem zich aanpassen aan de beweging. Voel waar de adem naar toe gaat terwijl je je strekt, want elke beweging die je maakt heeft een specifieke invloed op hoe je ademt:

1. Til beide armen op: dit opent voor de meeste mensen de ademruimte in het bovenste deel van de borstkas en rug.
2. Buig vanuit de heupen naar voren tijdens de inademing, dit opent de ademruimte van de lage rug.
3. Draaien naar links opent de ademruimte aan de rechterzijde van het lichaam.
4. Rechtsom draaien opent de ademruimte aan de linkerkant.
5. Strek de armen recht vooruit; dit opent de ademruimte van de middenrug.

Lewis omschrijft ademen als een natuurlijke vorm van bewegen, een inwendig signaal, essentieel voor het stimuleren van alle organen en de doorbloeding van het hele lichaam. Zijn motto: "Optimale ademhaling werkt als een natuurlijke energiepomp."

In het kort: de gewoonte "ademen"

-  Maak gebruik van je middenrif: elke ademhaling begint en eindigt in de buik.
-  Haal ontspannen adem, laat spierspanningen in je lijf los.
-  Adem door je neus.
-  Let op je houding, zorg dat je ademhalingsorganen vrij kunnen uitzetten.
-  Adem rustig en volledig uit, laat de inademing als vanzelf volgen.
-  Zorg voor frisse lucht, binnen en buiten.

Door te leren optimaal adem te halen voorzie je je hele lijf van zuurstof. Je ogen, hersenen en spieren hebben veel zuurstof nodig om goed te functioneren. Door juist te ademen beïnvloed je op positieve wijze de uitwisseling van zuurstof en afvalstoffen, het lymfesysteem wordt gestimuleerd en je verbetert je weerstand.

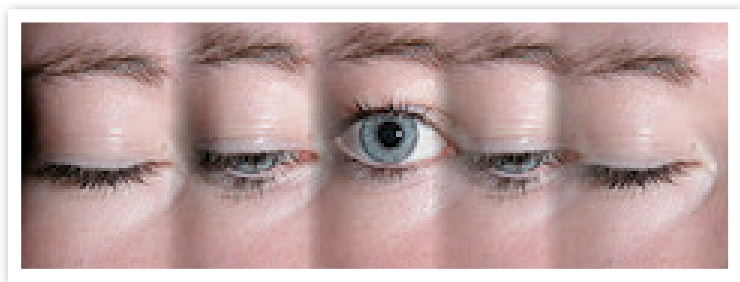
Ademen is niet voor niets een van de gewoontes van Natuurlijk Zien. Optimaal ademen heeft direct een gunstig effect op je zicht. Bovendien bevordert je je algehele fysieke en mentale gezondheid. Fantastisch toch?

Knipperen

Bates zei dat je onmogelijk je zicht kan verbeteren zonder regelmatig te knipperen. Het open houden van je ogen is inspannend en gaat gepaard met staren en turen.

Hoe vaak moet je knipperen?

Mensen met normaal zicht knipperen in een ontspannen situatie gemiddeld 22 keer per minuut. Dat is elke twee tot drie secondes. Meer dan de meeste mensen doen! Maar de meeste mensen dragen dan ook brillen of lenzen...



Uit een Japans onderzoek is gebleken dat de frequentie van het knipperen tijdens langdurig lezen terugliep van 22 keer naar 10 keer per minuut. Tijdens langdurig gebruik van de computer knipperde men maar 7 keer per minuut! Door het ingespannen werken vergeet men blijkbaar om genoeg te knipperen. Tegelijkertijd nemen de klachten over droge en gespannen aanvoelende ogen toe.

Knipperen is om een aantal redenen heel erg belangrijk:

Waarom moet je zo vaak knipperen?

Elke keer als je met je ogen knippert pompt je ooglid traanvocht vanuit je traanklieren naar je ogen. Dat vocht verspreidt zich over je hoornvlies. Als je te weinig knippert komt er dus te weinig traanvocht in je ogen. Dat dunne filmpje traanvocht is heel belangrijk want zonder dat filmpje zouden je ogen niet normaal functioneren. Het traanvocht reinigt het hoornvlies, houdt het vochtig en beschermt tegen infecties.

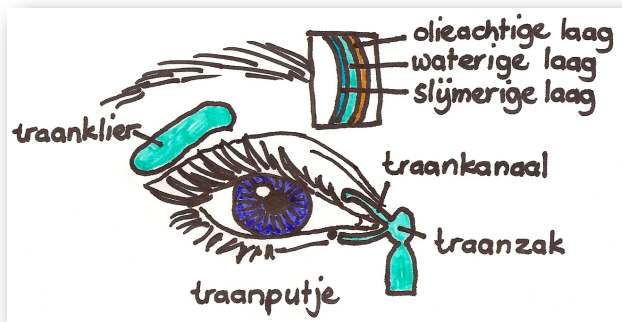
Wat is dat traanvocht nu eigenlijk precies?

Traanvocht bestaat uit drie flinterdunne laagjes die precies uitgebalanceerd zijn om de ogen te beschermen tegen infecties en om ze vochtig en comfortabel te houden:

Het bovenste laagje is een lipide of olieachtig laagje dat voorkomt dat het middelste laagje te snel verdampt.

Dit middelste laagje is een waterige, zuurstofrijke en enigszins zoute vloeistof waarin proteïne, antilichamen en voedingsstoffen zitten. Het heeft antibacteriële en antivirale eigenschappen. Het onderste, slijmerige laagje vereffent het oppervlak van het oog en zorgt ervoor dat het traanvocht aan het oog blijft plakken.

Knipperen heeft echter nog meer functies dan alleen de toevoer en de verspreiding van het traanvocht:



Je oogleden kan je zien als natuurlijke ruitenwissers; zij vegen deeltjes opzij die in je ogen komen en beschermen het oog tegen beschadigingen van buitenaf. Bovendien werken ze als een zonnenscherm tegen scherp licht. Veel knipperen verlaagt de gevoeligheid voor scherp licht, waardoor een zonnebril overbodig wordt.

Mensen die wazig zien knipperen vaak veel te weinig en dat veroorzaakt het uitdrogen en

geïrriteerd raken van de ogen. Ze voelen dan branderig aan.

Als je te weinig knippert staan je ogen ook meer bloot aan luchtvervuiling, wind, rook en zon. Ook kan het evenwicht van het filmpje traanvocht verstoord worden.

Droge ogen

Als je last hebt van droge ogen is de kans groot dat je veel te weinig knippert. Toch zijn er meer zaken die deze pijnlijke kwaal kunnen veroorzaken:

- Onze huizen zijn steeds beter geïsoleerd. De kwaliteit van de lucht gaat achteruit als er onvoldoende wordt geventileerd. Let er ook op of de lucht in je huis of kantoor niet veel te droog is.
- Sommige medicijnen hebben als bijverschijnsel droge en branderige ogen. In overleg met je arts kunnen soms alternatieve medicijnen worden voorgeschreven die deze bijwerking niet hebben.
- Als je allergisch bent voor bepaalde stoffen kan je ook last krijgen van droge of juist voortdurend tranende ogen. Heb je klachten dan kan het dus best de moeite waard zijn om te ontdekken waarvoor je allergisch bent. Soms is het een bepaalde stof in huis of in de kleding die je draagt.
- In uitzonderlijke gevallen zijn droge ogen een symptoom van ziekte. In dat geval is een bezoek aan de oogarts nodig.

Maar nogmaals: heel vaak zijn droge, branderige ogen te voorkomen door de juiste manier van knipperen, door genoeg water te drinken en gezond te eten.

Hoe knipper je goed?

Natuurlijk knipperen gebeurt zó snel dat het lijkt of het zien niet wordt onderbroken. Als je het goed doet heb je zelf niet eens in de gaten dat je knippert.

Het is een zachte beweging, elke 2 tot 3 secondes. In mijn lessen heb ik het over vlinderlicht knipperen. Ontspan jezelf ... voorkom dat je knijpt.

Denk eraan dat je het bovenste ooglid helemaal sluit en daarna helemaal opent. Ik kom namelijk nog wel eens cursisten tegen die het idee hebben dat ze het goed doen maar eigenlijk maar een halve beweging maken. Hun oogleden gaan dan halverwege al weer omhoog.

Ik laat ze dan bewust knipperen. Dat gaat meestal wel wat langzamer dan normaal maar ze voelen dan wel dat juist knipperen heel plezierig aanvoelt. Je moet dus eigenlijk net zolang bewust oefenen tot het ontspannen, zachte knipperen weer een gewoonte wordt; een automatisme.

De volgende oefening kan je wellicht helpen:

Knipperen:

Ga in een comfortabele stoel zitten. Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem. Zorg dat je rug lang is en dat je voeten naast elkaar op de grond staan. Ontspan je schouders en hou je nek los en beweeglijk. Terwijl je zo zit, stel je je voor dat je stoel in een prachtig open veld staat, omgeven door een oeroud bos. Door het open veld kabbelt een koel, helder beekje. Het is een heerlijke dag en de zon staat stralend aan de helderblauwe hemel.

In de bomen hoor je vogels fluiten, dichterbij hoor je het zoemen van een vlieg. De zon verwarmt je huid en je geniet van de vredige stilte om je heen. Je wordt deel van de natuur.

Dan merk je een libelle op, die als een mini-helicopter over je schouder aan komt vliegen en landt op een plant langs het water.

Vlinders met prachtige vleugels in wondermooie kleuren fladderen van bloem tot bloem.

Als je daar zo zit, helemaal ontspannen, komt vanuit het struikgewas een jong hert aangelopen. Op hoge poten loopt het met sierlijke passen naar het beekje en begint te drinken.

Je laat je blik verspringen van vlekje naar vlekje op zijn vel, over zijn kop, over zijn zachte snuit en langs zijn prachtige lange wimpers. Net als de vleugels van de vlinders fladderen de wimpers van het hertje als het elke 2 tot 3 seconden knippert.

Je gaat mee in het ritme van het knipperen en voelt dat je ogen net zo stralen en glanzen als de prachtige grote ogen van het jonge hert. Je knippert zacht en ontspannen, als de vleugelslag van een vlinder, in een vast ritme.

Met elke knippering voelen je ogen rustiger en meer ontspannen aan. Elke keer wordt een beetje traanvocht toegevoegd wat je ogen schoonspoelt en je helderder laat zien.

Zo, genietend van het prachtige schouwspel dat de natuur je biedt, adem je helemaal uit en laat je daarna de lucht als vanzelf diep naar binnen stromen.

Open nu langzaam je ogen en knipper, zacht en ontspannen, elke 2 tot 3 secondes, terwijl je je blik door de kamer laat gaan. Je zult merken hoe makkelijk dat gaat en hoe weldadig dat knipperen voor je ogen is.

Plezierig nietwaar?

Hoe leer je weer aan om vaker te knippen?

Juist en frequent knippen leer je weer aan door elke keer te knippen als je je ogen verplaatst. Als je van het ene naar het andere voorwerp gaat, van veraf naar dichtbij, van dichtbij naar veraf.

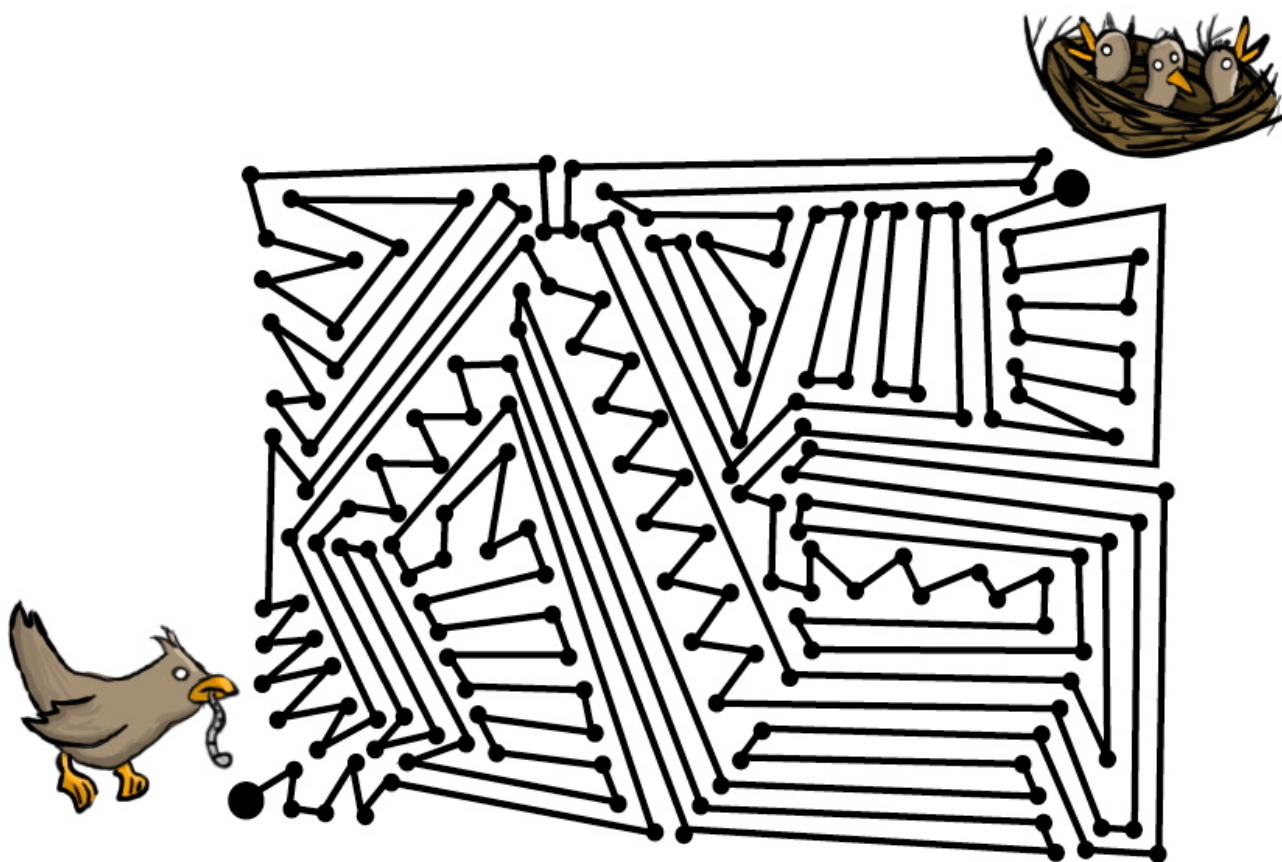
Leer jezelf aan om ook tijdens het lezen te knippen. Eerst bijvoorbeeld aan het eind van elke regel. Knipper bewust tijdens het t.v. kijken of onder het autorijden. Dr. Ray Gotlieb - een gerenommeerde collega - leerde het zichzelf aan door tijdens het autorijden van stoplicht tot stoplicht heel bewust te knippen.

Knipper bewust tijdens een wandeling, van straathoek naar straathoek bijvoorbeeld. Knipper tijdens het spelen van of het kijken naar een tenniswedstrijd.

Begin met kleine periodes, maak ze wat langer naar mate het je makkelijker afgaat. Wees je bewust van het ontspannende effect van knippen. Oefen net zolang totdat het vanzelf gaat, tot het een onbewuste gewoonte is.

Scannen

Bij het onderdeel knippen laat ik mijn cursisten ook nog wel eens de scankaart gebruiken. Het is een prima oefening om het knippen (en verspringen en ademen) bewust te oefenen.



Knipperen met de scankaart:

Ga ontspannen zitten, in een prettige houding en adem rustig uit en in.

Hou de scankaart op een afstand waarop je de lijnen en stippen net niet meer helemaal scherp ziet. Ben je nog bijziend dan hou je de kaart dus net iets verder van je af dan je normaal zou doen. Als je nog verziend bent dan trek je hem juist een beetje dichterbij.

Begin bij het startpunt. Laat je blik nu van punt naar punt verspringen terwijl je op elke punt een keer knippert met je oogleden. Blijf rustig ademhalen.

Volg de lijn en de stippen tot je het eindpunt bereikt en maak je niet druk als je onderweg de lijn verliest. Het is geen test!

Je zult merken dat je zo veel vaker knippert dan elke 2 tot 3 secondes. Dat is prima want zo leer je heel makkelijk en ontspannen te knipperen. Bovendien oefen je het verspringen en dat brengt meer beweging in je ogen. Het zal ook steeds makkelijk worden om de lijn te blijven volgen.

Waarschijnlijk zul je ook al snel merken dat de stippen en de lijnen wat zwarter worden en dat je ze beter gaat zien. Daarmee bewijs je voor jezelf dat je door te knipperen en je blik te blijven verplaatsen vanzelf scherper gaat zien!

Mocht je het idee hebben dat veel knipperen nogal zenuwachtig overkomt dan moet je de komende tijd maar eens opletten op hoe de mensen om je heen knipperen.

Waarschijnlijk kom je erachter dat het helemaal niet zo plezierig is om naar star opengehouden ogen te kijken. Een gezicht met zacht knipperende ogen ziet er veel vriendelijker en meer ontspannen uit!

Knipperen in de dierenwereld:

Katten spreken met hun ogen. Als een kat een soortgenoot tegenkomt en knippert betekent dat ze graag contact wil. Knippert de ander terug dan gaan ze waarschijnlijk naar elkaar toe. Elkaar strak in de ogen kijken is in kattentaal een zeer agressieve handeling en zal vaak tot knokpartijen leiden. Katten houden er dan ook helemaal niet van als je ze aanstaart. Dat ervaren ze als bedreigend.

Knipperen is de laatste zie-gewoonte van Natuurlijk Zien. “Last but not least”, zoals de Engelsen zo mooi zeggen. Het is een belangrijke gewoonte en vrij eenvoudig weer aan te leren.

Knipperen komt de beweeglijkheid van het oog ten goede. Je kan het ook zien als een soort ontspannende oogmassage die zorgt voor een verbeterde circulatie in en rond je ogen.

Bovendien voorkomt knipperen ook vermoeidheid van de ogen. Ik merk dat heel duidelijk tijdens de lange nachtvluchten die ik soms door mijn werk bij de KLM moet maken. Als ik blijf knipperen (en bewegen en goed blijf ademen) kom ik de tijd plezieriger door dan wanneer ik ga hangen op m'n stoel en voor me uit ga zitten staren (en dus stop met knipperen)!

Kortom; knipper, knipper en knipper! (Blink, blink and blink! In het engels klinkt het leuker...)

In het kort: de gewoonte "knipperen"

-  Knipper elke 2 tot 3 secondes.
-  Elke knippering is vlinderlicht, moeiteloos en duurt maar een fractie van een seconde.
-  Sluit je ogen helemaal tijdens het knipperen.
-  Knipper ontspannen; voorkom dat je knijpt.

Je zult echt merken dat deze simpele verandering veel effect heeft; je ogen voelen niet alleen prettiger aan maar je zicht zal ook verbeteren.

Verkeerde gewoontes

Je weet nu wat je moet doen om je ogen ontspannen en gezond te laten zien. Maar wat deed je dan verkeerd?

Deze vraag is simpel te beantwoorden. Je deed waarschijnlijk wat 75% van de volwassenen in de geïndustrialiseerde wereld doet: staren, turen en verstarren. Ik zal niet al te veel aandacht aan deze zaken besteden – we willen ze immers kwijt – maar als je niet weet wat ze inhouden, weet je ook niet wat je moet nalaten.

Staren

De allerslechtste gewoonte is zonder meer het staren. Let maar eens op hoe vaak dat gedaan wordt. In de bus, op het perron, in de rij voor de kassa, op school, op kantoor, tijdens het telefoneren, voor de televisie ... overal zie je mensen staren.

Niet alleen volwassenen, ook kinderen kunnen er wat van. Als je tijdens de pauze van een middelbare school naar de kinderen kijkt die op het schoolplein of in de kantine hun boterhammen of snacks nuttigen, is het schrikbarend hoe velen van hen zitten te staren. Zelfs op jongere leeftijd gebeurt het veel. Starende kindergoed voor de TV, voor de computer...

Dat kinderen al op jongere leeftijd staren is niet zo vreemd als je bedenkt dat ze meesters zijn in het nadoen van volwassenen. Als je het driekwart van de mensen om je heen ziet doen, dan denk je dat het zo hoort.

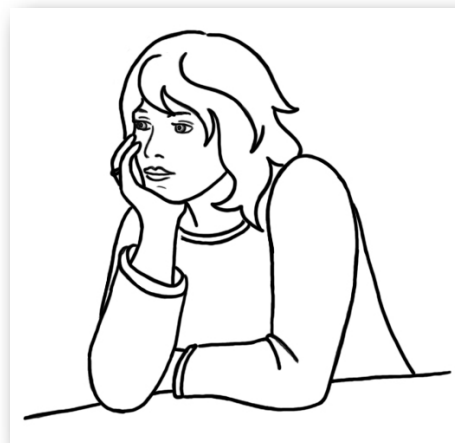
Wat gebeurt er als je staart?

Als je staart zet je je ogen vast. Janet Goodrich noemde het: “je parkeert je ogen”. Je gedachten zijn ergens anders, in ieder geval niet bij datgene wat je ziet.

Misschien vind je staren wel erg plezierig en heb je zelfs het idee dat het je ontspant.

Maar als je opzettelijk gaat staren en je bewust let op wat er gebeurt zul je merken dat dat helemaal niet zo is.

Doe het maar eens; ga nu even moedwillig staren... Merk maar op: je stopt met knipperen, je ademhaling wordt oppervlakkig en je ogen bewegen niet meer. Je zicht wordt waarschijnlijk wazig of dubbel en je ogen zullen droog en branderig worden. Je zult merken dat je ogen heel onplezierig aanvoelen.



Dat komt omdat je oogspieren zich tijdens het staren enorm moeten inspannen om je ogen stil te houden. Staar je vaak en langdurig dan zullen op den duur de kleine oogbewegingen - de microsaccaden - steeds minder worden. In het hoofdstuk over beweging ben je te weten gekomen dat deze kleine oogbewegingen essentieel zijn voor goed zicht.

Staren is onnatuurlijk. Stel je eens voor dat de oermens veel staarde. Dat was levensgevaarlijk! Hij zou het immers niet in de gaten hebben als hij werd belaagd door vijanden of roofdieren. Al starend

is het lastig om een prooidier te vinden en te doden. Als onze verre voorouders zich hadden overgegeven aan het staren, zouden wij er waarschijnlijk niet geweest zijn...

Waarom staren we?

Deze vraag is iets lastiger te beantwoorden. Als je staart sluit je je in feite af voor de wereld om je heen. Misschien vindt je die wereld niet interessant genoeg en verveel je je. Misschien is er iets wat je niet wilt zien, is het veiliger om je terug te trekken in je eigen binnenwereld.

De wereld om ons heen is groot, druk en veeleisend, dat kan bedreigend aanvoelen. Veel mensen zijn voortdurend bezig met het verleden of met de toekomst, met het zoeken van oplossingen voor problemen of met het malen over dingen die gebeurd zijn of kunnen gebeuren.

Je snapt wel dat je daardoor niet voor 100% in het hier en nu kan zijn. Heel wat mooie momenten en ervaringen kunnen zo aan je voorbij gaan. Je ontnemt jezelf de mogelijkheid om echt aanwezig te zijn. Bovendien mis je de signalen die je lichaam en je onderbewustzijn je toezenden.

Bates was heel duidelijk: “Als je terug wilt keren tot natuurlijk en helder zien, zul je moeten stoppen met de gewoonte om te staren.”

Turen

Turen is ingespannen kijken naar iets of iemand. Veel mensen hebben de neiging om extra hun best te doen als ze wazig gaan zien. Ze knijpen hun ogen tot spleetjes, fixeren hun blik op wat ze willen zien.

Wat dan gebeurt is feitelijk hetzelfde als bij het staren. Je parkeert je blik - nu bewust - je stopt met knipperen en gaat oppervlakkig ademen, je spant je oogspieren aan en de oogbewegingen stoppen.

Ironisch genoeg bereik je op de lange duur precies het tegenovergestelde van wat je wilde bereiken: je zult onduidelijker in plaats van duidelijker gaan zien. Je ogen kunnen op die manier niet goed functioneren. Niet doen dus!

Verstarren

In onze samenleving wordt veel te weinig bewogen.

We voeren onze werkzaamheden uit achter een bureau, voor de computer, in de auto, aan de telefoon. We verplaatsen ons per auto, trein of vliegtuig en gebruiken graag de roltrap of de lift.

Bewegen doen we als we sporten of wandelen of fietsen. Het bewegen is tijdverdrijf geworden, in plaats van een vanzelfsprekende bezigheid.

Kleine kinderen bewegen vanzelf. Voor hen is stilzitten een opgave. Je hoeft kinderen niet aan te sporen om te rennen en te spelen en te springen. Ga maar eens in een speeltuin kijken. Hoe meer de toestellen draaien, schommelen en bewegen, hoe geliefder ze zijn!

Toch bewegen kinderen ook steeds minder. Computerspelletjes en TV-programma's slokken veel tijd op, tijd waarin de beweging vervangen wordt door passief stilzitten.

Saskia:

Toen ik terugkwam uit Amerika nadat ik mijn opleiding had voltooid, viel mij pas echt op hoe weinig mensen bewegen. Velen kijken in de auto star voor zich uit. Heel veel mensen lopen zonder hun nek te bewegen. Als iemand beweeglijk is, valt dat op; hij of zij wordt al snel hyper genoemd. Het is opvallend dat mensen die zo veel bewegen, zelden of nooit een bril dragen. Mensen die niet of nauwelijks bewegen doen dat veel vaker!

Je kan ook geestelijk verstarren. Je interesse verliezen, geen belangstelling meer hebben voor het nieuwe, het onbekende, voor de wereld om je heen. Ook dan verstar je en ga je staren. We weten inmiddels dat we dat niet meer moeten doen...

OVAK (Ontspannen. Verspringen, Ademen en Knipperen)

Zet je bril af.

Kijk uit het raam in de verte, zover als je kan. Kijk naar de overkant van de straat of, indien mogelijk, naar de horizon. Verplaats je blik en je aandacht van punt naar punt, net als een piloot die op zoek is naar een ander vliegtuig.

Knipper minstens om de drie secondes.

Adem vanuit de buik. Probeer vooral niet het hele uitzicht in één blik te vangen.

Richt je aandacht op één stukje en laat de rest min of meer vervagen. Dat lukt meestal prima als je gaat letten op details.

Ontspanning is de sleutel. Hoe meer je ontspant, hoe beter je ziet.

Zie je het voorwerp dat je aan het bekijken bent niet zo duidelijk, sluit dan even je ogen, haal diep adem (de ogen hebben immers veel zuurstof nodig!) en ontspan je. Als je daarna je ogen weer opent zul je merken dat je beter ziet.

Verplaats je aandacht weer terug in de kamer en verspring naar een raamkozijn, naar een schilderij of naar een voorwerp op de tafel.

Door regelmatig en op je gemak van punt naar punt te verspringen en van dichtbij naar ver en andersom, worden je oogspieren steeds soepeler en kunnen ze ontspannen functioneren.

Is dit prettig om te doen? Vast wel.

In de volgende activiteit laat ik je ervaren wat het verschil is tussen de goede en de slechte gewoontes:

OVAK versus staren



Laat je blik verspringen over de foto en richt je aandacht op de vele details. Met een beweeglijke nek verspring je met je aandacht over de pagina, terwijl je ontspannen ademt vanuit de buik en regelmatig knippert, minstens om de drie secondes.

Merk op hoeveel details je kan ontdekken. Hoe meer je verspringt, ademt en knippert, hoe meer je er zult ontdekken.

Ga dan over op het volgende:

Kijk nu naar de foto zonder een greintje interesse, ga zelfs niet naar een speciaal punt. Ga staren.

Wat gebeurt er, hoe voelt het, wat verandert?

De foto wordt waarschijnlijk wazig. Je ademhaling wordt oppervlakkig. Misschien wordt het beeld dubbel en beginnen je ogen te branden omdat je niet genoeg knippert en er niet voldoende traanvocht is.

Voel je het verschil? Deze activiteit hoeft je dan ook niet te herhalen! Ik heb hem je vooral laten doen om je te laten voelen wat er gebeurt als je staart en tuurt. Zodat je het gaat herkennen als je het weer doet.

Zoekplaatjes zijn prima hulpmiddelen om te leren verspringen, ademen en knipperen. De zoekplaten van 'Waar is Wally?' bijvoorbeeld, zijn reuze vermakelijk. Je zal merken hoe makkelijk

je Wally vindt als je de goede zie-gewoontes toepast. In het hoofdstuk [Kinderen](#) vind je een verwijzing naar deze platen.

Verkeerde gewoontes vervangen door de goede

We weten nu wat de goede zie-gewoontes zijn en welke gewoontes we moeten afleren.

Gewoontes beoefen je onbewust. Je hoeft er niet bij na te denken. Zeker als je iets al jaren doet, is het een ingesleten gewoonte. Hoe kom je daar vanaf?

Als je iets tot een gewoonte hebt gemaakt die je wilt afleren, moet je die gewoonte vervangen door iets anders. Dat is precies wat we gaan doen.

De eerste stap is bewust te worden van wat je doet. Misschien heb je het idee dat je helemaal niet zoveel staart en tuurt. Dat zou heel mooi zijn. Nu je weet hoe het aanvoelt als je staart, moet je de komende week maar eens extra goed opletten of je staart en tuurt. En ook wanneer je dat doet. Het is belangrijk dat je dat gaat ontdekken.

Als je merkt dat je aan het staren bent, stop er dan mee en vervang het door te knippen en te bewegen. Als je merkt dat je je inspannt om iets beter te zien, stop er dan mee en verspring naar iets anders. Haal eens goed adem en ontspan je nek en je schouders.

Het mooie van het toepassen van de vier gewoontes Ontspannen, Verspringen, Ademen en Knippen, is dat er geen plaats meer is voor het staren, turen en verstarren. Deze verkeerde gewoontes kunnen onmogelijk samengaan met de natuurlijke zie-gewoontes.

Als je de eerste stap gezet hebt en beseft wat je verkeerd deed, is het tijd om over te gaan naar de tweede stap: het bewust toepassen van de goede zie-gewoontes. Neem elke dag bewust de tijd om te oefenen. Pak een zoekprent, een foto, of ga voor het raam zitten terwijl je je blik en je aandacht laat verspringen door de tuin of over het straatleven.

Saskia:

Een van mijn oudere cursisten woont in een appartement, 12 verdiepingen hoog, in de stad Groningen. Hij leerde zichzelf de juiste gewoontes aan door elke ochtend plaats te nemen voor zijn grote raam en bewust zijn blik en zijn aandacht over het prachtige uitzicht over de stad te laten verspringen, ondertussen knipperend en ademend. Hij vertelde heel enthousiast: "Elke dag ontdek ik weer iets nieuws, iets wat me nog nooit eerder was opgevallen!"

Oefen in je dagelijks leven

Voor dit bewuste oefenen hoeft je niet eens extra tijd uit te trekken, je kan het bijvoorbeeld doen als je in de bus zit, of aardappels staat te schillen.

Veel cursisten wennen zich snel aan om tijdens het autorijden de goede zie-gewoontes toe te passen. In het verkeer moet je immers voortdurend in de gaten hebben wat er om je heen gebeurt. Als je op een ontspannen manier verspringt, ademt en knippert, heb je je aandacht bij het verkeer en ontgaat je niets. Zo kun je veel beter reageren op onverwachte situaties. Denk je niet dat het verkeer een stuk veiliger zou worden als iedereen op een natuurlijke manier ging zien?

Tijdens tv-kijken, sportwedstrijden, in de bioscoop

Je kan ook bewust oefenen als je naar de TV kijkt, of in de bioscoop zit. Als je je blik en je aandacht laat verspringen over het scherm, zal je veel meer meekrijgen van de film en zul je gaan genieten van de prachtige settings waarin het verhaal zich afspeelt.

Sommige mensen vinden het fijn om te oefenen terwijl ze naar een sportwedstrijd aan het kijken zijn. Het is een hele uitdaging om je blik op de bal te houden, terwijl die heen en weer gaat op het voetbalveld, over de tennisbaan, of de tafeltennistafel. Denk aan het knippen en ademen!

Eigenlijk komt het erop neer dat je de hele dag door, bij alles wat je doet, kan oefenen. Zelfs, of misschien wel juist, tijdens het lezen en het computeren.

Wat je wilt bereiken is dat je altijd en overal de juiste zie-gewoontes gebruikt, zonder er bij na hoeven te denken. Onbewuste gewoontes, daar gaat het om.

Tot je zover bent is het belangrijk dat je de gewoontes koppelt aan een aantal bezigheden. Als je dat onder de knie hebt kun je daar andere situaties aan toevoegen waarin je de gewoontes bewust toepast. Als je zo enige tijd bezig bent zul je merken dat je steeds vaker deze gewoontes kan toepassen en dat het steeds gemakkelijker wordt om er aan te denken.

Geheugensteuntjes:

Help jezelf te herinneren aan de gewoontes.

Maak geheugensteuntjes en hang ze op goed zichtbare plekken. Je kan plaknotities in felle kleuren gebruiken waarop je de woorden ONTSPAN, VERSPRING, ADEM en KNIPPER schrijft. Misschien is de afkorting OVAK ook voldoende.

Plak ze op allerlei plekken: de computer, je werkplek, het keukenkastje, het dashboard van je auto, de spiegel van de wastafel, je kan vele plekken bedenken.

Gebruik een boekenlegger om je gedurende het lezen te herinneren aan de goede gewoontes. In het hoofdstuk '[Hulpmiddelen](#)' vindt je een mooi voorbeeld.

Verzamel voorwerpen die associaties oproepen met de goede zie-gewoontes. Je kan denken aan foto's van bomen of van mooie vergezichten. Aan vlinders, zonnebloemen en bloesemtakken.

Het maakt niet uit wat je gebruikt, als je ze maar regelmatig tegenkomt en als ze je maar helpen herinneren aan wat je aan het aanleren bent.

Samenvatting OVAK

Kort samengevat kan je de gewoontes van Natuurlijk Zien als volgt omschrijven:

- | | |
|--------------------|--|
| ONTSPANNEN | - zien is passief, laat het gebeuren; doe nooit meer je best om iets beter te zien! Richt je aandacht maar laat je ogen hun gang gaan. |
| VERSPRINGEN | - wees nieuwsgierig, let op details en blijf in beweging; merk de tegengestelde beweging op. |
| ADEMEN | - adem rustig en ontspannen uit, dan volgt de rest vanzelf. |
| KNIPPEREN | - knipper vlinderlicht; elke 2 tot 3 secondes. |

Dit zijn de vier gewoontes van Natuurlijk Zien.

De Batesmethode draait om de bovenstaande zie-gewoontes. Mensen die goed zien en goed blijven zien doen deze vier dingen de hele dag door. Onbewust. Het zijn gewoontes.



Mensen die hun zicht in stand willen houden of hun zicht willen verbeteren **moeten** zich deze vier zie-gewoontes opnieuw aanleren. Ze moeten net zo lang blijven oefenen en toepassen en eigen maken, tot het weer onbewuste gewoontes zijn geworden waar ze niet meer bij na hoeven te denken.

Saskia's preek:

Lees het bovenstaande stukje nogmaals door. Print het eventueel uit, plak het op je computerscherm, hang het in je toilet zodat je het elke dag ziet...

Hier gaat het om. Echt waar, lieve mensen:

de goede zie-gewoontes zijn het fundament, de basis, de essentie!

Als je niet de moeite neemt om met deze simpele gewoontes aan de gang te gaan kan je de meest intensieve trainingsprogramma's met oog oefeningen opstellen en dagelijks uren gaan oefenen, maar dan zal je herstel hooguit tijdelijk zijn, nooit blijvend.

Oké, ik kom wat drammerig over...

Maar ik doe dat met een reden; te vaak naar mijn zin kom ik mensen tegen die beweren dat voor hen de Batesmethode niet werkt. Terwijl ze toch echt goed geoefend hadden en er veel tijd aan hadden besteed.

Als ik wat doorvraag komt het er altijd op neer dat ze niet of nauwelijks aandacht hebben geschonken aan de basisgewoontes waar Bates zo op hamerde: het ontspannen, verspringen, ademen en knippen.

Natuurlijk zijn er heel veel oefeningen en technieken die je vooruitgang kunnen versnellen. Maar ik kan je verzekeren dat hun effect nihil zal zijn als je de goede zie-gewoontes niet aanleert en toepast, in het dagelijks leven en ook tijdens de oefeningen.

Regelmatig krijg ik vragen van mensen die mijn website hebben bezocht, die een boek hebben gelezen, of zelfs een cursus bij mij of elders hebben gevolgd. “Wat kan ik nog meer doen behalve knippen en bewegen?” “Heb je nog meer tips, oefeningen, aanwijzingen, enz?”

Natuurlijk heb ik die en ik geef ze graag, net zoals ik er nog veel in de komende hoofdstukken zal geven. Maar nooit zonder erbij te zeggen; “de zie-gewoontes, daar gaat het om!”

Saskia:

Tijdens een startmodule van Natuurlijk Zien was een van de aanwezigen een Chinese kunstenaar. Halverwege de module werd hij onrustig en begon nee te schudden. Toen ik vroeg wat er was vertelde hij erg teleurgesteld te zijn. Hij verwachtte oogoefeningen in plaats van gewoontes! Het duurde even voordat hij begreep dat oefeningen alleen zin hebben als er goede zie-gewoontes aan vooraf gaan.

Ik heb cursisten die goed vooruit zijn gegaan of zelfs geen bril meer nodig hebben die zeggen dat ze ‘niet veel’ gedaan hebben. Ze doelen dan op de oefeningen zoals het palmeren en het zwaaien. Maar ik kan zien dat ze zich de zie-gewoontes wél eigen hebben gemaakt!

Daarentegen heb ik ook cursisten die niet zo goed vooruit gaan. Meestal geven ze zichzelf de schuld en zeggen dat ze er niet genoeg tijd voor nemen. Ze hebben het te druk, werken te hard of bevinden zich in een stressvolle periode. Sommigen hebben juist wel veel gedaan. Elke dag geoefend, gepalmeerd, gezwaaid, met de letterkaart gewerkt... Ze hebben één ding gemeen: ik kan zien dat ze zich de zie-gewoontes nog niet voldoende hebben aangeleerd.

Dus vóór je verder gaat met de volgende hoofdstukken stel ik je nog even de volgende vragen: Waar draait de Batesmethode om? Waar gaat Natuurlijk Zien over? Waardoor kan je je zicht in stand houden en verbeteren?

Heel goed!

Het antwoord op alle vragen is de vier zie-gewoontes: ontspannen, verspringen, ademen en knippen.

Zo, dat moest ik even kwijt...

Tijd voor het bewijs!

Nu is het tijd voor iets heel leuks: we gaan het geleerde toepassen en ontdekken wat het directe effect is van ontspannen, verspringen, ademen en knippen.

Daarvoor gebruik je de foto van de volgende pagina. Print hem uit op fotopapier of maak de afbeelding op je scherm zo groot mogelijk. (De resolutie is zelfs groot genoeg om er je bureaublad van te maken.)

Daar gaat ie:

De fantastische foto.

Sluit je ogen, adem een paar keer helemaal uit en laat daarna de adem als vanzelf weer binnen komen. Schud je schouders los, je nek is zacht en beweeglijk, de spieren in je gezicht zijn helemaal ontspannen. Voel je je lekker relaxed?

Neem de foto voor je. Terwijl je de foto bekijkt doe je vier dingen: je ontspant, verspringt, ademt en knippert.

Of - met andere woorden - je bekijkt de foto op een heel ontspannen manier. Je hebt aandacht voor de details die te zien zijn. Je bekijkt de bloemen op de voorgrond en merkt op hoe de schermen vele afzonderlijke bloemetjes bevatten. Je laat je blik glijden over de slanke bladeren van het riet en het kleurenspeel dat zonlicht en schaduw er teweegbrengt.

Nu verplaats je je aandacht naar het water; het patroon van de rimpelingen, hoe het het rietveld in het midden van de foto omsluit. Nog wat verder naar achter; de struiken, de dijk, de blauwe lucht die - als je goed kijkt - toch niet helemaal blauw is maar waarin een flink aantal wolken te ontdekken zijn. Ondertussen blijf je ontspannen, verspringen, ademen en knippen.

Sluit nu even je ogen en stel je voor dat je nog steeds naar de foto kijkt. Of - beter nog - stap in de foto en stel je voor dat je er bent. Misschien zie je het riet zelfs wel wuiven in de wind, ruik je de bloemen of de zilte zeelucht van achter de dijk en hoor je een aantal meeuwen in de verte krijsen...

Open je ogen en kijk naar de foto (terwijl je O... V... A... en K...) Ziet de foto er net zo uit als het landschap in je gedachten? Wat gebeurt er met de kleuren als je zo kijkt, ontdek je nog steeds nieuwe details? Zie je de contrasten, lijkt het of alles 'steeds echter' wordt? Diepte misschien? Alsof het een kijkdoois wordt?

Probeer het nu ook eens terwijl je één oog afdekt. Voor veel mensen is het 3D-effect dan nóg veel duidelijker.

Is het niet geweldig? Is zien op zo'n manier niet veel meer dan alleen scherp zien?



Saskia:

Toen ik voor het eerst op deze manier naar een foto keek werd ik meteen helemaal enthousiast! Er stond een kabbelend beekje op, met bloemen op de voorgrond en beboste heuvels op de achtergrond. Ik vond het verbluffend dat ik de diepte in de foto zelfs beter met één oog zag dan met twee! Diepte zien met één oog ... ik wist niet dat dat bestond.

De eerste tijd ging ik in elke boekwinkel op zoek naar de natuurkalenders en kon mezelf volledig verliezen in de afbeeldingen van allerlei landschappen.

Ik werd nog veel enthousiaster toen ik de tentoonstelling "Russisch landschap" in het Groninger Museum bezocht. Ik ontdekte dat ik zonder moeite 'in de schilderijen kon stappen'. Alsof ik me op dat moment in Rusland bevond en door de ogen van de schilder naar het landschap keek!

Ook jij zal ontdekken dat je door je manier van kijken een foto of een schilderij tot leven kan brengen. Vandaar uit is het nog maar een kleine stap om ook de 'werkelijke wereld' om je heen op zo'n manier te bekijken.

Op het moment dat je gaat ervaren dat je door bewust te 'OVAK-ken' alles veel mooier, helderder en contrastrijker kan maken kan je er ook bewust voor kiezen om dit altijd te doen. Vóór je nu denkt dat op zo'n manier kijken veel moeite en tijd kost; mensen met perfect zicht doen dit altijd. Zij zijn allesbehalve traag!

Het is een kwestie van doen. Hoe meer je het doet, hoe beter (en sneller) het gaat. Voor je het weet doe je het zonder erbij na te denken!

Als laatste is er nog een leuk effect van OVAK wat veel cursisten van Natuurlijk Zien overkomt:

Flitsen van perfect zicht

Bijna iedereen die de juiste zie-gewoontes begint toe te passen en de slechte gewoontes afleert, ervaart momenten van perfect zicht. Als in een flits zien ze iets heel scherp. Dit gebeurt zelfs bij cursisten met heel slecht zicht.

In het Better Eyesight Magazine van mei 1923 wordt de volgende vraag gesteld: *"Ik beoefen de methodes uit uw boek om mijn bijziendheid en astigmatisme te verhelpen. Soms, gedurende korte periodes zie ik perfect, daarna wordt het weer wazig. Kunt u dit verklaren?"*

Bates antwoordt: *"Dit zijn zogenaamde flitsen van perfect zicht. Als u doorgaat met oefenen zullen deze flitsen u steeds vaker overkomen en uiteindelijk permanent worden. Dan is uw zicht hersteld."*

Geniet ervan als het jou overkomt en zie het als een signaal dat er iets gebeurt en dat je op de goede weg bent. Natuurlijk is het teleurstellend als de helderheid kortstondig is en weer plaatsmaakt voor je oude vertrouwde waas. Maar had je ooit gedacht dat je in staat zou zijn om zonder bril zó helder te zien?

Geloof

Mijn leraar, Thomas Quackenbush, gebruikte als de natuurlijke zie-gewoontes Sketch, Blink and Breathe. De afkorting is S, B & B. (Dat ligt lekker in het gehoor: op onze laatste lesmiddag had een van de vrouwen die samen met mij de opleiding tot Bateslerares heeft gevolgd daar een hilarische rap op gemaakt.)

Een medecursist, de gelovige Christal, vond dat de afkorting S, B, B & B moest zijn: Sketch, Blink, Breath and Belief. Eigenlijk ben ik het wel met haar eens. Misschien niet op de manier die Christal voor ogen had, maar toch:

Om je zicht te verbeteren is het essentieel de goede zie-gewoontes aan te leren en te gaan toepassen. Tegelijkertijd stop je met turen, staren en inspannen; de dingen die je zicht verminderen. Simpel, nietwaar?

Sinds ik lesgeef ben ik erachter gekomen dat er nóg een aantal belangrijke sleutels tot succes zijn:

Geloof, overtuiging en volharding

Je bent vast al wel overtuigd van de logica van deze methode. Nu je alles weet van de goede en de slechte gewoontes kan je het besluit nemen ervoor te gaan. De keuze is aan jou.

De volgende stap is er écht - voor 100% - voor te gaan.

Daarbij raad ik je het volgende aan:

Zet de argumenten waarom jij de goede zie-gewoontes wil aanleren op een rij. Lees eventueel hoofdstuk [Waarom Natuurlijk Zien](#) nog eens door.

Raak ervan overtuigd dat jij met deze methode het best mogelijke voor je ogen doet. Die vaste overtuiging is heel belangrijk omdat je haast wel zeker mensen tegen zult komen die het tegendeel zullen beweren, meestal uit onwetendheid.

Neem een formeel besluit dat niets je tegen zal houden op je pad naar succes. Doe jezelf een plechtige belofte en vertel anderen van je besluit. Dat helpt je om vol te blijven houden.

Leer de gewoontes aan en ga aan de slag. Pas ze zo vaak mogelijk toe, net zolang totdat je er niet meer bij na hoeft te denken. Lees de tips in de volgende hoofdstukken over hoe je de gewoontes in je dagelijkse bezigheden kan integreren.

Weet dat het meestal een maand duurt om je een nieuwe gewoonte eigen te maken. Gedurende deze periode zul je soms de neiging hebben om terug te vallen in je oude gewoontes. Hou dan je einddoel voor ogen en hou vol!

Veel cursisten die beginnen met de goede zie-gewoontes krijgen in het begin wat last van branderige of vermoeide ogen, pijnlijke nek- en schouderspieren, soms wat hoofdpijn. Het is logisch dat je ogen en je lichaam enige tijd nodig hebben om te wennen aan nieuwe bewegingen. Laat je er niet door ontmoedigen, het is van tijdelijke aard.

Stel realistische doelen en verwachtingen

Als je kort geleden wat slechter bent gaan zien dan kun je met het volgen van deze methode waarschijnlijk weer snel scherp en helder gaan zien en kun je voorkomen dat je nu of in de toekomst een bril moet gaan dragen. (Dit geldt óók voor een leesbril!)

Als je al jaren een sterke bril draagt is de verwachting dat je binnen een maand weer scherp ziet zonder bril wellicht wat te optimistisch.

Bijna niemand gaat gestaag vooruit. Periodes van grote vooruitgang gaan vaak hand in hand met periodes van schijnbare stilstand, of zelfs van terugval. Veel cursisten ervaren flitsen van totale scherpste om daarna weer terug te vallen in hun waas. Deze flitsen kunnen steeds vaker en langduriger voorkomen. Bij sommigen gaat de vooruitgang juist wel heel geleidelijk en met heel kleine verbeteringen.

De wet van Accommodatie

Accommodatie betekent aanpassing. Als het oog accommodeert past het zich aan op de afstand waar jij iets wilt zien.

Dan Millman gebruikt het woord in zijn boeken als volgt:

Accommodatie (= aanpassing) is een wet, net als de wet van de zwaartekracht. Vooruitgang is mechanisch. Als je langere tijd iets oefent met gerichte aandacht en de wil om te verbeteren zal je vooruitgaan. Altijd.

De mate en snelheid van vooruitgang is voor iedereen verschillend en hangt af van vele factoren maar **iedereen** die geregeld oefent kan een vaardigheid onder de knie krijgen en zelfs een expert worden, op welk gebied dan ook.

Helemaal waar. Toch?

Wat anderen kunnen kan jij ook

Heel veel mensen, zelfs met serieuze zichtproblemen, hebben enorme vooruitgang geboekt en er is geen enkele reden om aan te nemen dat jij niet hetzelfde kan bereiken. Verwacht geen wonderen maar beperk jezelf niet door negatieve verwachtingen. De enige manier om uit te vinden wat jij kan bereiken is de stap te nemen en met volle overtuiging, geloof en doorzettingsvermogen aan de slag te gaan!

Het volgende kan je daarbij helpen:

Affirmaties

Je geest heeft een belangrijke invloed op je lijf. Het effect van positief denken wordt steeds meer erkend. Je geest is enorm krachtig dus maak er gebruik van! Je kan dat doen met de hulp van een affirmatie: een positieve suggestie.

Door een bij jou passende affirmatie te kiezen en die keer op keer krachtig en overtuigd te herhalen, stimuleer je de zelf-helende eigenschappen van je lichaam en vergroot je je motivatie om vol te houden en resultaat te boeken.

Als je jezelf regelmatig vertelt: “ik ben heel goed in staat om altijd te zien met de juiste zie-gewoontes”, zal dat je makkelijker afgaan dan wanneer je jezelf wijs maakt dat je er toch niets van terecht zal brengen!

Voorbeelden voor affirmaties:

- 🌀 mijn zicht wordt beter!
- 🌀 ik kan zonder bril zien!
- 🌀 ik zie elke dag beter!
- 🌀 ik zie natuurlijk en helder!
- 🌀 er zijn nu positieve veranderingen gaande!
- 🌀 ik zie ontspannen en natuurlijk en daardoor ga ik steeds beter zien!
- 🌀 mijn ogen zijn ontspannen, ik ben ontspannen!

Het maakt niet zoveel uit welke affirmatie je kiest, als je je er maar prettig bij voelt. Als je religieus bent kan je je gekozen affirmaties combineren met een gebed.

Maak er een gewoonte van om de affirmatie net zo lang te herhalen tot het een deel van jezelf is geworden.

Zeg hem hardop tegen jezelf als je alleen bent, zachtjes in jezelf als je bij anderen bent.

Schrijf je affirmatie in zwierige letters op gekleurd papier en hang het op; bij je bureau, in de keuken, in de auto, op je nachtkastje.

En als je de kans hebt: schreeuw het uit, zo hard als je kan. Of zing, maak er een mantra van, klap erbij in de handen...

Hoe meer energie je erin stopt, hoe effectiever je affirmatie wordt.

Probeer het maar; maak jezelf enthousiast en laat de energie stromen!

Brillen, lenzen en zonnebrillen

Een hoofdstuk over brillen terwijl je ze juist wilt voorkomen? Dat klinkt wat tegenstrijdig, nietwaar?

Toch is het handig er wat meer over te weten. In dit hoofdstuk beschrijf ik wat een bril is, wat een brilrecept betekent, hoe dr. Bates over brillen dacht en het effect van een bril op je ogen en zicht. Mocht je al een (redelijk sterke) bril dragen dan kan je hier ook lezen hoe je een minder sterke bril kan gebruiken om je zicht te verbeteren. Tot slot ook nog wat over contactlenzen, zonnebrillen en de zogenaamde gaatjesbrillen.

Wat is een bril?

Een [bril](#) is een optisch instrument dat voor de ogen gedragen wordt en de refractiefout van het oog opheft waardoor de drager scherper ziet.

Een bril bestaat uit het montuur en de glazen (optische lenzen). Die lenzen kunnen hol (negatief) of bol (positief) geslepen worden. De lichtstralen die door een holle lens vallen worden naar buiten toe afgebogen, door een bolle lens juist naar binnen.

Hoe sterk de lens de lichtstralen afbuigt wordt aangegeven in dioptrieën.

Een [dioptrie](#) (meestal aangeduid met D) is een meeteenheid. Hoe groter het aantal dioptrieën, hoe sterker de lens de stralen breekt (of: hoe sterker de bril).

Je brilrecept

De sterkte van refractie-afwijkingen als verziendheid, bijziendheid en cilinderafwijkingen (astigmatisme) wordt uitgedrukt in dioptrieën (afgekort als D). Hoe sterker de afwijking, hoe hoger het aantal dioptrieën.

Wanneer een oogmeetskundige een brilrecept uitschrijft, kan dat er als volgt uit zien:

OD Sf -2,25 C -1,25 as 180 Add +2.00 Vis 1.0

OS Sf -3,00 C -0,50 as 180 Add +2.00 Vis 1.0

Dat betekent het volgende:

OD staat voor Oculus Dexter: latijn voor rechteroog. OS staat voor Oculus Sinister: latijn voor linkeroog. Soms staat er ook gewoon R en L voor rechts en links.

Sf staat voor de sferische sterkte. Het plus- of minteken geeft aan of je bijziend (-) of verziend (+) bent. Sf -5,00 betekent een bijziendheid van 5 dioptrieën. Je kan het ook zien als de aanduiding van in welke mate je oogbol te lang (bijziend) of te kort (verziend) is.

C staat voor cilinder. Het geeft je cilinderafwijking (astigmatisme) aan. Je bent astigmatisch als de bolling van je hoornvlies niet overal gelijk is en de lichtstralen dus niet overal in dezelfde mate afgebogen worden. Ook hier wordt de mate van de afwijking aangegeven in dioptrieën.

De as geeft aan in welke richting de cilinder loopt. Het getal is het aantal graden op een gradenboog die loopt van 0 naar 180.

Add staat voor de leestoeslag. Als dit op je recept staat heb je een leesgedeelte in je bril. Waarschijnlijk ben je ouder dan 40 en kon je op een gegeven moment niet meer lezen met je gewone bril.

Vis staat voor [Visus](#); latijn voor gezichtsscherpte. Dit geeft aan welke letters je kan lezen op de Snellenkaart als je deze lens gebruikt.

Als je goed hebt opgelet kan je nu vertellen wat de persoon van het bovenstaande recept voor bril draagt!

(Niet? Laat ik je helpen: bovenstaande brildrager is matig bijziend en astigmatisch. Waarschijnlijk is hij of zij ouder dan veertig want er zit een leesgedeelte in de bril. De bril is op 100% scherpte aangemeten dus als deze persoon met de bril op naar de [Snellen leeskaart](#) kijkt kan hij of zij de 100% regel lezen.)

Bates over brillen

Dr. Bates was van mening dat je zicht het snelst vooruitgaat als je je bril radicaal afzweert.

In zijn Better Eyesight Magazine van november 1923 schrijft hij daarover: *“Als een bijziende zijn bril gedurende twee weken helemaal niet gebruikt blijkt bij onderzoek vaak dat zijn zicht sterk verbeterd is. De feiten demonstreren dat het dragen van een bril/lenzen altijd de gezichtsscherpte vermindert tot een veel lager niveau dan wanneer geen bril wordt gedragen.”*

Als je na de verbetering je oude bril weer opzet ben je echter in no-time terug bij af: je ogen worden gedwongen zich weer aan te passen en je vooruitgang is weg.

Bates noemde brillen dan ook ronduit schadelijk en het eerste wat hij deed was zijn patiënten de bril afraden en afnemen.

Mijn moeder heeft zijn raad opgevolgd; zij heeft haar bril nooit meer opgezet. Zij kon dat doen omdat ze fulltime moeder en huisvrouw was en zij een half jaar lang niet zelf auto hoefde te rijden.

Voor de meeste mensen met sterke afwijkingen is dat niet zo eenvoudig. Hun waas is te groot om direct zonder bril te blijven deelnemen aan het dagelijks leven. Veel werkzaamheden zouden onmogelijk of zelfs gevaarlijk zijn, denk alleen maar aan het verkeer!

Bates schreef bij patiënten die zich absoluut niet zonder bril konden redden zwakkere glazen voor, zodat het zicht geleidelijk kon verbeteren. Hij was er wel van overtuigd dat dit het tempo van de vooruitgang minstens halveerde.

Tegenwoordig doen de meeste mensen die aan de gang gaan met de Batesmethode dat ook; zij schaffen een minder sterke bril aan (of gebruiken een oude, zwakkere bril) zodat er nog ruimte is voor verbetering. Overigens zetten zij die bril af in situaties zodra het niet noodzakelijk is om scherp te zien.

Wat doet een bril met je ogen?

Veel mensen denken dat het afzetten van een voorgeschreven bril slecht is voor je ogen. Maar weet je dat daar geen enkel bewijs voor is? Er zijn wel onderzoeken gedaan welke gevolgen het dragen van brillen en lenzen heeft. En die zijn niet zo positief!

De optometrist **Joseph J. Kennebeck** heeft in 1969 het boek **‘Why Eyeglasses are harmful for children and young people’** uitgebracht, waarin hij uitvoerig uiteenzet waarom het gebruik van brillen zo schadelijk is:

“Brillen voor bijziendheid worden aangemeten voor een afstand van 6 meter en verder. Helaas wordt zo’n bril - vaak op aanraden van de oogarts - ook voor kortere afstanden gebruikt. Als je diezelfde bril gebruikt voor een afstand van bijvoorbeeld 3 meter, moeten je ogen zich extra inspannen om de correctie van de bril te overbruggen. Als je er ook mee gaat lezen is de inspanning enorm.”

Laat ik het uitleggen aan de hand van een normaal functionerend oog:

In de natuur zorgt opletendheid voor veiligheid. Bijna alle dieren houden voortdurend hun omgeving in de gaten en kijken daarbij hoofdzakelijk in de verte. Onze verre voorouders waren jagers en krijgers. Onze ogen zijn door de natuur ontworpen om langdurig de horizon af te zoeken, op zoek naar prooi en vijanden.

De anatomie van ons oog is daar specifiek op gericht.

Kijken we in de verte - 6 meter en verder - dan zijn het oog en de lens ontspannen: de ogen staan parallel en de lens is plat.

Kijken we op leesafstand -35 cm - dan trekken de ogen naar elkaar toe en wordt de lens in een bollere vorm geduwd om het beeld scherp op ons netvlies te krijgen.

Om van veraf naar de leesafstand te gaan moet een oog accommoderen. Om je een voorstelling te geven; als je oog het niet zelf zou doen zou je een leesbril van + 3 dioptrieën moeten gebruiken om kleine letters scherp te zien op een afstand van 35 cm.

Een dioptrie (meestal aangeduid met D) is de meeteenheid voor de lichtbreking in een bolle, holle of cilindrische lens. Hoe groter het aantal dioptrieën, hoe sterker de lens de stralen breekt (of: hoe sterker de bril!).

Lezen met een bril voor in de verte

Mensen die (matig) bijziend zijn kunnen meestal prima lezen zonder bril. Sterker nog; dat is ontspannend. Hun centrale fixatie is op deze afstand meestal heel goed.

Bijziende mensen kijken veel op korte afstand. Ze houden meestal erg van lezen en fijne details en zijn minder geïnteresseerd in het grote geheel en wat er in de verte gebeurt. De nadruk ligt op dichtbij.

Daar kan je bij optellen dat in onze samenleving heel veel activiteiten zich binnen een afstand van 6 meter afspelen: lezen, schrijven, computeren en tv-kijken.

Als bijziende mensen hun bril voor in de verte ophouden terwijl ze focussen op leesafstand, dan moeten hun ogen voortdurend de sterkte van de bril overbruggen. Dat veroorzaakt spanning. Je zou je kunnen voorstellen dat de buitenste oogspieren een handje mee gaan helpen door de oogbol (nog) wat langer te maken.

Het resultaat is dat ze merken dat hun bril ze in de verte niet meer zo'n scherp beeld geeft als voorheen. Bij de opticien of de oogarts wordt een nog sterkere bril aangemeten. Zo komen ze in een vicieuze cirkel terecht want deze bril gebruiken ze ook weer voor de korte afstand en de extra inspanning zorgt ervoor dat de ogen nog verder achteruitgaan en dat ze vroeg of laat weer een sterkere bril nodig hebben.

Een leesbril gebruiken om in de verte te kijken

Bij leesbrillen speelt hetzelfde. Draag je die ook om in de verte te zien, dan zal extra spanning op je ogen en oogspieren het gevolg zijn. Een leesbril neemt de functie van de binnenste oogspier over. Deze spier zal daardoor stijver en strammer worden en spoedig kan je de letters die je eerst nog wel zonder bril kon lezen, ook niet meer duidelijk zien.

Gelukkig zijn er steeds meer oogartsen die erkennen dat het dragen van brillen en contactlenzen op sterkte doorlopend grote inspanning van de ogen vergt. Zij geven schoolkinderen het advies mee om hun bril alleen maar te gebruiken als ze hem nodig hebben (bijvoorbeeld als ze wat moeten lezen op het schoolbord).

Een bril is niet flexibel

Zelfs als je je bril alleen gebruikt voor de afstand waarvoor hij bedoeld is zal die een schadelijke invloed op je zicht hebben.

In een normaal functionerend oog wisselt het zicht voortdurend. Iedereen heeft wel de ervaring dat je soms beter, dan weer slechter ziet. Dat is afhankelijk van je gezondheid, de mate van ontspanning, voldoende of onvoldoende slaap en rust, de helderheid van het licht, enz.

Draag je een bril of lenzen dan worden je ogen als het ware gedwongen om altijd op dezelfde manier te functioneren. Terwijl een bril die bij kunstlicht wordt aangemeten, in de meeste gevallen bij helder daglicht te sterk is. Als je ontspannen en goed uitgerust bent zou je aan een zwakkere bril genoeg hebben.

Verlies van je perifere blikveld

In het hoofdstuk over Verspringen heb je gelezen dat je [perifere blikveld](#) een belangrijke functie heeft. Door open te staan voor de signalen uit je omgeving voorkom je spanning in je centrale zicht.

Een bril hindert je daarbij; je richt je immers uitsluitend op wat je ziet binnen het frame van je bril. Daardoor wordt je perifere blikveld steeds kleiner.

De huidige ‘design’-brillen met brede armen zijn natuurlijk helemaal funest!



Wat nu?

Ik denk dat je het wel met me eens bent dat een bril hooguit een hulpmiddel is om je scherper te laten zien maar dat die je zicht nooit verbetert. Je zicht verbeteren moet je zonder bril doen.

Als je een kleine afwijking hebt, minder dan - 1D of + 1D hoef je eigenlijk helemaal geen bril te gebruiken. Ik had vroeger een bril van -1 voor het autorijden en voor de bioscoop. Ik kon me vanaf de eerste dag prima redden zonder bril en door het toepassen van de goede zie-gewoontes zag ik al snel nog veel scherper dan met mijn oude bril.

Als je gewend bent om altijd een bril te dragen is het in het begin best eng om hem af te zetten. Misschien voel je je kaal en onbeschermd en denk je dat je ogen zonder je bril niet goed functioneren. Mijn cursisten zeggen bijna allemaal dat het veel makkelijker is dan ze dachten.

Draag je al een sterkere bril dan is het belangrijk om deze af en toe af te zetten om te wennen aan het ontspannen zien, zelfs als er waas is.

Even tussendoor: ik heb dit boek geschreven voor mensen die willen voorkomen dat ze een (sterkere) bril nodig hebben of afwillen van hun zwakke bril. Ik zal dan ook nooit beweren dat mensen met een sterke bril daar vanaf kunnen komen. Dr. Bates deed dat wel. Ik heb zelf legio mensen ontmoet en cursisten gehad die werkelijk wonderbaarlijke vooruitgang hebben geboekt. Van mij zal je dus evenmin horen dat het niet kan...!

Hoe ga je te werk?

Je kan beginnen met het afzetten van je bril gedurende kleine periodes waarin het niet nodig is om scherp te zien. Bijvoorbeeld als je in de tuin zit, naar muziek luistert, of tijdens koffie- en theepauzes op je werk. Ervaar maar eens hoe de wereld eruit ziet zonder bril.

Voorkom dat je extra je best gaat doen om toch scherp te zien. Accepteer de waas, ga ervan genieten.

Als je er een beetje aan gewend raakt, kan je langzaam aan je bril in meer situaties afzetten. Waarschijnlijk kan je zonder bril werken in huis, wandelen in de natuur, eten, samenzijn met vrienden of familie. Je zult ontdekken dat er heel veel situaties zijn waarin je je prima kan redden zonder bril. Je zult het zelfs plezierig gaan vinden om steeds langere periodes geen bril te dragen.

Een minder sterke bril

Een volgende stap is om een minder sterke bril te gebruiken op die momenten dat je nog een bril nodig hebt (op je werk of in het verkeer). Misschien heb je je brillen van vroeger bewaard; brillen met minder sterke glazen. Laat ze opmeten door een opticien, soms zijn ze heel geschikt om als “tussenbril” te fungeren.

De bedoeling is dat je - zelfs met je bril op - niet helemaal scherp ziet. Het is [wettelijk](#) toegestaan auto te rijden met een gezichtsscherpte of visus van minimaal 0,5 als je met beide ogen kijkt. Op een leeskaart voor in de verte komt dit overeen met de regel waar 50% naast staat (of 20/40 of 6/12).

Je kan je bril met behulp van de opticien terugbrengen naar een sterkte van 50% en toch genoeg zien om auto te rijden. Tegelijkertijd geef je je ogen ruimte voor verbetering. De lichte waas die overblijft helpt je herinneren aan het belang van de goede zie-gewoontes.

Of je ook daadwerkelijk op 0,5 visus gaat zitten is afhankelijk van hoeveel waas jij acceptabel vindt. Sommige cursisten kunnen hooguit 0,75 verdragen.

In het boek 'Improve your vision without glasses or contactlenses' van dr. **Steven M. Beresford** staan de volgende aanbevelingen:

-  Breng het sferische aantal dioptrieën terug tot 50% gezichtsscherpte. Meestal zal dat overeenkomen met een vermindering van ongeveer 1 dioptrie bij bijziendheid en 0,5 dioptrie bij verziendheid.
-  [Cilinders](#) van 1 dioptrie of minder kunnen verwijderd worden. Is de cilinder veel sterker dan kan hij 1/3e deel teruggebracht worden.
-  [Prisma's](#) dienen zoveel mogelijk te worden vermeden.

Dubbelfocus of multifocale brillen.

Het gebruik van dubbelfocus- of multifocale brillen wordt afgeraden. Met deze brillen dwing je je hoofd in een onnatuurlijke houding om door het juiste gedeelte van de lens te kijken: omhoog om te lezen, omlaag om in de verte te kijken. Het is dan ook niet zo gek dat de meeste mensen die zulke brillen dragen vaak last hebben van hun nek en schouders. Je kan daarom beter een aparte leesbril aanschaffen als je niet kan lezen zonder bril.

Om je een voorbeeld te geven:

Stel dat je een dubbelfocus bril draagt van - 4 D met een leesgedeelte (aangegeven met additie of Add) van + 2D. Je leesgedeelte is dan 2 dioptrieën minder sterk dan het gedeelte waarmee je in de verte kijkt: - 2D.

Nadat je hebt uitgetest wat prettig voor je is besluit je dat je om te zien in de verte toekan met een bril van - 3,25 D en om te lezen - 1,5 D. Je koopt nu dus twee brillen.

Misschien denk je nu dat het zo nogal een dure business wordt maar samen zijn ze waarschijnlijk goedkoper dan één multifocale bril. Als je zicht verbeterd is, kan je de zwakste bril weer gebruiken om in de verte te zien.

Op zoek naar een oogarts of opticien die wil helpen

Stel; je besluit om naar een oogarts of opticien te gaan voor een bril die niet helemaal op sterkte is. Bereid je alvast maar voor; de meesten zullen verre van enthousiast reageren! Sommigen weigeren pertinent om op je verzoek in te gaan. Het is daarom handig om vooraf te bellen en te vragen of ze mee willen werken. Dan weet je meteen waar je aan toe bent.

Als ze je wel een minder sterke bril willen aanmeten zullen ze je meteen vertellen dat “het je eigen risico is” en dat je “niet terug hoeft te komen als de bril niet bevalt”. De meest positieve reacties die ik gehoord heb zijn; “je moet het zelf weten maar verwacht er niet te veel van” en “baat het niet dan schaadt het niet”. Neem het besluit dat je je niet laat ontmoedigen.

Het bezoek zelf

Zorg dat je goed uitgerust bent als je naar de opticien of oogarts gaat. Het is het beste als je vóór het bezoek je bril al een poosje af hebt. Tijdens het opmeten blijf je de goede zie-gewoontes toepassen: blijf heel ontspannen verspringen, rustig ademen en knipperen, hou je nek en schouders los en blijf bewegen.

Vraag de opticien of hij je een proefbril wil geven op 50% scherppte. (Een proefbril is zo’n ouderwets aandoend frame waar ze allerlei lenzen in kunnen zetten.) Loop wat rond in de winkel, ga even de straat op en ervaar hoe het voor je is. Nogmaals: je hoeft er niet 100% scherp mee te kunnen zien maar wel voldoende om je veilig en prettig te voelen.

Wanneer draag je je bril en wanneer is het tijd om nog een stapje verder te gaan?

Aan het dragen van een bril waarmee je niet helemaal scherp ziet, zijn de meeste cursisten binnen een paar dagen gewend. Dan nog: zet deze ook regelmatig af als je hem niet nodig hebt.

Je zult merken dat je het steeds plezieriger gaat vinden om je bril steeds minder te gebruiken. Al die tijd geef je je ogen de kans om sterker te worden. Je vooruitgang kan je bijhouden met je letterkaart.

Controleer ook regelmatig of je gereduceerde bril nog goed voor je is. Als je met deze bril de 100% regel weer kan lezen is het tijd voor een nog zwakkere bril. Zo kun je de sterkte steeds een stapje terugbrengen, net zo vaak tot je geen bril meer nodig hebt!

Vóór je nu zegt dat je dan waarschijnlijk een groot aantal brillen zal moeten aanschaffen en het zodoende nogal in de papieren gaat lopen: voor de meeste mensen valt dat best wel mee. Twee of drie brillen zijn bij een middelgrote afwijking al voldoende.

Bovendien zijn de tussen-brillen vaak een stuk goedkoper dan je huidige bril. Ten eerste zul je niet zo veel waarde hechten aan een super-de-luxe en trendy montuur (je wilt je bril immers zo min mogelijk dragen) en ten tweede zijn je glazen niet meer zo duur, zeker als je de cilinders, de prisma’s en de multi-focale functie eruit kan laten.

Plus-brilletjes zijn vaak voor een habbekrats aan te schaffen bij een drogist. Als je je bril alleen maar af en toe gebruikt om kleine lettertjes te lezen dan voldoen die goedkope brillen prima.

Kan het ook met contactlenzen?

Tijdens elke lezing die ik geef wordt deze vraag wel gesteld. Het antwoord ligt voor de hand: een gereduceerde bril is veruit te verkiezen boven gereduceerde contactlenzen. Een bril is immers veel makkelijker op en af te zetten.

Bovendien geven je ogen zelf ook wel aan dat ze niet blij zijn met deze vreemde voorwerpen. De meeste mensen moeten er immers een poosje aan wennen. Lenzen kunnen het hoornvlies ernstig

beschadigen. In elk geval wordt het hoornvlies telkens geïrriteerd bij het in- en uit doen van de lenzen.

Cursisten die de natuurlijke zie-gewoontes aanleren merken al snel dat het dragen van lenzen daar niet bij past. Door over te gaan op een (zwakkere) bril geven ze hun ogen en hun hoornvlies de kans zich te herstellen.

Toch heb ik ook enkele cursisten gehad die door hun lenzen telkens een beetje zwakker te maken goed vooruit zijn gegaan.

Gaatjesbrillen of 'pinholes'

Een gaatjesbril (pinhole-glasses in het Engels) is een optisch hulpmiddel om scherper te zien zonder de nadelen van gewone brillen en lenzen.



Een gewone bril dwingt je ogen zich aan te passen aan één bepaalde stand. Als je met Natuurlijk Zien begint merk je al snel hoe onnatuurlijk dat is. Het is dus logisch dat je je bril zoveel mogelijk wilt afdelen. Maar als je daarna je gewone bril weer opzet dan zijn je ogen weer terug bij af.

Een minder sterke bril is een optie in het verkeer en op je werk. Maar soms heb je alleen een bril nodig voor een telefoonnummer, de ondertiteling van een Chinese film, computerwerk, een boek lezen, etc.

In die gevallen is een gaatjesbril een goed alternatief. De meeste mensen zien er veel scherper mee, ongeacht hun afwijking.

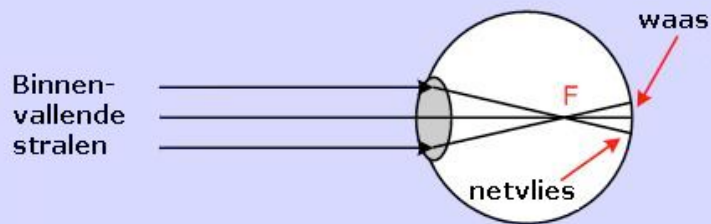
Wat is een gaatjesbril?

Bij een gaatjesbril kijk je niet door een lens maar door kleine gaatjes die in een ondoorzichtig stukje plastic zijn gemaakt.

Het werkt als volgt:

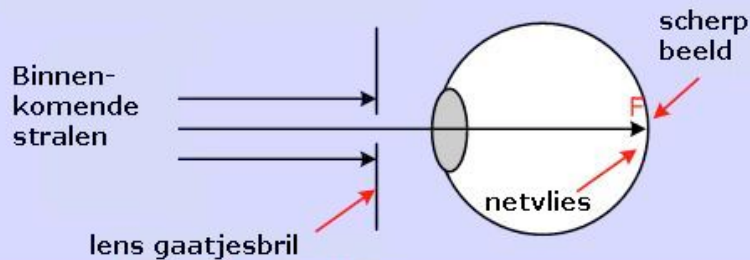
Als je bijziend bent en naar iets in de verte kijkt dan worden de binnenkomende stralen zodanig afgebogen dat het brandpunt vóór je netvlies valt. Daardoor zie je wazig:

Bij mensen die wazig zien valt het brandpunt van de binnenkomende stralen niet op het netvlies, maar ervoor of erna.



Kijk je daarentegen door een klein gaatje dan komen alleen de stralen binnen die recht op je netvlies vallen. De stralen die een wazig beeld veroorzaken komen niet binnen:

Gaatjesbrillen laten alleen de stralen door die recht naar binnen vallen, de rest niet. Het resultaat is een perfect scherp beeld op het netvlies.



Je kan het principe zelf testen door een klein gaatje te maken met je wijsvinger en daardoor te kijken naar iets op een afstand waar je normaal, zonder bril, wazig ziet. Zie je dat je waas vermindert? Omdat het nogal lastig (en vermoeiend!) is om zo te kijken is de gaatjesbril ontwikkeld.

Voor- en nadelen

De voordelen:

Gaatjesbrillen zijn veel goedkoper dan gewone brillen. Ze werken voor de meeste afwijkingen; bijziendheid, verziendheid, astigmatisme en presbyopie (ouderdomsverziendheid). Het bereik is grofweg van -6 tot +6D. Ze werken dus ook voor mensen die een dubbelfocus of multi-focale bril dragen.

Het grootste voordeel van een gaatjesbril is dat je ogen zich op geen enkele manier hoeven aan te passen. Dat is heel ontspannend. Bovendien leer je vanzelf de zie-gewoonte verspringen aan; om een groter geheel te zien of een regel te lezen moet je wel bewegen om de stralen recht naar binnen te laten vallen.

Een gaatjesbril staat je vooruitgang niet in de weg. Als je zicht beter wordt kun je hem gewoon blijven gebruiken tot je hem niet meer nodig hebt. Dat is ook lekker goedkoop; je hebt maar één exemplaar nodig.

Sommige fabrikanten van deze ‘pinhole-glasses’ beweren zelfs dat door veelvuldig gebruik je zicht verbetert. Maar dat zou ik niet durven zeggen; het is nog nooit bewezen.

Saskia:

Paul gebruikte vroeger een leesbril van +2D. Nadat we met de Batesmethode in aanraking kwamen heeft hij een poosje een gaatjesbril gebruikt om mee te lezen. Het grappige was dat hij daarna ook even zonder bril kon lezen. Blijkbaar waren zijn ogen dan voldoende ontspannen. Nu gebruikt hij nog een gaatjesbril als hij erg moe is. Hij vindt dat prettig.

Toch hebben gaatjesbrillen ook wel wat **nadelen**:

-  Doordat je perifere zicht zo goed als wegvalt zijn ze gevaarlijk in het verkeer; je mag er dan ook nooit mee achter het stuur!
-  De gaatjes nemen veel licht weg; in zwak licht zie je er bijna niets door.
-  Het ‘kijken door gaatjes’ is voor sommige mensen heel hinderlijk, anderen wennen er wel aan.
-  Ze zijn moeilijk verkrijgbaar.
-  Voor mensen met amblyopie (een lui oog) of strabisme (scheelzien) hebben ze geen of nauwelijks effect.

Mocht je er toch een willen aanschaffen: op onze [website](#) bieden we verschillende modellen aan.

Het gebruik van een gaatjesbril

Gaatjesbrillen zijn nooit of te nimmer een alternatief voor natuurlijk zien zonder hulpmiddelen. Maar als overgangsbril zijn ze een uitkomst, vooral omdat ze op elke afstand bruikbaar zijn.

Ze zijn fantastisch voor Tv-kijken, computergebruik, lezen en ‘op het bord kijken’. Bovendien kunnen ze gebruikt worden als zonnebril of als je last hebt van de felle contrasten op het computerscherm.

Gebruik een gaatjes bril - net als een minder sterke bril - alleen als je hem echt nodig hebt!

Zonnebrillen

Het gebruik van een gewone zonnebril kan je het beste zoveel mogelijk beperken. Daar zijn verschillende redenen voor. Ik noem er een aantal:

Een zonnebril brengt je visuele systeem in de war. Als je hem opzet worden je pupillen groter. De iris past - afhankelijk van de hoeveelheid licht - de grootte van de pupil aan. Bij fel licht wordt de pupil klein, bij weinig licht wordt de pupil groter om meer stralen binnen te laten. Als je in plaats van deze natuurlijke aanpassing een zonnebril gaat dragen zal je iris steeds minder flexibel worden en duurt het langer voordat de pupil de grootte aanneemt die bij de lichtintensiteit past.

Bovendien wordt het licht over het netvlies verspreid alsof het donker is, daardoor is het lastiger om scherp te zien. Het is zoals bij een gaatjesbril: hoe kleiner je pupil, hoe meer de lichtstralen recht naar binnen vallen. Dat is deels de reden waarop je op een zonnige dag meestal veel scherper ziet dan op een regenachtige of bewolkte dag.

Het belangrijkste nadeel

Het grootste nadeel van het voortdurend gebruik van een zonnebril is dat je eraan gewend raakt. Hoe vaker je een zonnebril opzet, hoe eerder je een zonnebril denkt nodig te hebben. De overgevoeligheid voor licht wordt zo steeds groter. Als de ogen niet regelmatig van zonlicht genieten kunnen ze helder licht steeds slechter verdragen. Andersom is dat net zo:

Esther:

Gedurende een paar jaar heb ik zeilles gegeven in Roermond. In die periode droeg ik vaak een zonnebril, zeker als ik aan het zeilen was. Ik droeg een neutraal grijze Rayban, die veranderde de natuurlijke kleuren het minst.

Op een dag reed ik na het zeilen met een paar vrienden terug naar huis. Het viel me ineens op dat de lucht bewolkt was, dus zette ik mijn bril af. Oei, dat viel tegen! Mijn ogen protesteerden al knijpend tegen het felle licht. Snel zette ik mijn bril weer op...

In werkelijkheid was het licht helemaal niet fel. Geen van mijn vrienden droeg een zonnebril en niemand had last van het licht. Vanaf dat moment ben ik heel bewust de zonnebril minder gaan gebruiken om van die overgevoeligheid voor zonlicht af te komen.

Sinds mijn training als Bates lerares draag ik nooit meer een zonnebril. Ik bezit er zelfs geen. Toen ik een paar jaar geleden door vrienden in Israël werd uitgenodigd om te helpen met een cursus in de woestijn, waarschuwden ze mij tegen het felle licht. In plaats van een zonnebril bracht ik een zonnehoed mee; ik had absoluut geen probleem met het felle licht van de zon op het zand.

Vroeger droegen zeelui die aan dek werkten nooit zonnebrillen. Toch zagen zij de hele dag de schittering van de zon op het water. Zij bleven vaak tot op hoge leeftijd goed zien. Hun collega's uit de donkere machinekamers kregen vaak staar of nog ergere kwalen.

Het is bekend dat de paarden die in de donkere mijnen kolen of erts moesten slepen helemaal blind werden. Kwamen zij na hun pensioen in het daglicht terug, dan verbeterde hun zicht weer.

Fabrikanten van zonnebrillen raden ons aan nooit onbeschermd tegen ultraviolette stralen buiten te zijn. De zeer geringe hoeveelheid UV-straling die ons oog bereikt komt echter niet verder dan het hoornvlies en de lens, het netvlies wordt niet bereikt.

Mensen droegen vroeger hoeden of petten om zich tegen het felle zonlicht te beschermen. Zonnebrillen worden pas de laatste honderd jaar gedragen. Ze zijn oorspronkelijk ontwikkeld voor piloten die op grote hoogte vlogen, daarna kwamen ze in de mode voor de gewone man.

Bates over zonnebrillen

In de tijd van Bates waren zonnebrillen nog lang niet zo'n mode-item als nu. Toch werden ze ook toen al gebruikt. Hij schrijft er het volgende over:

Veel mensen voelen zich verblind door het felle zonlicht als ze vanuit een donkere kamer naar buiten gaan. Ze vinden dat niet prettig. Als ze een zonnebril opzetten hebben ze er minder last van en hebben ze de neiging die bril meestal te dragen. Het is gebruikelijk dat een oogarts een zonnebril aanraadt als ze klagen over het felle licht en het ongemak dat ze daarbij ervaren. De bril zal in het begin inderdaad verlichting geven. Op den duur zullen de ogen aan de donkere glazen gewend raken en ook ongemak ervaren als het licht niet zo fel is.

Mijnwerkers die zelden het daglicht zien hebben bijna allemaal oogklachten en last van oogziektes. Sommige oogziektes kunnen niet genezen zonder blootstelling aan het zonlicht. Hoe sterk het zonlicht ook is en hoewel het tijdelijk ongemak kan veroorzaken, de zon heeft nog nooit permanente schade veroorzaakt.

Veel mensen kopen zonnebrillen als een noodzakelijk onderdeel van hun vakantie-uitrusting omdat ze bang zijn dat de schittering van de zon op het water hun ogen kwaad zal doen. Anderen hebben juist ontdekt dat door te wennen aan het sterke licht van de zon hun zicht verbeterde maar dat ze als ze zonnebrillen droegen ter bescherming van hun ogen minder goed gingen zien.

Wat je het best kan doen is wennen aan het zonlicht onder alle omstandigheden en op elke tijd. De ogen hebben zonlicht nodig. Als ze het niet krijgen worden ze zwak.

Tips om het gebruik van een zonnebril terug te dringen:

-  Als je fel zonlicht moeilijk verdraagt, bouw dan je tolerantie voor licht langzaam op door regelmatig te [zonnen](#) en veel te knippen.
-  Als je na lang binnen te zijn geweest naar buiten gaat, geef jezelf dan een paar tellen de tijd om te wennen aan het felle daglicht. Zelfs enkele seconden je ogen dichthouden helpt al.
-  Gebruik een hoed of een zonneklep, vaak heb je dan geen behoefte meer aan een zonnebril.
-  Mocht je toch niet buiten een zonnebril kunnen, neem er dan een met zo licht mogelijke glazen en met maximale doorlaatbaarheid voor ultraviolet licht. Draag deze bril alleen als je echt niet zonder kan, b.v. in de sneeuw of op het water.
-  Je kan je zonnebril, zolang je nog niet tegen fel licht kan, ook vervangen door een gaatjesbril. Daardoor verminder je de hoeveelheid stralen maar het licht zelf verandert niet.
-  Lees het hoofdstuk over [zonlicht](#); dat geeft je goede argumenten om optimaal van zonlicht gebruik te maken!

Deel 3: Ondersteunende zaken

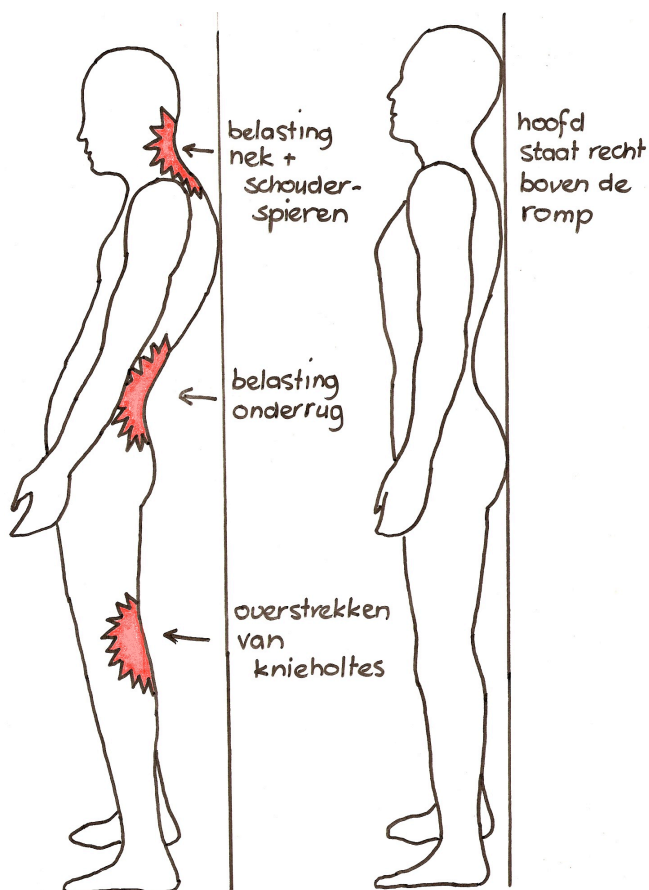
In dit deel een aantal zaken en technieken die je helpen op je pad naar Natuurlijk Zien.

-  Lichaamshouding
-  Ondersteunende technieken:
 - palmeren
 - zonnen
 - zwaaien
-  Accomodatie-oefeningen
-  Zelfmassage
-  Acupressuur
-  Hydrotherapie
-  Fusie
-  3D-prenten
-  Mentale processen:
 - aandacht
 - herinnering
 - verbeelding
 - visualisatie

Lichaamshouding

Onze ogen zijn een deel van ons lichaam; dat prachtige geheel waarin elk orgaan zijn vaste plek en functie heeft. Met dat lichaam zijn we in staat alles te doen wat we willen: ons verplaatsen, spelen, werken, inspannen, ontspannen, enz., enz.

Vanzelfsprekend functioneert ons lichaam beter als het in optimale conditie is. Voldoende lichaamsbeweging, de juiste 'brandstof', een goede afwisseling van inspanning en ontspanning, dat alles is belangrijk om ons lichaam in een goede staat te brengen en te houden.



In dit hoofdstuk beschrijf ik de juiste lichaamshouding omdat die van groot belang is voor het beoefenen van de juiste ziegewoontes.

Het is immers onmogelijk om volledig adem te halen als je in elkaar gezakt op je stoel hangt. Het is lastig om je blik ontspannen van punt naar punt te laten verspringen wanneer je hoofd niet rechtop staat en je nek gespannen is.

Veel mensen die een bril of lenzen dragen hebben een slechte houding. Let maar eens op hoeveel mensen hun hoofd naar voren strekken. Vooral bijziende mensen doen dit, alsof ze daardoor iets dichterbij komen.

Daarmee belasten ze hun nek in hoge mate. Spanning in de nek verslechtert de doorbloeding en de zuurstoftoevoer naar het hoofd en de hersenen (en dus naar de ogen). Als men dit jarenlang volhoudt wordt de ruggengraat stijf en krom.

Lichaam en geest beïnvloeden elkaar

Lichaam en geest zijn met elkaar verbonden, ze oefenen grote invloed op elkaar uit.

Probeer maar eens om je energiek en vrolijk te voelen als je ineengedoken met afhangende schouders en omlaag hangende mondhoeken op de bank hangt. Andersom lukt het mij ook niet om heel verdrietig te zijn als ik met flinke pas, schouders naar achteren en opgeheven hoofd door een park loop.

Gebruik die wetenschap en leer jezelf een goede houding aan. Je gaat je er stukken beter door voelen!

Het aanleren van een goede lichaamshouding

De volgende activiteit is bedoeld om je bewust te laten ervaren wat een goede lichaamshouding is:

Lichaamshouding:

Ga staan, liefst voor een passpiegel.

Net als bij de bouw van een blokkentoren begin je bij de basis:

Zet je voeten naast elkaar op schouderbreedte afstand. Let erop dat het gewicht van je lichaam gelijk verdeeld is over je beide voetzolen. De voorvoeten en de hielen zijn gelijk belast.

Je knieën zijn iets gebogen, hierdoor sta je steviger. Bovendien belemmeren knieën die 'op slot' staan de circulatie van de vloeistof in de wervelkolom.

Zet je bekken in balans. Misschien is het nodig om voor je gevoel je bekken iets naar achteren te kantelen. Controleer het in de spiegel.

Zet je romp in balans boven je bekken. Zorg dat je lichaam in evenwicht staat.

Trek nu je schouders helemaal naar achteren en probeer je schouderbladen elkaar te laten raken. Daarna buig je je schouders naar voren en vervolgens druk je ze naar beneden. Als laatste trek je ze hoog op, alsof je je oren wilt aanraken. Dan ontspan je ze. Controleer in de spiegel of je ze op gelijke hoogte houdt.

Haal nu rustig adem vanuit je buik, hou je schouders ontspannen en laat je hoofd voorzichtig naar voren hangen. Merk op dat je de spieren aan de achterkant van je nek voelt. Blijf rustig ademhalen en rol je hoofd langzaam en moeiteloos naar je linkerschouder, let erop waar je de spieren in je nek en schouders voelt. Rol dan je hoofd voorzichtig door naar achteren, vervolgens naar je rechterschouder en tenslotte weer naar voren.

Hou je hoofd weer recht en in evenwicht boven je romp; nu voel je geen enkele spier in je nek. Het is alsof je hoofd in balans staat, als een ballon die je laat balanceren op je vingertop. In deze positie kan je je hoofd heel makkelijk draaien en kan je zonder inspanning je blik en je aandacht laten verspringen door je omgeving.

Doordat je lichaam in een rechte lijn staat kun je moeiteloos ademhalen en je longen onbelemmerd vullen met lucht. Ervaar heel bewust hoe prettig het voelt om zo te staan. Soms helpt het ook als je je voorstelt dat je vanuit je kruin aan een touwtje wordt opgetrokken.

Pak nu een stoel, liefst een met een plat zitvlak. Experimenteer met verschillende manieren van zitten. Ervaar wat het doet als je onderuitzakt; met je ademhaling en met de spieren in je nek en schouders.

Zoek de houding waarin je het makkelijkst ademt en je hoofd kan bewegen. Hou beide voeten op de grond, ontspan je schouders en maak je rug lang. Steun op je eigen zitvlak; je bekken staat recht, je bovenlijf is in evenwicht.

Als je bewust hebt ervaren hoe prettig het voelt als je in de juiste houding staat of zit, merk je het zodra je terugvalt in een slechte houding. Net zoals met de goede zie-gewoontes: oefen net zo lang tot je er niet meer bij na hoeft te denken en het een onbewuste gewoonte is geworden.

Met je rug tegen de muur

Wat ook heel goed helpt is om rechtop tegen een muur of deur te gaan staan. Ga zó staan dat je billen, je schouders en je achterhoofd de wand raken. De meeste van mijn cursisten zeggen dan dat het voelt alsof ze achterover hellen.

Toch is dit de juiste houding. Op zo'n manier staat je lichaam in evenwicht en worden nergens spieren of gewrichten belast. Misschien moet je er even aan wennen maar je zult merken dat je door zo te staan veel minder moe wordt.

Saskia:

Tijdens een NLP-cursus kwam ik tot de ontdekking dat ik scheef stond. Wat ik ook probeerde; het lukte me niet om mijn schouders op één lijn te krijgen en ze tegelijkertijd te ontspannen. Bij een bezoek aan een manueel therapeut bleek dat mijn heupgewricht niet recht stond. Na een aantal 'kraaksessies' en behoorlijk wat oefeningen, zit nu alles weer op zijn plek en kan ik mijn cursisten tijdens het lesonderdeel 'houding' het goede voorbeeld geven!

Mocht je (net als ik) ervaren dat je professionele hulp nodig hebt om je houding te verbeteren; schroom dan niet om die te zoeken. Meestal zijn een aantal sessies voldoende en drastische maatregelen zoals kraken zijn lang niet altijd nodig.

Een goede houding is belangrijk, ook voor je zicht. Er zijn gevallen bekend waarin alleen al door het aanleren van een goede lichaamshouding het zicht belangrijk verbeterde...

Ondersteunende technieken

De juiste gewoontes van Natuurlijk Zien, daar draait het om, die wil je weer aanleren, net zo lang tot je ze weer volkomen onbewust toepast. Moeiteloos helder zien op een natuurlijke ontspannen manier.

Oog oefeningen?

De Batesmethode wordt vaak gezien of uitgelegd als een serie oefeningen.

Veel boeken en leraren noemen dr. Bates terwijl zij hun lezers of leerlingen allerlei oog oefeningen laten doen. Deze ‘ogengym’ is niet effectief, is saai en vervelend en kan zelfs de oogspieren nog meer verkrampen.

Dr. Bates zelf had het nooit over oog oefeningen. Hij leerde zijn patiënten de natuurlijke manier van zien aan. Hij liet ze ervaren hoe ogen het beste functioneren. Hij gebruikte daar simpele technieken voor waarmee ze ontdekten dat hun zicht verbeterde.

Mensen die goed zien doen geen oefeningen; zij ontspannen, verspringen, ademen en knipperen de hele dag door. Zij doen dit onbewust, zij hoeven zich niet voor te stellen dat op hun neus een neushelper of een laserstraal zit, zij bewegen hun hoofd zonder erbij na te denken in de richting waarin zij kijken. Zij laten hun blik voortdurend verspringen en doen nooit moeite om iets beter te zien.

Kijk maar eens goed naar een persoon met perfect zicht. Vraag wat hij of zij doet, ziet en denkt. Meestal moeten ze daar even over nadenken want mensen met perfect zicht staan niet stil bij wat ze met hun ogen doen. Iemand die wazig ziet of gaat zien doet dat juist wel.

Saskia:

In de zomer van 2005 heb ik de boeken en magazines van dr. Bates doorgespit. Ik kwam een paar dingen tegen die ik niet helemaal snapte. Ik heb toen de hulp van mijn perfect ziende zoon Arjen ingeroepen. Tijdens de vakantie heb ik hem vaak gevraagd hoe hij naar dingen keek, dichtbij en in de verte. Ik vroeg hem o.a. naar [centrale fixatie](#), de [tegengestelde beweging](#), de [witte gloed](#). Hoewel hij vaak reageerde in de trant van “ja mam....dat is toch logisch....dat ziet toch iedereen!”, vond hij het erg leuk me te helpen en heb ik er veel van opgestoken. Mijn eigen zicht is prima, maar aan dat van hem kan ik nog niet tippen!

Goede, natuurlijke, ontspannen zie-gewoontes, daar gaat het dus om. Om je die weer helemaal eigen te maken kan je wel een aantal aanvullende technieken gebruiken. Ze zijn bedoeld om de spanning in je ogen, je geest en je lijf los te laten.

Bates benadrukte keer op keer dat het verdwijnen van spanning als resultaat heeft dat je ogen moeiteeloos hun ding gaan doen. Door te imiteren wat het normaal ziende oog uit zichzelf doet worden je oogspieren weer soepel en reageren ze moeiteeloos op de signalen van je hersenen.

De ‘oefeningen’ van Bates noem ik dan ook liever aanvullende technieken, ontspanningsoefeningen of zelfhelende activiteiten. Het woord oog oefening gebruik ik zelden of nooit (behalve om mensen naar onze website te lokken). Oefenen klinkt voor veel mensen hetzelfde als ‘moeten’. En daar willen we juist vanaf!



Palmeren

Palmeren is een van de beste en meest effectieve manieren om binnen zeer korte tijd je ogen en je geest te ontspannen. Je doet het door simpelweg je ogen af te dekken met je handen.

Ontspanning is de sleutel van Natuurlijk Zien. Dat is je inmiddels duidelijk, nietwaar? Maar niet iedereen vindt het altijd even makkelijk om te ontspannen, en al helemaal niet om de spanning van je ogen weg te nemen. Zou het niet fijn zijn als je op een eenvoudige manier snel en simpel je ogen en je geest totaal kan ontspannen? Waar je maar wilt? Op elk moment van de dag? Palmeren is de oplossing.

Waarschijnlijk vind je het sowieso makkelijker je te ontspannen met je ogen dicht. Als je daarbij ook nog je ogen afdekt met je handen sluit je het licht helemaal buiten; heerlijk rustgevend en ontspannend voor ogen en geest!

Waarom je ogen afdekken door te palmeren?

Er zijn een aantal redenen waarom het palmeren nog meer ontspanning geeft dan wanneer je alleen je ogen dichtdoet:

- Het je letterlijk afsluiten van je omgeving door je handen voor je ogen te houden maakt het makkelijker om je ook mentaal even terug te trekken en je geest te ontspannen.
- Doordat er geen licht meer binnenkomt krijgen je ogen en je hersenen als vanzelf het signaal dat ze kunnen ontspannen; er is immers niets te zien!
- De warmte van je handen voelt heerlijk aan en stroomt als een soort helende energie je geest binnen.
- Je handen raken op deze manier veel van de acupressuurpunten rond je ogen en elke stimulatie daarvan is meegenomen;
- Je wordt je bewuster van hoe je ogen aanvoelen als ze zich ontspannen, daardoor merk je makkelijker op wanneer je ogen weer eens gespannen aanvoelen.



Dr. Bates leerde dit zogenaamde ‘palming’ aan al zijn patiënten. Het is een simpele activiteit, makkelijk uit te voeren en het heeft direct effect op het visuele centrum. Na een poosje palmeren ervaren veel mensen korte of langere momenten van volkomen scherp zicht.

Laten we het meteen maar even doen, dan weet je precies wat het is, hoe het moet en hoe het aanvoelt:

Hoe palmeer je?

Palmeren 1:

Ga comfortabel zitten met ontspannen nek en schouders. Je hoofd is in balans en je ruggengraat lang; alsof je van boven af met een draadje vanuit je kruin omhoog wordt getrokken. Je voeten staan naast elkaar plat op de grond; gebruik eventueel een voetenbankje als de stoel te hoog voor je is.

Laat je ellebogen rusten op een kussen op de tafel vóór je of zet een stevig kussen rechtop op je schoot.

Maak schaaltes van je handen, net alsof je een beetje water in elke hand hebt.

Zet je linkerhand eerst over je linkeroog; de muis van de hand rust zacht op je wang, je handpalm bevindt zich recht voor het oog.

Er is genoeg ruimte tussen je hand en het oog om te knippen als je dat zou willen.

Daarna plaats je de rechterhand over het rechteroog. De handen staan iets schuin zodat de vingers elkaar over het voorhoofd kruisen. Sluit het licht zoveel mogelijk buiten. Je nek blijft los en beweeglijk.



Sluit je ogen.

Adem gelijkmatig vanuit de buik, in en uit door de neus. Zorg dat je handen de neusademhaling niet belemmeren.

Ga in gedachten je lijf langs en laat eventuele spanning los.

Ontspan je gezicht; laat je kaken los, je voorhoofd glad, je wenkbrauwen uit de frons. (Door een beetje te glimlachen gaat dat makkelijker!)

Maak het gebied rond je ogen helemaal zacht, helemaal ontspannen en voel hoe plezierig je ogen aanvoelen!

Bates heeft heel veel geschreven over het palmeren. Hij merkte dat het niet voor iedereen hetzelfde effect had. Als wetenschapper was hij nieuwsgierig naar wat mensen ‘zagen’ als ze aan het palmeren waren. Hij kwam erachter dat hoe minder zijn patiënten letterlijk zagen, hoe meer ontspannen ze waren en hoe groter het effect van het palmeren was.

“Zwart zien”

Als je palmeert komen er geen lichtprikkels van buitenaf de ogen in. Het ‘innerlijk oog’ ziet, als de geest ontspannen is, een volledig zwart veld. Dit blijkt echter lang niet altijd het geval. Veel mensen ‘zien’ nog van alles, variërend van vaal zwart met grijze vlekken tot een scala aan kleuren.

Deze illusies van licht en kleur zijn afkomstig uit het visuele gedeelte van de hersenen; de ogen zijn immers afgesloten. De aanwezigheid van deze illusies en de mate ervan zou je kunnen zien als een

soort graadmeter: hoe heftiger de illusies, hoe groter de spanning in het visuele systeem. Hoe rustiger de geest, hoe zwarter het vlak.

Dit wetende willen we natuurlijk graag ‘zwart zien’! Als je merkt dat je geen zwart vlak ziet maar allerlei kleuren of vlekken is dat geen reden om je zorgen te maken. Integendeel zelfs. Merk het op en accepteer het zoals het is. Richt je aandacht op wat er te ‘zien’ is in plaats van het te bestrijden of te willen veranderen.

Vergroot de ontspanning

Tijdens het palmeren kan je een aantal dingen doen om het veld achter je oogleden en je handpalmen zwarter en rustiger te maken. Al deze activiteiten zijn erop gericht dat je bewuste zich exclusief bezig gaat houden met een onpersoonlijk, objectief gebeuren zodat de afleidingen van de geest worden buitengesloten. Daardoor krijgt je onderbewuste de kans om ontspanning van het visuele systeem te bereiken. Snap je het nog?

Vergeet je ogen, vergeet jezelf. De bedoeling is dat je opgaat in de visualisatie, net zoals een kind opgaat in zijn of haar spel; het speelt met een pop of een auto en maakt geen onderscheid tussen werkelijkheid en fantasie.

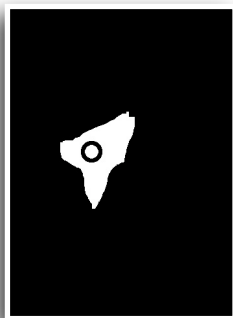
Als je effectief palmeert heb je alleen aandacht voor wat je aan het doen bent en ben je niet krampachtig bezig met de eventuele resultaten. Op zo’n manier lijkt het wel een beetje op mediteren; uitermate ontspannend.

Wat heel goed helpt is om tijdens het palmeren je aandacht te richten op je ademhaling en deze bewust zo optimaal mogelijk te laten verlopen. Daardoor alleen al bereik je een grote mate van ontspanning en zal het veld donkerder en rustiger worden. Veel cursisten hebben hier baat bij.

Stel je ‘zwart’ voor

Bates vroeg zijn patiënten zich een zwart vlak voor te stellen. Hij deed dat op de volgende manier:

Terwijl je tijdens het palmeren objectief naar het veld achter je oogleden kijkt, zie je misschien een klein stukje wit, als een snippertje spierwit papier. Als het je lukt zo’n stukje wit te zien, is de achtergrond waarschijnlijk al aardig donker. Stel je dan voor dat er op het stukje papier een letter O gedrukt is met zwarte drukinkt. Die letter zal nóg zwarter zijn dan de achtergrond.



Je kan ook vóór het palmeren naar een zwart voorwerp kijken. Plaats het op een afstand waar je het goed kan zien. Bekijk het een minuut of langer, heel ontspannen en rustig knipperend; probeer het te laten bewegen als je erover verspringt. Sluit dan je ogen en wacht af of het voorwerp - liefst bewegend en al - voor je innerlijke oog verschijnt. Als je dit regelmatig oefent zal het voorwerp uiteindelijk zwart en helder te zien zijn in je verbeelding. Als dit eenmaal lukt zal je hoogstwaarschijnlijk een zwart veld zien als je direct daarna gaat palmeren.

Sommige cursisten bereiken goede resultaten door aan zwarte voorwerpen te denken; een lap fluweel, een hoge hoed, zwarte leren rijlaarzen, het oneindige zwart tussen de sterren aan de hemel, een druppel zwarte drukinkt.

Voor de meeste mensen is het eenvoudiger zich iets kleins te herinneren. Een zwarte stip of punt is makkelijk voor te stellen. Verspring over de stip of laat hem in gedachten heen en weer bewegen.

Zelf stel ik me voor dat ik in het pikkedonker zit. Nergens een lichtpuntje, geen maan, geen sterren; helemaal niets... Alleen maar diepzwarte duisternis... Hoe meer ik me inleef, hoe zwarter het voor mijn ogen wordt.

Het is een beetje uitproberen ... wat voor de één werkt doet niets voor de ander. Dat geldt trouwens voor alle aanvullende technieken; doe het een paar keer en kies voor wat je het prettigst vindt.

Levendig visualiseren

Als je bovenstaande activiteiten lastig vindt kan je in plaats daarvan visualiseren; je iets voorstellen, filmpjes bedenken. Ik help je een beetje op weg:

Laat bijvoorbeeld in gedachten een stroom helderblauw, sprankelend licht je ogen binnenstromen en stel je voor dat die stroom van energie alle cellen in je ogen schoonspoelt, de oogspieren masseert en de hersencellen activeert.

Prachtige landschappen

Of verbeeld je dat je op je favoriete plek zit: op een strand aan de oceaan ... aan de voet van een berglandschap ... in een prachtige tuin ... op een open plek in een mooi bos.



Stel je die speciale plek levendig voor in alle details. Zie de wolken voorbij drijven ... de vogels vliegen..., het wuivende gras..., het rulle zand..., het kabbelende water ... zowel dichtbij als in de verte. Maak er een bewegende film van in plaats van een foto.

Stel je voor dat je daar werkelijk bent. Hoor je het bruisen van de branding en het ritselen van de bladeren aan de bomen? Voel je de warmte van de zon op je gezicht, het briesje van de wind, het zachte mos onder je voeten of het warme zand?

Schenk aandacht aan alles om je heen, verspring van het een naar het ander en verbeeld je dat je alles haarscherp ziet, zonder dat je daar enige moeite voor hoeft te doen.

Als je nog bijziend bent is het goed om extra aandacht te geven aan de beelden veraf. Ben je verziend dan richt je je meer op de dingen vlakbij.

Misschien vind je het plezierig om naar rustgevende muziek te luisteren als je aan het palmeren bent en je speciale plek visualiseert.

Wat je je ook voorstelt: maak het plezierig. Het doel is immers ontspanning!

Saskia:

Eén van mijn cursisten gaf aan dat ze het lastig vond om te visualiseren. “Wat ik ook doe; ik kan er niet met mijn gedachten bij blijven. Ik zie niets en kan me ook niets voorstellen.” Ook het denken aan zwarte voorwerpen lukte niet. Daardoor begon ze het palmeren te vermijden. Tot ze ontdekte dat ze het wel heel plezierig vond om tijdens het palmeren naar haar favoriete muziek te luisteren. Ze had er blijkbaar geen enkele moeite mee om volledig op te gaan in de muziek en bereikte zo de gewenste ontspanning.

De volgende activiteit is een voorbeeld van een visualisatie tijdens het palmeren. Ik laat mijn cursisten regelmatig palmeren. Ik neem ze dan mee op een wandeling door een prachtig landschap of zet ze in een comfortabele stoel op een prachtig tropisch strand. Door mijn reizen voor de KLM kan ik putten uit talloze fantastische landschappen die ik ben tegengekomen!

Geleide visualisaties - je gaat dan in gedachten mee met wat een ander je voorspiegelt - zijn geweldig om te doen. Je kan de onderstaande visualisatie inspreken op een bandje en afdraaien, of laat iemand anders het voorlezen terwijl jij palmeert.

Palmeren 2:

Ga in een comfortabele stoel zitten en palmeer. Zorg dat je prettig zit, adem rustig in en uit, hou je nek los en beweeglijk. Laat eventuele spanning in je spieren los.

Stel je dan voor dat je op een prachtig tropisch strand loopt ... met blote voeten op het warme zand. Het is heerlijk weer, je voelt de warmte van de zonnestralen op je huid. De zee is rustig en de golven rollen kabbelend af en aan. Je hoort het gebruis van de branding. De zee strekt zich helderblauw voor je uit.

Stel je een grote zwarte rubberen bal voor, drijvend op het water en dansend op de lage golven, constant in beweging. Langzaamaan drijft de bal steeds verder af van de kust. Je blijft hem volgen terwijl hij steeds kleiner lijkt te worden. De bal verandert langzaam in een dansende pikzwarte stip op de golven, steeds kleiner, steeds verder weg, totdat hij verdwijnt aan de horizon.

Geniet van de rust van het strand en stel je voor dat je perfect ziet!

Haal nog eens diep adem, laat je handen zakken en hou je ogen nog even dicht terwijl je went aan het licht. Open dan rustig je ogen.

Wanneer en hoe lang?

Palmeren is elk moment van de dag ontspannend voor je ogen. Als je vermoeid raakt door computeren of lezen is het een goed idee om het op zijn minst één keer per uur een paar minuutjes te doen.

Je kan palmeren vóór je gaat slapen, tijdens het maken van je (huis)werk, als je moet nadenken over een lastig probleem, bij het tv-kijken tijdens de reclame ... en zelfs op de WC!

Of maak er een vaste gewoonte van dat je twee keer per dag wat langer palmeert. Hoe meer tijd je erin steekt, hoe beter de resultaten!

Ik heb er zelf veel baat bij tijdens het vliegen. De lucht aan boord van een vliegtuig is heel droog. Door af en toe even te zitten en mijn ogen af te dekken met mijn handen hou ik ze vochtig en uitgerust. Voorheen gebruikte ik op lange vluchten oogdruppels. Dat hoeft nu niet meer.

Een eeuwenoude techniek

De techniek van het palmeren wordt al eeuwenlang toegepast in Chinese, Tibetaanse en Ayurvedische medische behandelingen.

Helaas zijn er in de Westerse wetenschap nog geen uitgebreide studies en onderzoeken naar gedaan. Wetenschappelijk bewijs dat palmeren een genezende uitwerking heeft is er dus niet. Toch zijn er een aantal wonderbaarlijke genezingen van het zicht bekend na urenlang palmeren:

Een sessie van 20 uur lang palmeren.

Dr. Bates beschrijft in zijn boek een 70-jarige man die bij hem komt in de hoop zijn zicht te verbeteren. Deze man droeg al 40 jaar een bril, eerst voor het zien in de verte, de laatste 20 jaar ook voor het lezen. Bovendien had zich de laatste tijd in een van zijn ogen groene staar ontwikkeld.

Toen Bates hem leerde te palmeren, vroeg de man of hij dit teveel kon doen. “Nee”, antwoordde Bates, “palmeren is gewoon een manier om je ogen rust te geven en dat kan je niet teveel doen.”

Een paar dagen later kwam de man terug en zei: “Dokter, dat was saai, erg saai, maar ik heb het gedaan.” “Wat was saai?” vroeg dr. Bates. “Palmeren,” antwoordde hij, “ik heb het 20 uur achter elkaar gedaan.” “Maar dat kan toch niet, je moet toch stoppen om te eten!” zei dr. Bates verbaasd. De man vertelde hem dat hij van 4 uur ’s ochtends tot 12 uur ’s nachts had gepalmeerd, zonder te eten. Hij had wel veel water gedronken.

Het mocht dan saai geweest zijn, het resultaat was de moeite waard; hij kon zonder bril de onderste regel van de leeskaart lezen op een afstand van 6 meter. Kleine letters kon hij lezen op een afstand van 15 en 50 cm. De staar was sterk verminderd en in het centrum van de lens zelfs al verdwenen. Deze vooruitgang bleek na 2 jaar nog steeds stand te houden.

Een van Esthers studenten heeft zijn voorbeeld gevolgd:

Esther:

Ze had water en kruidenthee klaargezet om te drinken, ze zat aan een tafel en ondersteunde haar armen met kussens en af en toe ging ze een poosje liggen. Ze voelde zich geweldig en meer ontspannen dan ooit tevoren.

Het daarop volgende weekend bracht ze door in de natuur, wandelend langs het strand en door de bossen. Ze was verrukt over de geweldige herwonnen helderheid en de nieuwe kleurenperceptie. Ze kon ook eindelijk moeiteloos knippen, waar ze tot dan toe erg veel moeite mee had gehad. Bovendien merkte ze dat haar gehoor verbeterd was; ze kon de radio zachter zetten dan ze voorheen gewend was.

Conclusie

Palmeren is een prima manier om je ogen en je geest te ontspannen. Als je rustig ademhaalt, de spieren van je hele lijf ontspant en je geest bezig laat zijn met iets specifiek (of juist helemaal niets!) is het effect spectaculair. Niet iedereen bereikt deze optimale ontspanning maar bijna iedereen vindt het heel plezierig om te doen.

Je zult merken dat je ogen al na een paar minuten uitgerust aanvoelen. Je droge ogen worden weer vochtig en als ze branderig of trekkerig aanvoelen verdwijnt dat heel snel.

Het donker werkt verkwikkend, de warmte van je handen voelt heel fijn. Grote kans dat je dit ontspannen gevoel in je ogen een poosje vast kan houden.

Doen dus!

Palmeren is prima te combineren met andere aanvullende technieken. Tijdens je dagelijkse activiteiten kan het palmeren heel effectief zijn om je ogen snel rust te geven. Ik zal het palmeren dan ook nog regelmatig noemen in de rest van dit boek.

Zonnen

Zonnen doe je door - met gesloten ogen - je gezicht naar de zon te wenden en simpelweg te genieten van de warmte en het licht van de zon. Het is één van de eenvoudigste en prettigste manieren om beter te gaan zien.

Geniet je ook zo van de zon? Alles lijkt mooier, vrolijker, helderder en scherper als de zon schijnt, nietwaar? Je ziet letterlijk beter dan wanneer het bewolkt is of regent. Mensen die moeite hebben met het lezen van kleine letters kunnen dit vaak wel in het volle zonlicht.

Maar weet je dat het zonlicht je ook helpt om je zicht duurzaam te verbeteren? Zeker als je het licht rechtstreeks op je gesloten oogleden laat schijnen.

Zonlicht; bron van energie

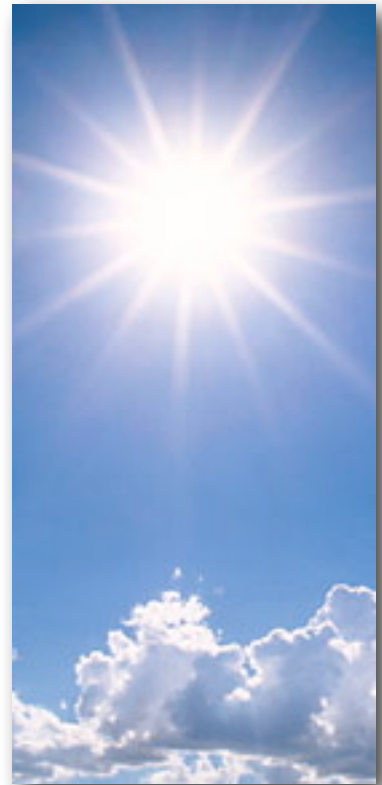
Niet alleen je zicht profiteert van zonlicht; je hele lijf kan je zien als een lichtgevoelige batterij die het volle lichtspectrum nodig heeft om goed te functioneren.

Om goed gezond te blijven heb je een dagelijkse portie zonlicht nodig. Helaas komen de meeste mensen veel te weinig buiten; en als ze al buiten zijn blokkeren ze de lichtstralen met (zonne-)brillen, lenzen, kleding en zonnebrandmiddelen.

Meer over dit stokpaardje van mij vind je in het hoofdstuk [Zonlicht en kunstlicht](#).

Meer over [zonnebrillen](#) staat in het hoofdstuk over brillen, lenzen en zonnebrillen.

In dit hoofdstuk ga ik het puur hebben over het ‘zonnen à la Bates’ als middel om je zicht te verbeteren. De meester zegt daar dit over:



Dr. Bates in ‘Perfect Eyesight Without Eyeglasses’:

“Zonlicht is net zo noodzakelijk voor de ogen als rust en ontspanning. Begin de dag – wanneer mogelijk – met je gesloten ogen bloot te stellen aan de zon. Een paar minuten per keer helpen al. Raak gewend aan het sterke licht van de zon door het te laten schijnen op je gesloten oogleden. Het is goed je hoofd tegelijkertijd licht heen en weer te bewegen om spanning te voorkomen. Men kan niet te veel zonnen.”

De voordelen van het Zonnen

Het met je ogen dicht naar de zon toe draaien heeft de volgende voordelen:



Het licht van de zon prikkelt de zenuwen in het netvlies en daardoor neemt de bloedsomloop toe.

- ☉ Met je ogen dicht hoeft je je alleen bezig te houden met het licht; dat is heerlijk ontspannend voor je geest.
- ☉ Door dit te doen wen je steeds meer aan licht en zal je steeds minder je zonnebril hoeven te gebruiken.
- ☉ Je verhoogt het vermogen van je ogen om licht te ontvangen. Daardoor kunnen ze in het donker optimaal gebruik maken van het weinige licht wat er dan is. Je nachtzicht zal dus ook verbeteren.
- ☉ Zelfs na een korte tijd zonnen zal je al merken dat je scherper ziet en dat kleuren helderder zijn.
- ☉ Het zonlicht (inclusief de uv-stralen) stuurt via je ogen je stofwisseling en je hormoonhuishouding aan.
- ☉ Na het zonnen voelen niet alleen je ogen prettig aan, je zult je waarschijnlijk helemaal plezierig voelen; opgeladen door de energie van de zon!

Hoe zon je goed?

Ga in de zon zitten, sluit je ogen en richt je gezicht naar de zon. Zwaai je hoofd rustig en langzaam heen en weer door de zon. Dat is alles. Simpel hè?

Als het licht in het begin te fel voor je is, kan je onder een boom gaan zitten en het licht laten filteren door de bladeren. Of richt je vanuit de schaduw naar de zon. Je kan ook je gesloten ogen onder de zon door laten gaan, daardoor is het licht minder fel.

Als je erg gevoelig bent voor licht kan je beginnen met je rug naar de zon toe (richt je hoofd wel omhoog). Terwijl je went aan de intensiteit van het licht, draai je steeds een stukje verder in de richting van de zon. Let er op dat je ontspannen blijft en geniet van het licht. Je zal op deze manier heel snel aan het licht wennen; voor je het weet kan je je rechtstreeks naar de zon richten.



‘Zie’ je de prachtige kleuren van de zon? Rood, oranje, geel...

Door het zwaaien blijft je hoofd in beweging, hou je je nek soepel en los en voorkom je verstarring. Bovendien laat je je hele netvlies profiteren van het licht. Maak de zwaai niet te lang, een kwart cirkel is voldoende. Ook je pupil past zich voortdurend aan: die wordt kleiner als je je recht naar de zon richt en groter als je ervan wegdraait. Een prima workout voor die spier!

Na een aantal horizontale zwaaien kan je je hoofd ook op en neer bewegen. Een liggende 8-beweging (een lemniscaat- of het oneindigheidssymbool) is ook mogelijk.

De tegengestelde beweging

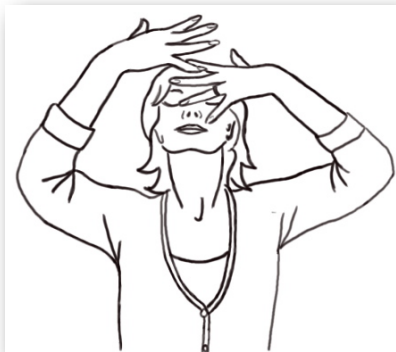
Terwijl je al zonnend heen en weer zwaait lijkt het of de zon zich verplaatst. Als jij je hoofd beweegt van links naar rechts, lijkt het alsof de zon zich in tegengestelde richting beweegt; van

rechts naar links. Als je een liggende 8-figuur maakt, lijkt het of de zon alle kanten op beweegt; schuin naar boven als jij je hoofd schuin naar onder beweegt, schuin naar beneden als jij je hoofd schuin naar boven beweegt.

Let op deze bewegingen; dat helpt je om de tegengestelde bewegingen in je dagelijks leven op te merken in je perifere blikveld.

'Strobing' of het laten flikkeren van het licht

Je kan het licht van de zon laten flikkeren door je handen met gestrekte, gespreide vingers voor je ogen te bewegen.



Je krijgt zo de meest fantastische kleuren te zien! De lichtflitsen geven het effect van een kaleidoskoop; echt heel leuk om te doen.

Het flikkerende licht werkt stimulerend en tegelijkertijd ontspannend op de ogen en het netvlies. Zie het als een ontspannende lichtmassage. En het werkt als een trein!

Probeer het maar uit: hang een leeskaart op en test jezelf vóór en ná het flikkeren. Zie je wel hoe dit simpele oefeningetje je zicht direct verbetert?

Waar en wanneer?

Het zonnebaden van de ogen doe je bij voorkeur buiten, in de zon. Zo profiteer je van het volle spectrum van het zonlicht. De beste tijd is 's ochtends of aan het eind van de middag. De zon staat dan lager aan de hemel en het licht is niet zo fel. Bovendien hoeft je dan je hoofd niet zo veel omhoog te richten en dat is wel zo fijn voor je nek.

Als de zon niet schijnt of er geen mogelijkheid is om in het volle zonlicht te zonnen, kan je ook gebruik maken van een felle lamp. Een lamp van 100 of 150 watt is al prima, nog beter is een fotolamp van 300 of 500 watt. Een prima alternatief is ook een goede vol-spectrumlamp; kies dan wel de sterkste die je kan krijgen.)

Als je het licht te fel vindt begin je met een zwakkere lamp en voer je de sterkte geleidelijk op. Je kan ook eerst wat verder weg gaan zitten en steeds dichterbij komen.



Richt je gezicht naar de lamp, sluit je ogen en zwaai je hoofd heen en weer.

Zelf vind ik het fijn om zó dichtbij te zitten dat niet alleen het licht lekker fel is maar ik ook de warmte van de lamp op mijn gezicht voel.

Maak er met de volgende activiteit een echte sessie van. Spreek de tekst vooraf in op een bandje of laat hem door iemand anders voorlezen.

Zonnen (binnenshuis)

Ga op een stoel zitten tegenover een felle lamp (100 watt of meer). Zorg dat je rechtop kan zitten, je voeten naast elkaar op de grond, je schouders ontspannen, je hoofd in balans. Laat de lamp recht in je gezicht schijnen; pas zo nodig de hoogte aan. Ga op een voor jou prettige afstand van de lamp zitten.

Sluit je ogen, haal een paar keer diep adem vanuit de buik en laat met elke uitademing de spanning verder uit je lijf verdwijnen.

Stel je nu voor dat je naar een prachtige zonsopgang zit te kijken... Verspring met je blik over de buitenste rand van de zon, tegen de richting van de klok in. Voel de warmte van de zon op je gezicht.

Laat het licht naar binnen stromen en je ogen vullen met de prachtige kleuren van de regenboog; rood ... oranje ... geel ... groen ... blauw ... violet ... Stel je voor dat het licht door je oogzenuw stroomt en al je hersencellen zich vullen met de bruisende energie van het zonlicht.

Bedank de zon voor zijn gulle gave van licht, kleuren en warmte.

Houd je hoofd rechtop en beweeg nu je neus van links naar rechts en van rechts naar links, heen en weer; door de zon heen. Je nek is helemaal los en beweeglijk, je ademt ontspannen vanuit de buik terwijl je je hoofd langzaam heen en weer beweegt.

Je geniet van de zon, die aan kracht wint en steeds hoger aan de hemel klimt... De lucht wordt helder blauw, er is geen wolkje te bekennen. Als je naar links beweegt lijkt het alsof de zon naar rechts gaat, als je naar rechts beweegt lijkt het alsof de zon naar links gaat.

Recht voor je, op zo'n zes meter afstand, staat een enorme zonnebloem die hoog de lucht in groeit. Je laat je blik glijden over de steel, vanaf de bodem naar omhoog, omhoog, omhoog, tot je bij de bloem bent aangekomen. Dan laat je je blik weer naar beneden glijden, langs de steel, tot je weer op de grond bent beland. Zo ga je heen en weer. Als je omhoog glijdt, lijkt het alsof de zonnebloem in de aarde zakt, als je omlaag gaat lijkt het alsof de zonnebloem nóg hoger groeit...

Maak nu een liggende 8-beweging door de zon. Terwijl je deze beweging maakt en je nek heerlijk loskomt, beweegt de zon zich alle kanten op. Omhoog als jij omlaag beweegt, omlaag als jij omhoog beweegt, schuin naar beneden als jij schuin omhoog beweegt, schuin omhoog als jij schuin naar beneden beweegt...

Tenslotte strek en spreid je je vingers en laat je je handen tussen je ogen en de zon bewegen om het licht te laten flikkeren. Geniet van het prachtige kleurenspeel...

Haal nog eens diep adem, wend je hoofd af en doe de lamp uit. Open je ogen en laat je blik door de kamer verspringen, van kleur naar kleur. Merk maar op hoeveel helderder die kleuren zijn!

Hoe lang moet je zonnen?

Bates meende dus dat je nooit teveel kan zonnen; hij schreef het al zijn patiënten voor en zij bereikten hiermee vaak grote vooruitgang in hun zicht.

In het volle zonlicht is een paar minuten zonnen per keer voldoende. Voor een lamp kun je het wat langer doen. Het is belangrijk dat je het plezierig vindt. Zeker als je gevoelig bent voor licht, zou ik elke dag een of meer keren zonnen; buiten (eerst in de schaduw) of binnen voor een lamp.

Bates liet zijn patiënten ook wel afwisselend zonnen en palmeren. De overgang van donker naar licht is dan nóg groter. In het begin lijkt het zelfs heel heftig, maar de meeste mensen wennen hier erg snel aan.

In mijn reguliere cursus laat ik in de tweede les mijn cursisten zonnen met behulp van een lamp. Na deze les melden ze zonder uitzondering dat ze steeds minder behoefte hebben aan het dragen van een zonnebril en minder moeite hebben met overgangen van licht naar donker en andersom. Veel cursisten vertellen ook dat ze in het donker veel minder last hebben van de felle koplampen van tegenliggers op de weg.

Saskia:

Het zonnen vind ik een van de fijnste activiteiten en er is altijd wel een mogelijkheid om het te doen. Elke keer als ik buiten kom en de zon schijnt, richt ik mijn gezicht even naar de zon om te genieten van de stralen. Vaak laat ik het licht even flikkeren. De kleuren om me heen lijken daarna nog feller en helderder!

Als ik de kans krijg om te zonnen aan de rand van een zwembad of aan een strand, ga ik een paar minuten in de volle zon liggen met het ligbed naar de zon gericht. Dan richt ik mijn gezicht naar de zon en beweeg mijn hoofd heen en weer. Ik doe dat maar even, mijn huid is licht en verbrandt snel. De overige tijd breng ik door in de schaduw. Mijn favoriete manier van zonnen is de lange zwaai doen tijdens een zonsopgang of een zonsondergang!

Ook binnenshuis richt ik mijn gezicht vaak even naar een lamp. Soms doe ik het zelfs voor mijn computer. Dan sluit ik mijn ogen en zwaai door het scherm. Het licht van het scherm is sterk genoeg om het verschil tussen licht en donker te bemerken, zelfs met mijn ogen dicht.

Ik zon regelmatig en gebruik, in tegenstelling tot vroeger, nooit meer een zonnebril. Als het zonlicht heel fel is draag ik een pet of een zonneklep.

Conclusie

Het zonnen is een plezierige, ontspannende en uiterst effectieve manier om je zicht (zelfs in het donker!) te verbeteren. Test je zicht vóór en na een paar minuten zonnen en je zult verbaasd zijn over het resultaat. Als je regelmatig zont zal je zicht steeds beter worden. Bovendien is het zo lekker om te doen!

Onze ogen zijn organen van licht, ze hebben natuurlijk licht nodig om goed te functioneren. Het zonnebaden van de ogen, zoals hier beschreven, heeft alleen maar voordelen en heeft nog nooit - voor zover bekend - voor wie dan ook nadelige gevolgen gehad.

Zwaaien

Zwaaien is het ritmisch heen en weer bewegen van je lichaam. Het brengt de beweging terug in je ogen en is heerlijk ontspannend voor lichaam en geest. Bovendien helpt het je het staren en verstarren los te laten.

Zou het niet fijn zijn als je door één simpele activiteit alle goede zie-gewoontes oefent en meteen afleert om te staren, turen en verstarren? Door te zwaaien doe je dat allemaal.

Waarom is zwaaien zo belangrijk?

Ritmisch heen en weer bewegen, ofwel zwaaien, heeft veel voordelen.

Bij volken die nog dicht bij de natuur staan is ritmische zang en dans heel gewoon. Zelfs de dagelijkse bezigheden zoals wassen, water pompen, zeilen hijsen, deeg kneden, enz. worden ritmisch uitgevoerd, vaak begeleid door zang.

Dr. M.B. Rosanes-Berrett beschrijft in haar boek 'Een bril dragen: ja of nee?' hoe ritme niet alleen het leven, maar de hele kosmos kenmerkt; de branding slaat ritmisch tegen de kust, bomen wuiven ritmisch in de wind. Er is een bepaald ritme in de vlucht van een vogel, in het gezoem van een mug, in de bewegingen van de slurf van een olifant, in het patroon van sterren en planeten. Zij stelt dat we in onze huidige maatschappij dat natuurlijke ritme zijn kwijtgeraakt en letterlijk en figuurlijk 'uit de pas' lopen.

Door zelf te draaien en te zwaaien wek je dit natuurlijke ritme weer op; het is buitengewoon ontspannend, zowel voor lichaam als geest.

Daarnaast heeft zwaaien nóg een groot voordeel: **zwaaien stimuleert de kleine oogbewegingen**, de micro-saccaden. Hoe meer beweginkjes onze ogen maken, hoe beter we zien. Mensen die slecht zien hebben aanmerkelijk minder van deze bewegingen in hun ogen. Door het zwaaien komen ze weer terug.

Zwaaien maakt je lijf soepeler, je nek en schouders los en het stimuleert je evenwichtsorganen.

Het allerbelangrijkste is dat **je door het zwaaien afleert om je ogen vast te zetten**. Door de bewegingen moeten je ogen voortdurend verspringen. Zo stop je met staren en verstarren. Je kan immers onmogelijk bewegen en staren tegelijk!

Bates zelf heeft verschillende zwaaien ontwikkeld. Al tijdens het eerste consult leerde hij zijn patiënten te zwaaien. Hij heeft veel gevallen beschreven waarin bijziendheid, verziendheid en vooral ook strabisme (scheelzien) aanmerkelijk verminderden door het zwaaien.

Ik beschrijf een aantal zwaaien, kleine en grote, makkelijke en iets moeilijkere. Probeer ze allemaal en merk wat ze voor je doen. Ik begin bij de makkelijkste:

De kleine zwaai

Deze zwaai is fantastisch om de tegengestelde beweging op te merken:

De Kleine Zwaai:

Ga ontspannen staan, liefst op ongeveer 2 tot 3 meter afstand van een raam en kijk naar buiten. Je voeten staan op schouderbreedte uit elkaar, je knieën zijn los, je armen hangen losjes langs je lichaam. Adem vanuit je buik, knipper regelmatig. Je nek is los en je hoofd staat in balans (zie het hoofdstuk over [houding](#)).

Beweeg nu zachtjes en in een kalm ritme met je lichaam van links naar rechts en van rechts naar links; alsof je een boom bent die door de wind heen en weer gezwaaid wordt. Je lichaam en je hoofd blijven naar voren gericht terwijl je je gewicht verplaatst van de ene voet op de andere, beide voeten blijven aan de grond.

Terwijl je zo zwaait en je lijf en je hoofd heen en weer bewegen, blijf je naar buiten kijken. Het lijkt nu alsof het raamkozijn voor je precies in de tegenovergestelde richting beweegt als jij. De bomen in de verte of de gebouwen die door het raam te zien zijn lijken juist weer met je mee te gaan.

Breng nu je wijsvinger vóór je neus op ooghoogte, op een afstand van ongeveer 40 centimeter. Kijk naar je vinger terwijl je blijft zwaaien. Merk op dat de achtergrond in de tegenovergestelde richting beweegt. Als je dit goed ervaart laat je je vinger weer zakken en richt je je blik weer naar de verte, door het raam. Zie je de bewegingen nu nog beter?

Het ervaren van de tegengestelde beweging is belangrijk. Mensen met perfect zicht zien voortdurend alles om zich heen bewegen. Dat is plezierig want bewegende objecten zijn voor onze ogen makkelijker te zien dan stilstaande. Door zelf te bewegen lijkt het alsof ook de stilstaande voorwerpen bewegen.

De makkelijke of doelloze zwaai (the drifting swing)

Dit is heel gemakkelijk om te doen. Het enige wat je doet is je ogen laten verspringen van het ene naar het andere punt, zonder doel, zonder plan. Je blik verspringt moeiteloos door de kamer, van de stoel naar de muur, van het schilderij naar de gordijnen, van het kopje op tafel naar de suikerpot, enz. Beweeg je hoofd mee in de richting waar je kijkt.

Terwijl je dit doet en je blik valt bijvoorbeeld op een stoel, laat je een herinnering bovenkomen aan een andere stoel. Valt je blik op een kopje, denk dan aan een ander kopje, en zo verder. Laat die herinneringen bovenkomen maar blijf er niet bij stilstaan. Blijf steeds in beweging en verspring van het een naar het ander waarbij het niet uitmaakt of je wel of niet scherp ziet.

Je doel is ontspanning. De sleutel is ook nu weer moeiteloosheid. Blijf knipperen en rustig ademen. Bij deze zwaai ga je de tegengestelde beweging van stilstaande voorwerpen vanzelf ervaren.

Ook zal je merken dat het helemaal niet zo moeilijk is om ergens bewust naar te kijken en tegelijkertijd gedachten aan iets anders toe te laten. Ik kom nog wel eens mensen tegen die denken

dat het aanleren en toepassen van de juiste zie-gewoontes inhoudt dat ze hun creativiteit verliezen omdat ze niet meer mogen staren... Deze zwaai bewijst het tegendeel!

De variabele zwaai

Deze zwaai is heel geschikt om te doen als je oefent met een letterkaart. Het helpt je om de letters van de kaart in beweging te zetten:

De Variabele Zwaai:

Ga met je gezicht naar een letterkaart staan op een afstand waarbij je in ieder geval de bovenste drie regels nog kan lezen. Houd je opgestoken wijsvinger schuin voor je op een afstand van ongeveer 30 cm.

Beweeg je hoofd een klein beetje heen en weer terwijl je naar de letterkaart blijft kijken. Je ziet nu waarschijnlijk je vinger bewegen terwijl de kaart minder beweegt, of misschien wel helemaal stil lijkt te staan.

Hoe kleiner de beweging van het hoofd, hoe kleiner de bewegingen van de vinger en de kaart.

Je kan deze zwaai natuurlijk ook met iets anders doen dan een letterkaart.

Door te oefenen met de variabele zwaai word je bewuster van de tegengestelde beweging. Het opmerken van de bewegingen in het perifere blikveld haalt bij de meeste mensen de spanning uit het zien weg.

Op den duur zul je de tegengestelde beweging (van bijvoorbeeld de letters op de letterkaart) ook opmerken als je je hoofd stilhoudt en alleen je blik laat verspringen. Voor Bates was dat heel belangrijk; als je dat ziet zal het hele proces van zien al heel ontspannen en onbewust verlopen en ben je al een flink eind op weg naar perfect zicht!

De grote zwaai

Let op! Hier komt ie: de zwaai die in alle boeken over zichtverbetering beschreven wordt maar zelden of nooit de erkenning krijgt die hij verdient! De grote zwaai is super effectief, mits je hem goed doet, dus besteed er veel aandacht aan.

Mensen die goed zien laten hun blik voortdurend verspringen en zien scherp in het midden van hun zicht (centrale fixatie). Om een punt goed te zien moet je erop fixeren maar mensen die wazig zien hebben meestal de neiging om veel te lang op een punt te fixeren. Daardoor wordt het beeld slechter want te lang stilstaan is heel vermoeiend voor je ogen.

De grote zwaai laat je ervaren dat de wereld beweegt zonder dat je op een punt fixeert. Bij de grote zwaai beweegt je blik namelijk zó snel dat ook de voorwerpen te snel bewegen om ze goed te zien. Er ontstaat 'bewegingswaas'.

Beweeg je hand maar eens snel heen en weer voor je gezicht. Merk je dat het onmogelijk is voor je ogen om je nagels goed te zien? Als je ze iets langzamer beweegt lukt het waarschijnlijk wel.

Het doel van de lange zwaai is dan ook het loslaten van de gewoonte om ergens (te lang) op vast te klikken, ergens op te fixeren. Als dat je lukt verbetert de lange zwaai niet alleen je zicht maar verlicht ook pijn, ongemak en vermoeidheid of laat die zelfs verdwijnen.

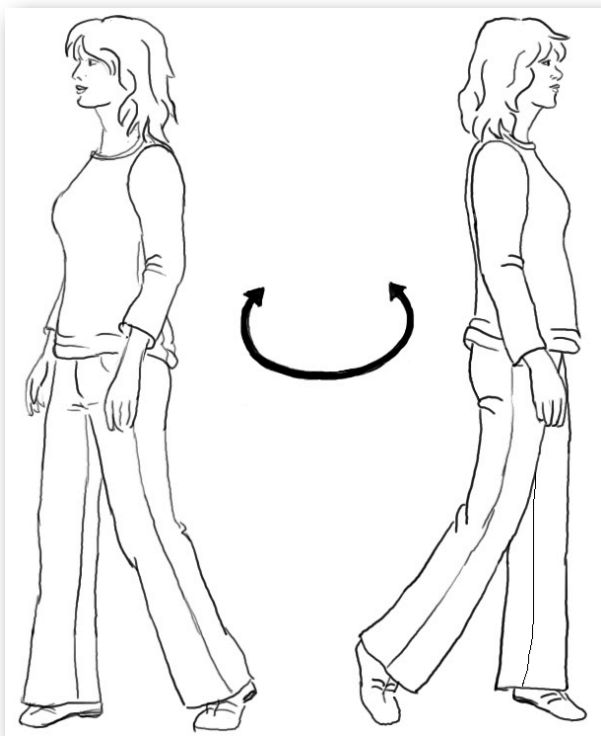
Gun je zelf de tijd om de zwaai te leren. In het begin zal je waarschijnlijk merken dat je ogen de neiging hebben om grote sprongen te nemen. Maak je daar niet druk om, richt je eerst op het zwaaien en laat je ogen maar lekker hun gang gaan. Oefening baart kunst en het is vanaf de allereerste keer heerlijk om te doen!

In de les zwaaien we op muziek met een rustig, kalmerend ritme. Een lekker new-age muziekje is hiervoor heel geschikt. De muziek zorgt er ook voor dat je de zwaai langzaam en rustig uitvoert want de zwaai is geen gymnastiek oefening!

Ben je er klaar voor?

Hoe doe je de grote zwaai?

Zorg dat je ontspannen staat, midden in de kamer, met je gezicht naar een raam. Je voeten staan op schouderbreedte uit elkaar, je knieën zijn los, je armen hangen losjes langs je lichaam. Adem vanuit de buik en knipper regelmatig. Je nek is los en je hoofd en lichaam zijn in balans. Ik stel me altijd voor dat in mijn onderbuik een bal van energie ligt die ervoor zorgt dat ik in evenwicht blijf.



Draai je lichaam (heupen, hoofd, romp en armen) langzaam naar links. Je verplaatst je gewicht op je linkervoet en tegelijkertijd gaat de rechterhiel iets van de vloer af. Je schouders en heupen staan nu evenwijdig aan de linkermuur.

Als je dan weer naar rechts draait verplaats je je gewicht op je rechtervoet en gaat de linkerhiel omhoog. Draai totdat je schouders en heupen evenwijdig zijn aan de rechtermuur.

Je hoofd draait mee in dezelfde richting als je lichaam. Je neus maakt zo van de ene kant naar de andere kant een halve cirkel. Zwaai zo heen en weer totdat je een soepel en moeiteloos ritme hebt gevonden. Een zwaai van links naar rechts en v.v. duurt ongeveer drie seconden.

Zoek je evenwicht

Als het je makkelijk afgaat kan je het ook met je ogen dicht proberen. Misschien verlies je in het begin af en toe je evenwicht of raak je het ritme kwijt. Sommige cursisten worden zelfs wat duizelig of misselijk. Geef niets, dan doe je het eerst weer even met je ogen open en probeer je het later opnieuw.

Rustig heen en weer zwaaien, heerlijk losjes, heerlijk ontspannen. Laat eventuele spanningen van je afglijden, ontspan je spieren, je kaken, je schouders, je buik... Geef je over aan de beweging en merk maar op hoe heerlijk rustig je hiervan wordt.

Als je de zwaai helemaal te pakken hebt, zowel met open als met gesloten ogen gaan we een stapje verder door je ogen actief mee te laten doen.

Laat je blik glijden...

Bij het zwaaien met open ogen laat je je blik op ooghoogte glijden over een denkbeeldige lijn op de muren. Kom je een raam tegen, glij dan ook langs de dingen die je buiten ziet.

Nog mooier is het als je buiten deze zwaai oefent en je blik over de horizon laat glijden. Een open landschap of weidse weilanden zijn hier fantastisch voor.

Door je blik zo te laten 'glijden' maken je ogen vanzelf kleine schokjes; kleine oogbewegingen. Je kan ze voelen door tijdens de oefening je ogen dicht te doen en met je vingers losjes je oogleden aan te raken. Hoe meer beweging in je ogen des te beter je gaat zien.

Als je met je ogen dicht zwaait kan je zelf een landschap bedenken. Stel je dan voor dat je blik door het panorama glijdt. (Ik ga in gedachten nog wel eens terug naar de prachtige natuurparken in de VS en laat mijn blik glijden over de fantastische rotsformaties in Navaho Nation.)

De volgende activiteit heb ik geleerd van mijn leraar Thomas Quackenbush. Ik gebruik hem ook in mijn lessen. Spreek de volgende tekst in en beluister die tijdens het zwaaien of laat iemand de tekst voorlezen.

De Grote Zwaai:

Ga ontspannen staan, in het midden van de kamer. Je voeten staan op schouderbreedte uit elkaar, je knieën zijn los, je armen hangen losjes langs je lichaam. Adem vanuit de buik, knipper regelmatig. Je nek is los en je hoofd staat in balans.

Begin nu rustig en gelijkmatig heen en weer te zwaaien, van links naar rechts en van rechts naar links.

Terwijl je het ritme te pakken krijgt en rustig heen en weer zwaait, voel je de spanning van je af glijden. Je lijf beweegt steeds soepeler, je ademhaling komt moeiteloos vanuit je buik en je ogen voelen heerlijk ontspannen terwijl je elke 2 tot 3 secondes knippert.

Stel je nu voor dat er op ooghoogte een richel langs de muur loopt (en over het raam als je dat op je weg tegenkomt). Volg met je aandacht de richel. Blijf ademen vanuit de buik, knipper regelmatig, zwaai heel ontspannen heen en weer.

Nog leuker wordt het als je je voorstelt dat er op de richel een schattig muisje heen en weer rent. Een klein grijs muisje, met zwarte kraaloogjes, en een lange, roze staart. Zwaai zo een stuk of 5 keer heen en weer.

Sluit nu je oogleden terwijl je doorgaat met zwaaien in hetzelfde rustige tempo.

Vervolg grote zwaai:

Verplaats jezelf in gedachten naar een zonnig weiland op een warme lentedag. De zon staat stralend aan de hemel en je voelt de warmte van de zon op je huid. De lucht is schitterend blauw, met hier en daar een klein wit wolkje. Je hoort vogels kwetteren. Ze zijn vast druk bezig om hun nestjes in orde te maken...

Het gras is frisgroen en staat vol met weidebloemen. Gele paardebloemen, witte madeliefjes, roze pinksterbloemen...

Op een afstand van ongeveer 40 meter wordt het weiland omringd door grote, hoge populieren, met je aandacht raak je al die bomen even aan als je erlangs glijdt. Tip ... tip ... tip ...

Door het heen en weer zwaaien langs de bomen lijken de bomen los te komen van de grond en zelf ook te gaan bewegen. Als je naar rechts zwaait lijkt het of alle populieren naar links lopen. Als je naar links zwaait lopen ze naar rechts. De bloemen in de wei lijken te gaan drijven op het gras, met de bomen mee. Je bent ontspannen, ademt de frisse lucht in, je nek is los en beweeglijk.

Op 6 meter afstand staat een helder wit hek met rechtopstaande paaltjes. Zwaai nu je blik door het midden van het hek, en raak ieder paaltje eventjes aan, net zoals een kind met een stokje langs een hek rent en zo een ratelend geluid maakt: tikketikketikketikke... Als je naar links zwaait lijkt het of alle paaltjes naar rechts bewegen. Als je naar rechts zwaait bewegen de paaltjes naar links.

Stel je nu voor dat boven op het hek een mooie glimmende koperen reling is gemonteerd waar je blik overheen glijdt. Met vloeiende bewegingen; zwoeshhh ... van links naar rechts, zwoeshhh ... van rechts naar links. En weer terug naar de paaltjes: tikketikketikketikke ...

Blijf zwaaien, rustig heen en weer, en laat je blik glijden door het landschap, langs de bomen ... de bloemen ... het hek ... de reling ... alles lijkt te bewegen in de tegenovergestelde richting waarheen jij beweegt.

Geniet van het ritme, geniet van de beweging, adem de frisse lentelucht nog eens goed in. Rek je heerlijk uit, adem een paar keer helemaal uit, open je ogen en blijf je blik bewegen door de kamer. Ontspan, verspring, adem en knipper!

Voel je hoe heerlijk ontspannen je nu bent? Je lijf, je geest en vooral ook je ogen? Als ik na een inspannende dag (of een lange vlucht) een beetje last heb van vermoeide ogen vind ik het heerlijk om voor het naar bed gaan een paar minuutjes te zwaaien. Ik slaap dan beter en word met frisse ogen wakker.

De korte zwaai

De korte zwaai is een mooie oefening om na de lange zwaai te doen. Je kan hiermee heel goed je vooruitgang bijhouden. De combinatie van de lange en de korte zwaai brengt bij veel mensen momenten van scherp zicht te weeg.

De korte zwaai brengt een korte tegengestelde beweging van een letter of voorwerp tot stand door een kleine hoofdbeweging of door het laten verspringen van je blik.

Ga voor een letterkaart staan op een afstand waarop je de meeste letters – zonder bril - goed kan zien. Neem een regel waarvan je de letters goed scherp ziet. Verspring heen en weer tussen twee letters die naast elkaar liggen (zie ook de [leeskaart-oefeningen](#) in het hoofdstuk over Verspringen.) Als je dit volhoudt lijken de letters te gaan bewegen in de tegengestelde richting. Als je de beweging ziet zal je merken dat dit ontspannend aanvoelt in je ogen en dat de letters helderder worden.

Je kan nu de afstand tot de kaart iets vergroten en doorgaan met het verspringen.

Doe deze oefening vooral voor de ontspanning, het scherper zien komt vanzelf.

Liggende 8-zwaai

Deze variatie op de grote zwaai is uitstekend om tegengestelde bewegingen op te merken en daardoor je lijf, je geest en je oogspieren los te maken.

Net als bij de grote zwaai maakt je lichaam een halve cirkel terwijl je je gewicht van de ene op de andere voet verplaatst. Tijdens de zwaai teken je afwisselend met de middelvinger van je linker- en je rechterhand het oneindigheidsteken, een liggende 8-figuur.

Dat doe je als volgt:

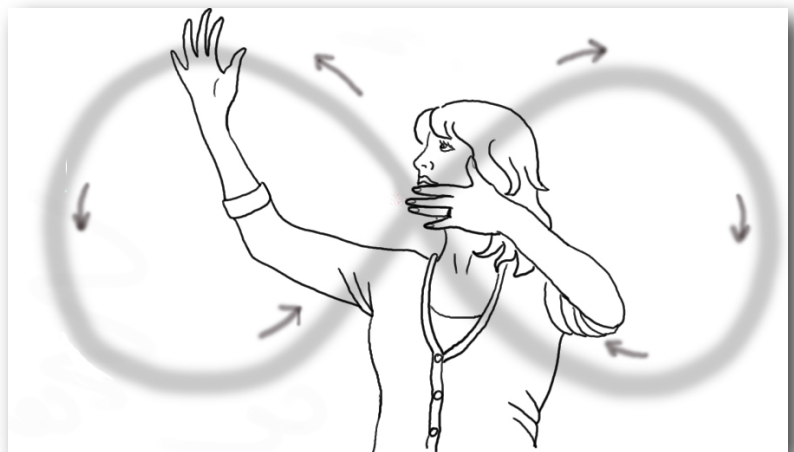
Hou je gestrekte handen op ongeveer 20 cm voor je gezicht.

Draai je handpalmen naar je toe, laat de middelvingers elkaar op ooghoogte aanraken.

Hou je aandacht op de middelvinger van je linkerhand terwijl je die langzaam in een cirkelvorm naar boven en naar buiten beweegt en dan naar onder en naar binnen, terug naar je rechterhand. De middelvingers raken elkaar weer aan op ooghoogte.

Vervolgens verplaats je je aandacht naar de middelvinger van je rechterhand terwijl deze in een cirkelvorm omhoog en naar buiten en omlaag en naar binnen beweegt, terug naar het beginpunt. Nu de linkerhand weer, en zo verder.

De beweging is vloeiend en gracieus, als van een balletdanser of een Tai-Chi meester.



Na een aantal keren de beweging vanuit het midden naar boven te hebben gemaakt kun je het ook omdraaien en een paar keer vanuit het midden naar beneden zwaaien. Eindig met een of twee bewegingen naar boven toe.

Let tijdens de oefeningen ook op de tegengestelde bewegingen van de achtergrond. Terwijl je je vinger blijft volgen beweegt de achtergrond alle kanten op. Als jij omhoog gaat, gaat de achtergrond naar beneden, ga je omlaag dan gaat de achtergrond omhoog.

Saskia:

Tijdens het doen van de liggende-8 zwaai vertelde een van mijn cursisten dat ze vroeger, toen ze nog een klein meisje was, altijd het idee had dat de wereld om haar draaide. Nu wist ze het zeker; ze had gelijk!

De liggende-8 zwaai is voor iedereen heerlijk om te doen. Je lichaam en je hoofd (en dus je ogen) bewegen alle kanten op en het is een prima manier om een stijve nek en verkrampte schouders weer soepel en beweeglijk te maken. Bovendien zet je alles om je heen in beweging.

Voor mensen die last hebben van strabisme (scheelzien) of astigmatisme (een bril hebben met een cilinder) is deze zwaai een must. Doordat de ogen in alle richtingen draaien worden de oogspieren op een vriendelijke manier gestimuleerd en aan het werk gezet en worden ze soepeler.

Ook voor mensen die langdurig achter de computer zitten is het aan te raden om regelmatig een korte pauze in te lassen om dit even te doen. Je zal aan het eind van de dag veel minder vermoeid zijn en geen last van 'computerogen' hebben!

Je kan deze zwaai ook zittend doen.

Zwaaien in het dagelijks leven

Gun jezelf de tijd om de oefeningen goed aan te leren en doe ze iedere dag. Door het ontspannende effect hebben ze niet alleen een goede invloed op je zicht maar op je hele lichaam en geest.

Zwaaien zijn echt top. Denk niet meteen van oh ja, het zal wel, ik heb geen tijd om deze oefeningen te doen. Je kan ze vast wel ergens inpassen:

Heb je een hond en maak je elke dag een wandeling? Je komt dan vast wel langs een plek waar je heel goed je blik kan laten zwaaien door het landschap, langs een rij bomen, een rijtje huizen in de verte. Zwaai en zet je ogen in beweging!

Als je aan yoga, Tai chi of andere vormen van bewegen doet, maak je vast al veel bewegingen die op de zwaaien lijken of die je met een beetje aanpassing ook als zwaai kan gebruiken.

Saskia:

Ik doe (bijna!) elke dag een kwartiertje oefeningen om mijn lijf een beetje soepel en in vorm te houden. Pure noodzaak nu ik wat ouder wordt. Wat rek- en strekoefeningen, je kent het wel. Ik heb de grote zwaai en de liggende-8 zwaai er tussen gevoegd. De lange zwaai maak ik nog wat langer (bijna een hele cirkel) zodat ik mijn ruggengraat uitdaag. De liggende-8 zwaai doe ik als een soort Tai Chi beweging. De laatste is ook goed voor de armspieren, helemaal als je het met haltergewichten doet!

Mensen die van mediteren houden merken vast op dat ze door het rustig uitvoeren van deze zwaaien ook in een soort meditatieve staat van bewustzijn komen. Na vijf minuutjes zwaaien is de geest helemaal tot rust gekomen.

Tijdens het schrijven van dit boek ben ik regelmatig geconfronteerd met periodes dat ik geen zinnig woord op het scherm kreeg. Vandaar dat het zo lang geduurd heeft voor het af was... (Ik ben nu eenmaal geen schrijver van beroep, al klagen ook zij over 'writers-block'.)

Pas in de laatste periode merkte ik dat het dan heel goed hielp om vijf minuutjes te zwaaien. Een lekker muziekje op, alles van je af laten glijden en heerlijk meedrijven op de beweging. Daarna was mijn geest leeg genoeg om weer ruimte te hebben voor de juiste woorden en zinnen en ging het schrijven (weer) een stuk makkelijker!

Als je er even bij stil staat kan je in je dagelijkse bezigheden vast een groot aantal mogelijkheden ontdekken om regelmatig te zwaaien. Doen hoor, zeker als je zicht nog niet optimaal is!

Conclusie

Ik kan me voorstellen dat je je afvraagt wat zulke simpele bewegingen voor effect op je zicht kunnen hebben. Sterker nog: ik heb de zwaaien in het begin ook onderschat.

Inmiddels weet ik wel beter! Alle genoemde zwaaien leiden, mits ze juist uitgevoerd worden, tot een directe verbetering van het zicht. Bates leerde zijn patiënten niet voor niets tijdens het eerste consult het zwaaien aan, tezamen met het palmeren en het zonnen.

Zeker als je waas zonder bril behoorlijk groot is, is het zwaaien heel belangrijk om weer goed te gaan zien.

Accommodatie-oefeningen

Deze oefeningen zijn bedoeld om op een ontspannen manier je ogen weer te laten wennen aan soepel accommoderen. De ciliaire spier (de interne oogspier om je lens) wordt losgemaakt en geactiveerd.

Alle oefeningen kan je zowel met je ogen dicht als met je ogen open doen. Voor je ogen maakt het namelijk niets uit of je in werkelijkheid naar iets kijkt (met je ogen open) of je iets in gedachten voorstelt met je ogen dicht. Als je in gedachten naar iets in de verte kijkt, dan stellen je ogen zich op die afstand in, net alsof je er werkelijk naar kijkt.

Probeer het maar eens; doe je ogen dicht en stel je voor dat je naar het topje van je neus kijkt. Voel je dat je ogen naar elkaar toe gaan? Stel je nu eens voor dat je naar het huis aan de overkant van de straat kijkt. Dat voelt heel anders, nietwaar? Je ogen stellen zich nu in op het kijken in de verte!

Van deze eigenschap kunnen we mooi gebruik maken want met je ogen dicht is het veel makkelijker om ontspannen te blijven op een afstand waar je normaal (met je ogen open) waas ervaart.

De schommel

De schommel is een echte visualisatie-oefening. Heerlijk om te doen en reuze effectief. Tijdens mijn lezingen neem ik mijn toehoorders op deze manier mee naar een prachtig tropisch strand:

De schommel:

Ga lekker ontspannen zitten in een prettige stoel, voeten op de grond, handen in je schoot. Stel je voor dat je in een lekkere, comfortabele stoel zit op een mooi, zonnig strand van een tropisch eiland. Je zit met je gezicht naar de helderblauwe zee. Leef je helemaal in: voel de warmte van de zon op je huid, het zand onder je blote voeten, hoor de meeuwen in de verte en de branding van de zee.

Je hebt een groot, dik touw in je handen. Dat touw strekt zich recht voor je uit vanuit je handen, over het strand, over de branding, over de golven, verder en verder vooruit. Totdat het - bijna aan de horizon - vastgebonden is aan een palmboom op een tegenoverliggend eiland.

Rustig in- en uitademend laat je je aandacht glijden over het touw, vanuit je handen naar de palmboom in de verte. Vervolgens weer terug vanuit de verte, steeds dichterbij, terug naar je handen. Vergeet niet je hoofd mee te bewegen! Je nek is ontspannen en je ademt vanuit de buik.

Zo laat je je blik glijden over het touw, van dichtbij naar ver, van ver naar dichtbij. Besteed wat extra aandacht aan de afstand waar je normaliter waas ervaart.

Doe deze schommel een paar minuten, in je eigen tempo.

Je kan deze oefening ook met je ogen open doen. Vanuit je hand laat je dan een denkbeeldige draad lopen naar een voorwerp op 6 meter afstand of verder. Zo kun je met je aandacht heen en weer glijden.

Buiten gaat het ook prima, daar kan je je blik laten glijden langs de weg, de stoep, een hek, spoorrails; wat je maar tegenkomt!

Pompen

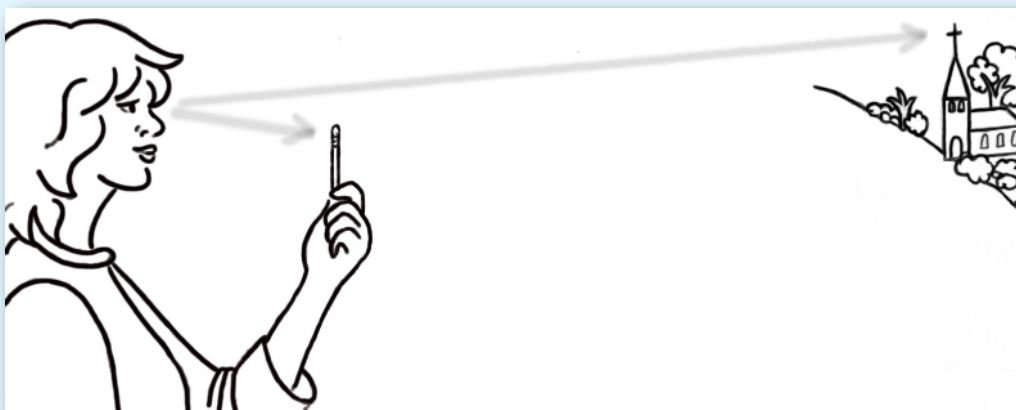
Ook het pompen is bedoeld om je ogen weer te laten wennen aan het convergeren en accommoderen. Tijdens de oefening kan je heel goed voelen wat je ogen aan het doen zijn. Let er wel op dat je je ogen heel ontspannen ‘aan het werk zet’. Denk aan de goede zie-gewoontes!

Als je al een poosje een leesbril gebruikt of niet meer gewoon bent om dingen op een korte afstand te bekijken, zullen je oogspieren waarschijnlijk protesteren. Dan is het beter om eerst te pompen met je ogen dicht. Gaat dat goed, dan kun je het ook met de ogen open doen.

Pompen:

Met je ogen dicht:

Denk aan twee bloemen: één vlakbij, één op 6 meter afstand. Laat je aandacht verspringen van de ene naar de andere bloem en weer terug. Dichtbij, ver, dichtbij, ver. Doe dit vrij snel en ritmisch. Ongeveer acht keer heen en weer is genoeg.



Met je ogen open:

Houd een pen (of je vinger) recht voor je neus, op ongeveer 15 cm afstand. Verplaats nu je aandacht vrij snel en ritmisch van je pen naar een voorwerp in de verte - bijv. een boom of een schilderij aan de wand – en weer terug: boom-pen-boom-pen.

Blijf verspringen, ademen en knipperen. Zodra je spanning voelt stop je. Ga dan op een ander tijdstip verder. Je wilt je spieren immers ontspannen i.p.v. verder verkrampen!

Pompen kan je overal doen. Regelmatig je blik verplaatsen van ver naar dichtbij en andersom is in feite hetzelfde. Zolang je dat nog niet de hele dag door automatisch doet, kun je bijvoorbeeld tijdens het wachten voor een stoplicht je blik snel verplaatsen van het stoplicht naar je dashboard, naar een gebouw in de verte, naar het topje van je neus, naar het stoplicht, je achteruitkijkspiegel, je handen op het stuur, het gebouw in de verte, enz., enz.

De trombone

Voorals mens die moeite krijgen of hebben met scherp zien op korte afstand, voelen nog wel eens spanning in hun hoofd en/of ogen als ze naar iets vlak voor hun neus kijken. Die spanning is de oorzaak van de waas en het doel van deze oefening is de spanning weg te nemen.

Je kan de trombone met open en gesloten ogen doen. Begin met gesloten ogen zodat je goed voelt wat er gebeurt en wanneer spanning ontstaat.

De Trombone:

Met je ogen dicht:

Hou een visitekaartje recht voor je neus, op een armlengte afstand. Adem diep en ontspannen vanuit de buik.

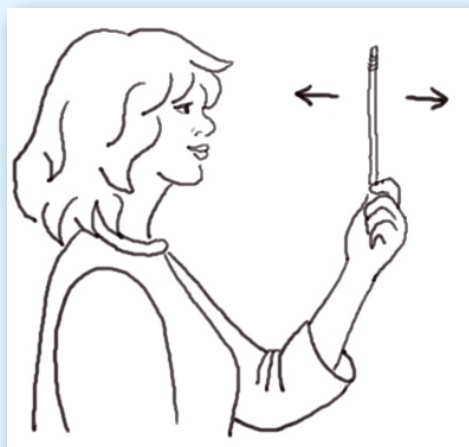
Sluit je ogen.

Terwijl je inademt breng je het kaartje langzaam naar je toe. Als je voelt dat er spanning ontstaat breng je het kaartje weer naar achter tot het gespannen gevoel verdwijnt.

Haal een paar keer goed adem, dat helpt. Hou je ogen dicht.

Breng het kaartje dan weer langzaam dichterbij terwijl je goed oplet of je ontspannen kan blijven. Zodra je spanning voelt trek je het kaartje weer langzaam naar achter, tot het beginpunt.

Oefen net zo lang tot je, zonder ook maar enige spanning te voelen, met het kaartje je neus aan kan raken.



Met je ogen open:

Hou een pen recht voor je neus, op een armlengte afstand. Adem diep en ontspannen vanuit de buik.

Terwijl je inademt breng je de pen langzaam naar je toe tot hij je neus raakt.

Breng dan tijdens het uitademen de pen weer langzaam terug naar het beginpunt.

Ook met open ogen blijf je alert op spanning; zodra je spanning voelt breng je de pen weer naar achter. Blijf verspringen over de pen, richt je op het kleinst mogelijke detail.

Probeer de pen zolang mogelijk te volgen. Al verspringend, ademend en knipperend!

Nogmaals: bij de trombone gaat het niet om het scherp zien. Het is voor de meeste mensen immers niet mogelijk iets scherp te zien wat tegen de neus aangehouden wordt.

Oefenen met bril?

Bovenstaande oefeningen kan je - net als alle andere oefeningen - prima doen zonder bril.

Alleen de mensen die meer dan 3D bijziend zijn kunnen als ze bovenstaande oefeningen met hun ogen open doen hun bril beter ophouden. Vanwege hun langere oogbol hoeven ze immers niet te accommoderen als ze hun bril afzetten en het gaat juist om het in beweging houden van de ciliaire spier om de lens.

Leesbrillen of brillen met een leesgedeelte kan je beter wel afzetten.

Zelfmassage

Heb je wel eens last van pijnlijke schouders of een stijve nek? Het komt vaak voor, zeker bij mensen die een bril of lenzen dragen. Helemaal als ze kantoorwerk doen of veel voor de computer zitten.

Door het aanleren van de goede zie-gewoontes zet je je nek- en schouderspieren weer in beweging. Op den duur worden ze hierdoor weer soepel en los. In het begin kan je echter zelfs wat meer last krijgen omdat je nek en je schouders moeten wennen aan deze nieuwe manier van bewegen.

Saskia:

Vóór ik met de Batesmethode begon had ik vaak veel last van mijn nek en schouders. Ik ben verschillende keren door een fysiotherapeut behandeld. Ik slikte ook wel spierverslappende medicijnen. Toen ik weer leerde te bewegen protesteerden mijn nek- en schouderspieren en deden ze een paar weken flink zeer... Gelukkig is dat overgegaan en heb ik nu bijna nooit meer klachten!

Massages doen wonderen voor pijnlijke spieren. Mocht je niet beschikken over een liefhebbende masseur om je een ontspannende nekmassage te geven, dan kan je het ook heel goed zelf doen:

Zelfmassage:

Zet een stevig kussen rechtop op je schoot zodat je armen gesteund worden. Zet je linkerelleboog op het kussen en plaats je rechterelleboog in je linkerhand. (Bij gebrek aan een kussen kan je je elleboog op een tafel of bureau zetten.)



Sluit je ogen, adem vanuit je buik en begin met je rechterhand de spier die aan de binnenkant langs je linkerschouderblad loopt (de trapezespier) te kneden. Masseer de spier soepel en los. Ga dan verder met de spier die bovenop je schouder ligt. Doe vervolgens hetzelfde aan de andere kant. Laat je gevoel je leiden en doe vooral wat je prettig vindt.

Plaats dan beide ellebogen op het kussen en masseer met beide handen de spieren die langs je nekwervels lopen. De nek is heel belangrijk voor het zicht en het makkelijk meebewegen in de richting waar je kijkt. Geef daarom wat extra aandacht aan het punt waar de spieren aan de schedel zijn vastgehecht. Dit punt is voor veel mensen gevoelig en het is belangrijk dat het soepel aanvoelt. Massage kan daar goed bij helpen.

Masseer nu bovenop het hoofd; schud de hoofdhuid los door met je vingertoppen cirkelvormige bewegingen te maken. Masseer ook langs de rand van de haarlijn en rond de oren. Kneed de buitenste randen van het oor tussen duim en wijsvinger. Doe hetzelfde met het oorlelletje: hier zitten acupuncten voor de ogen.

Masseer de slapen en klop met wijs- en middelvingers over je gezicht: over je voorhoofd en met kleine klopjes rond je ogen.

Sluit af door nog eens diep adem te halen en je lekker uit te rekken. Zo, voelt dat niet lekker?

Acupressuur

Acupressuur is ook zo'n simpele activiteit waarmee je jezelf heerlijk kan verwennen. Laat ik eerst eens even uitleggen wat het is en waar het goed voor is.

Acupressuur is een holistische geneeswijze. Men gaat er vanuit dat de mens een eenheid is van lichaam, ziel en geest. Zolang deze drie-eenheid in balans is voelen we ons goed.

Ieder levend wezen beschikt over levenskracht of energie. In het Oosten spreekt men veelal van chi of qi. Deze levensenergie moet vrij kunnen stromen. Wordt deze stroom geblokkeerd dan ontstaat er een onbalans die zich meestal uit in lichamelijke klachten.

De energie beweegt zich door het lichaam via bepaalde banen, meridianen genoemd. Op deze meridianen liggen acupuncten. Door deze punten te bewerken met naalden (acupunctuur) of door erop te masseren of te drukken (acupressuur) kan de energiestroom gestimuleerd of verminderd worden. Deze punten zijn gevoeliger dan de nabije omgeving. Als je op de goede plek drukt voel je dat meteen.

Acupressuur voor de ogen

In 1948 besloot de Chinese regering iets te doen aan de enorme toename van het aantal gevallen van bijziendheid. Sindsdien doen veel Chinese studenten en fabrieksarbeiders tweemaal per dag een drukpuntmassage aan de hand van een poster die door de overheid is uitgegeven. Op [dit filmpje](#) zie je een klein chinees meisje zichzelf masseren.

In tegenstelling tot acupunctuur, waarbij een gespecialiseerde therapeut de naalden plaatst, kan je acupressuur heel goed en veilig op je eigen lichaam toepassen.

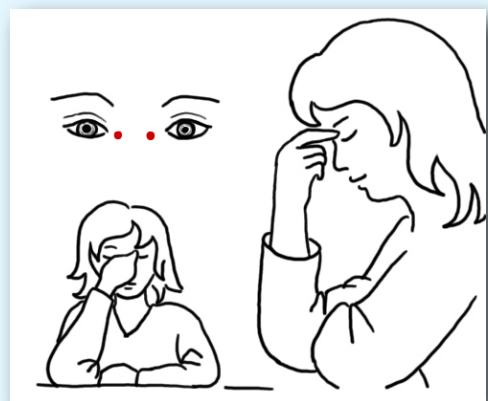
Het geheel neemt ongeveer 5 minuten in beslag, na afloop voelen je ogen heerlijk ontspannen aan.

Acupressuur voor de ogen:

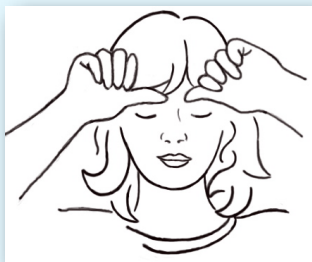
Ga op een rechte stoel zitten. Zet een stevig kussen rechtop op je schoot en laat je armen hierop steunen. Je kan ook met je ellebogen op een tafel steunen. Houd je rug recht. Haal een paar keer rustig adem vanuit je buik en ontspan je schouders en je nek. Speel zachte, rustgevende muziek op de achtergrond als je dat plezierig vindt. Sluit je ogen.

#1

Zet de duimen aan beide kanten tegen de neusbrug. Masseer de drukpunten. Je kan drukken en loslaten, of zachte draaiende bewegingen maken; pas op dat je de huid niet uitrekt. Doe dit 8 keer.



Vervolg Acupressuur



#2:

Zet je duimen tegen de wenkbrauwbeentjes. Je kan voelen dat er een soort richeltje zit. Bij veel mensen zijn deze plekjes erg gevoelig. Deze punten hebben invloed op de schuine externe oogspieren.

Als je nog bijziend bent dan kun je hier drukken en loslaten om deze spieren te ontspannen: 5 secondes drukken, 5 secondes loslaten. Herhaal dit nog 7 keer.

Ben je nog verziend dan kun je op deze plekjes schudden om de spieren te activeren. Doe dit ongeveer 1 minuut.

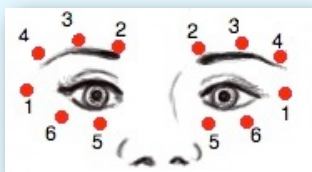
(Als je geen bril nodig hebt mag je kiezen!)

#3:

Zet je duimen op de slapen. Deze punten beïnvloeden de vier rechte externe oogspieren.

Ben je nog bijziend dan is het goed om op deze punten te schudden om de spieren te activeren. Doe dit ongeveer 1 minuut.

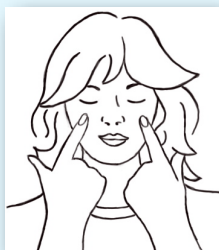
Ben je nog verziend dan wil je deze spieren ontspannen: 5 secondes drukken en dan 5 secondes loslaten. Herhaal dit nog 7 keer.



#4:

Druk de duimen tegen de slapen (punt 1). Strijk met de knokkels van de gebogen wijsvingers net boven de wenkbrauwen, langs de punten 2, 3 en 4 in de richting van de duim. Doe dan hetzelfde onder je oog via de punten 5 en 6.

Zo wrijf je 8 keer een cirkeltje om het oog.



#5.

Plaats je wijsvingers op het topje van het schedelbot wat onder je oog loopt. Masseer dit punt ongeveer 1 minuut.

Je kan ook schudden, drukken of kleine draaiende bewegingen maken.

#6:

Zet beide duimen op de drukpunten onder de schedel, daar waar de nekspieren uitkomen. Ook hier kan je drukken, schudden, of masseren met draaiende bewegingen. Doe dit 1-2 minuten.



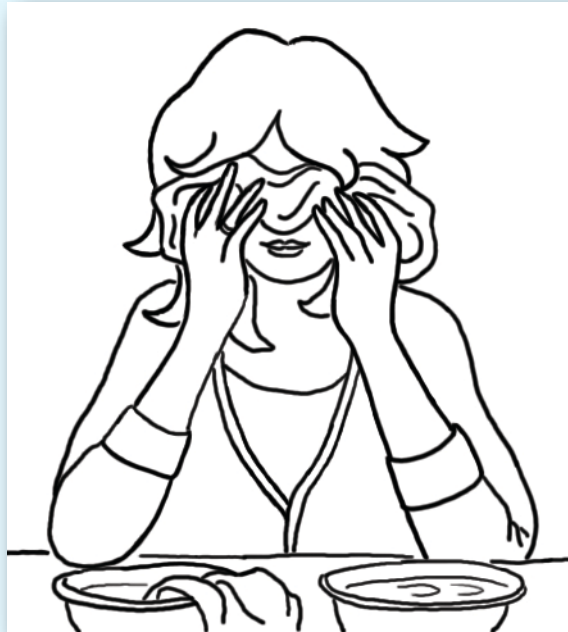
Klop nu nog een minuut licht met de middel- en wijsvingers rond de ogen.

Haal dan diep adem, adem helemaal uit, rek je uit en open je ogen.

Hydrotherapie

Deze techniek is heerlijk ontspannend! Zeker een aanrader als je wel eens last hebt van vermoeide, branderige ogen.

Hydrotherapie:



Plaats een kom met heet water en een kom met ijskoud water voor je en neem twee washandjes.

Doop een washandje in het hete water en hou het 30 seconden tegen je gesloten ogen. Doe daarna hetzelfde met een in het koude water gedoopt washandje.

Wissel de warme en koude washandjes zo vaak als je prettig vindt.

Ondertussen stel je je voor dat er positieve veranderingen in je ogen plaatsvinden.

Dep je ogen met een zachte handdoek droog.

Fusie

Omdat je ogen een stukje van elkaar af staan ziet ieder oog een bepaald beeld vanuit een iets andere hoek. Als alles goed gaat worden die twee beelden in de hersenen tot één enkel, helder beeld gevormd. Dit noemt men fusie.

Om scherp en helder te zien is een juiste fusie heel belangrijk. Als beide ogen zich niet precies richten op het voorwerp waar je naar kijkt, maar bijvoorbeeld een beetje ervoor of erachter, zie je het voorwerp zelf niet helemaal scherp.

Als de geest volledig ontspannen is zal er vanzelfsprekend sprake zijn van een perfecte fusie. De ogen richten zich dan immers automatisch en moeiteloos op het juiste punt. Door het toepassen van de juiste zie-gewoontes zal dus ook de fusie verbeteren.

Bates liet zijn patiënten meestal geen fusie-oefeningen doen. Hij vond het veel belangrijker om ze te leren ontspannen. Ik ben het helemaal met hem eens. Ontspanning en de goede zie-gewoontes zijn dé sleutel tot perfect zicht.

Toch zijn er bepaalde technieken die kunnen helpen om de fusie te verbeteren. Het is daarom best interessant om dit hoofdstuk te lezen en te ontdekken hoe het met jouw fusie gesteld is.

Twee ogen - twee beelden

Fusie is dus het proces waarbij de twee afzonderlijke beelden van beide ogen tot één beeld gevormd worden in de hersenen. Daarvoor moeten de hersenen wél beide beelden ontvangen én beide beelden verwerken.

Voor we verder gaan kun je voor jezelf controleren of dit bij jou het geval is.

Blijf tijdens deze en alle volgende activiteiten heel ontspannen verspringen, ademen en knipperen! Ik vraag je op dingen te letten waar je normaal geen aandacht aan besteedt. Bij sommige mensen veroorzaakt dat in het begin een gespannen gevoel in het hoofd of in de ogen. Zodra je dat voelt kan je beter even stoppen.

Daar gaan we:

Fusie 1a: Het dubbele beeld

Hou een potlood (of je wijsvinger) op ongeveer 20 cm afstand recht voor je neus.

Kijk naar een voorwerp in de verte, bijvoorbeeld een schilderijtje aan de muur. Het potlood staat nu tussen je neus en het voorwerp waar je naar kijkt. Als het goed is zie je nu (in je perifere blikveld) twee potloden die niet helemaal scherp zijn en daartussen het schilderij.

Kijk nu naar het potlood. Nu zie je één potlood maar zie je op de achtergrond het schilderij dubbel.

Grappig hè? Het komt doordat de twee beelden die je ogen naar je hersenen sturen verschillend zijn. Alleen de beelden waar je rechtstreeks naar kijkt worden samengevoegd. Alles ervóór en erachter zie je dubbel.

Fusie 1b: Het dubbele beeld

Hou nog eens het potlood voor je neus en kijk naar het schilderij maar doe je linkeroog nu dicht. Je ziet nu één potlood links van het schilderij.

Als je je rechteroog dicht doet zie je met je linkeroog het potlood rechts van het schilderij. Met beide ogen open zie je het schilderij enkel (want daar richten beide ogen zich op omdat je daar naar kijkt), maar zie je zowel aan de linker- als aan de rechterkant een potlood.

Belangrijk:

In sommige gevallen zien mensen maar één potlood terwijl ze toch hun beide ogen open hebben. Als dat bij jou het geval is controleer dan eerst even of je het potlood recht voor je houdt (in de verlengde lijn van je neus) en je echt naar het voorwerp in de verte kijkt (en niet stiekem naar het potlood).

Als je toch maar één potlood blijft zien dan kan het zijn dat het beeld van een van beide ogen onderdrukt wordt door je hersenen. Er zou sprake kunnen zijn van amblyopie; een lui oog. Dan kan je beter eerst [dit hoofdstuk](#) lezen, vóór je verder gaat met de activiteiten van dit hoofdstuk.

Het proces van fusie

Het fusieproces vindt plaats in de hersenen. Daar worden de beide beelden uit je afzonderlijke ogen samengevoegd. Maar dat is pas mogelijk als je ogen twee geschikte beelden naar de hersenen zenden; twee beelden die geschikt zijn om samen te smelten tot één helder beeld.

Daarvoor moeten je ogen precies gericht zijn op het voorwerp dat je wilt zien. Als dat voorwerp binnen de 6 meter ligt, moeten je ogen convergeren (een klein beetje naar binnen draaien), elk oog in dezelfde hoek. Als je kijkt naar iets op een afstand van zes meter of verder staan je ogen evenwijdig.

Als je ogen zich niet precies naar hetzelfde punt richten kan dat de reden zijn dat je niet helemaal scherp ziet. Zelfs een geringe afwijking kan al gevolgen hebben.

Deze kleine afwijkingen komen heel vaak voor. Dan lijkt het beeld een beetje vaag, de zijkanten van letters lijken wazig of de druk lijkt grijs of zelfs een beetje dubbel.

Mensen met slechte fusie klagen over vermoeide, gespannen en branderige ogen. Soms hebben ze rode en waterige ogen, of juist erg droge. Meestal is een abnormale spierspanning daar de oorzaak van maar het kan ook zijn dat de hersenen verwoede pogingen doen om de wazige beelden te interpreteren. In beide gevallen is (alweer!) spanning de boosdoener en is ontspanning de oplossing.

Overigens is het voor je ogen veel makkelijker om goed te fuseren als je recht naar een voorwerp kijkt in plaats van vanuit je ooghoeken. Nóg een reden om je hoofd mee te bewegen in de richting waarin je kijkt!

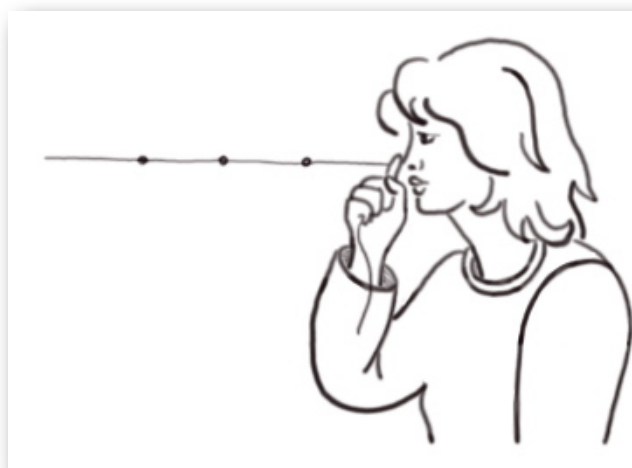
Ieders fusie raakt wel eens een korte tijd uit balans. Je hebt het vast wel eens meegemaakt; wazige en dubbele beelden als je te diep in het glaasje hebt gekeken... Medicijnen kunnen invloed hebben, maar ook buitengewone lichamelijke inspanningen of nerveuze spanningen kunnen de coördinatie van de oogspieren verstoren.

Oké. Je hebt met de vorige activiteit voor jezelf vastgesteld dat je hersenen twee beelden ontvangen. Dan kunnen we nu gaan kijken of je fusie juist verloopt. Dan doen we met:

Het kralenspel

Voor deze oefening heb je een koord of touw nodig van ongeveer 1,5 meter lengte en 3 felgekleurde kralen. Bind één van de uiteinden op ooghoogte vast aan een deurknop of aan een stoel en hou het andere eind tegen het puntje van je neus.

Je kan het spel ook met twee personen doen, dan hou je ieder een uiteinde van het koord tegen je neus. De ander – je partner – kan je dan begeleiden bij de visualisatie.
Verdeel de kralen over het koord.

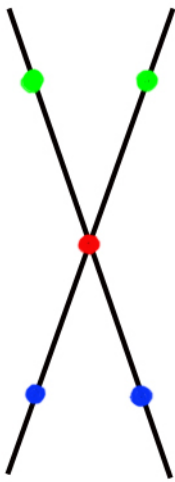


Fusie 2: Het Kralenspel 1

Sluit nu je ogen, haal ontspannen adem en laat de spieren in je nek, schouders en gezicht los.

Stel je nu voor, nog steeds met je ogen dicht, dat een vlinder door de kamer fladdert. De vlinder fladdert voor je gezicht, naar links, naar rechts, maakt loopings en duikvluchten terwijl je hem blijft volgen met een losse, soepele nek. Laat de vlinder landen op de middelste (rode) kraal en stel je voor hoe hij zijn vleugels opent en sluit, elke 2 tot 3 secondes, hoe hij zich uitrekt en gaapt en uitrust op de kraal.

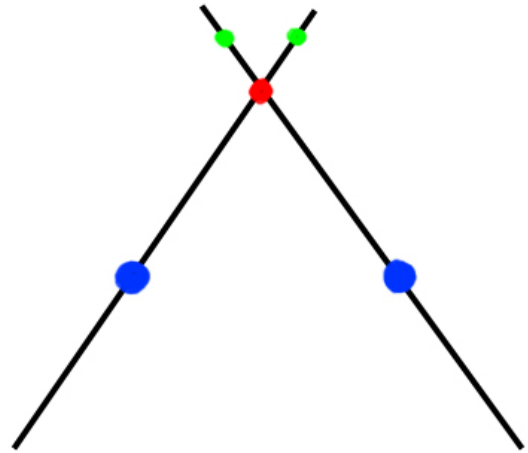
Hou dit beeld in gedachten terwijl je de ogen opent en je aandacht op de middelste kraal richt. Merk je op dat het koord is verdubbeld als je de kraal bekijkt? De twee koorden komen bijeen en kruizen elkaar ergens in de buurt van de kraal.



Deze plaatjes geven aan wat je ziet als je fusie goed is. De koorden kruizen elkaar door de rode kraal.

Het rechterplaatje geeft aan wat jij (hopelijk!) ziet als je langs het koord naar de rode kraal kijkt: twee koorden die samen een 'X' vormen. Terwijl je naar de rode kraal blijft kijken zie je twee blauwe kralen op de voorgrond en twee groene kralen in de verte.

Het linkerplaatje geeft het beeld van boven af gezien.

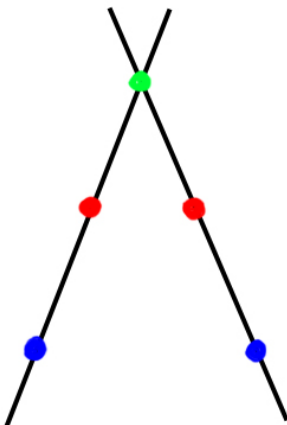


Kruizen de koorden elkaar ongeveer of precies door de kraal dan kun je doorgaan met de volgende activiteiten.

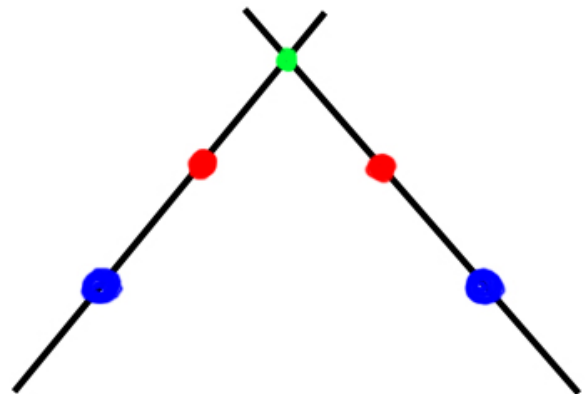
Kruizen de koorden op een aanzienlijke afstand voor of achter de kraal, controleer dan eerst of je je aandacht echt op de kraal richt en niet ervoor of erachter. Blijft het kruispunt van de koorden afliggen van de kraal dan kan er sprake zijn van een (lichte) vorm van [strabisme](#) (scheelzien).

Fusie 3: Het Kralenspel 2

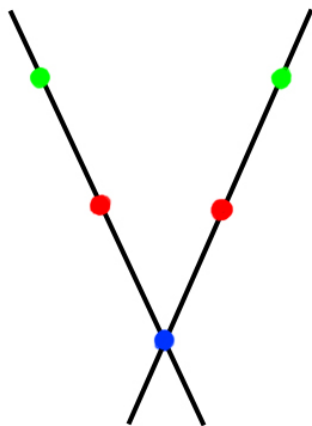
Sluit weer je ogen, en stel je de fladderende vlinder weer voor. Nu landt de vlinder op de achterste (groene) kraal.



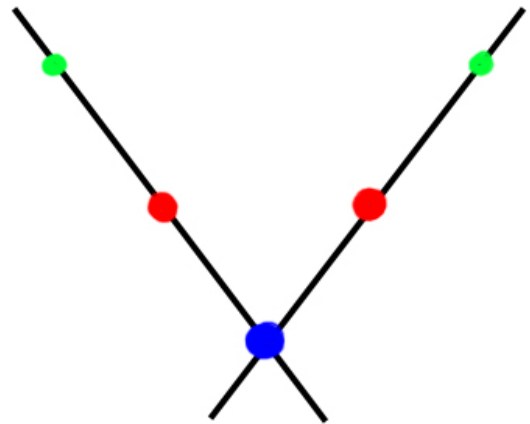
De koorden kruizen zich door de groene kraal. De blauwe en de rode kralen zie je op de voorgrond dubbel.



Laat je je aandacht verspringen naar de voorste kraal dan zie je dit:



De koorden kruizen zich door de blauwe kraal. De rode en de groene kralen zie je op de achtergrond dubbel.



Fusie 4: Het Kralenspel 3

Laat je blik verspringen van de ene naar de anderen kraal.

Blijf ontspannen knipperen en ademen. Zodra je merkt dat je verkrampt sluit je je ogen en adem je helemaal uit waarna je de inademing als vanzelf laat binnenkomen. Dan volg je de denkbeeldige vlinder weer op zijn vlucht door de kamer, je ziet hem op één van de kralen landen. Open dan weer je ogen en verspring van kraal naar kraal.

Vind je het lastig om je een fladderende vlinder voor te stellen? Vraag dan aan je partner om met een wijsvinger zwierige patronen in de lucht te maken. Volg de vinger even en richt je aandacht vervolgens weer op een kraal.

Als je dit een paar keer gedaan hebt zal je het steeds makkelijker vinden om te verspringen van kraal naar kraal en zie je de dubbele koorden meteen, zonder je vooraf de vlinder voor te stellen.

Spelen met je fusie

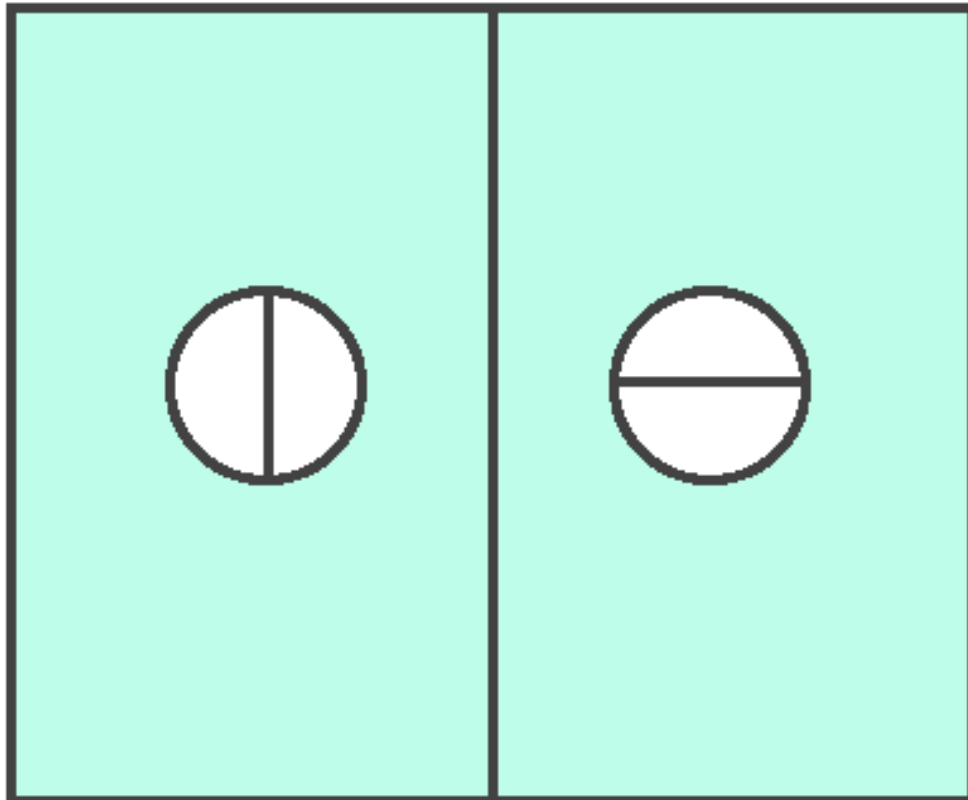
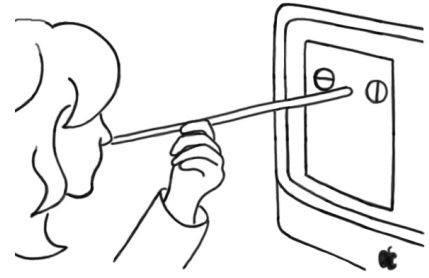
Met de volgende plaatjes en activiteiten kan je een beetje gaan spelen met je fusie. Leuk om te doen en heel effectief. Als je bij het kralenspel merkt dat de koorden niet altijd feilloos door de kralen kruizen, kunnen de volgende activiteiten je fusie verbeteren. Je zicht zal daardoor ook beter worden.

Belangrijk: Doe de fusie-oefeningen slechts een paar minuten per keer. Stop als het je niet lukt; maak er geen halszaak van!

Kruisfusie

Gebruik een stok of een meetlat van ongeveer 50 tot 90 cm lang. De lengte maakt niet zo heel veel uit. Draai de lat met de smalle kant naar boven.

Hou de lat aan de ene kant tegen het puntje van je neus en aan de andere kant vlak voor je computerscherm, in het midden van de verticale lijn in het midden van het plaatje hieronder.



Kijk naar de kaart totdat je twee kruisende stokken lijkt te zien tussen jezelf en de kaart.

Midden in de ruimte tussen de twee stokken zou je één cirkel moeten zien met een kruis in het midden. De horizontale en de verticale lijnen van beide cirkels zijn gefuseerd.

Doe vervolgens hetzelfde met een liniaal van 30 cm lengte.

Misschien lukt het je niet meteen om de cirkels te laten fuseren of krijg je ze maar deels op elkaar. Troost je; dat is in het begin heel vaak het geval. Hoe vaker je dit doet, hoe makkelijker het wordt.

Soms wil het helpen om even heel snel te knippen. Controleer ook of je je hoofd recht houdt. Doe je dat niet dan lukt het je nooit om beide rondjes recht op elkaar te krijgen!

Je zult merken dat je steeds makkelijker kan fuseren en daarbij de stok of de liniaal niet meer nodig hebt. Als hulpmiddel om je blik te richten vóór of achter de afbeelding kan je je vinger gebruiken. Als je deze activiteit makkelijk vindt kan je doorgaan met de volgende afbeeldingen.

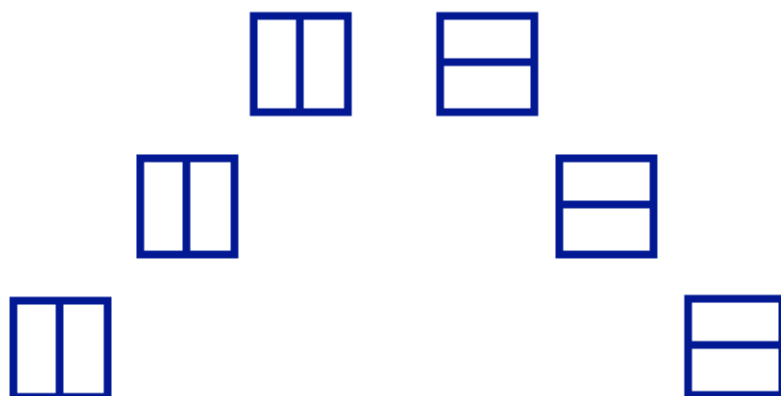
Doe hetzelfde met deze rondjes als met de vorige afbeelding.



Je merkt misschien dat het middelste rondje soms wat blauwer is en soms wat roder. Op dat moment komen de signalen uit een van je ogen sterker door dan van het andere. Als je snel knippert vloeien de kleuren waarschijnlijk beter in elkaar over.

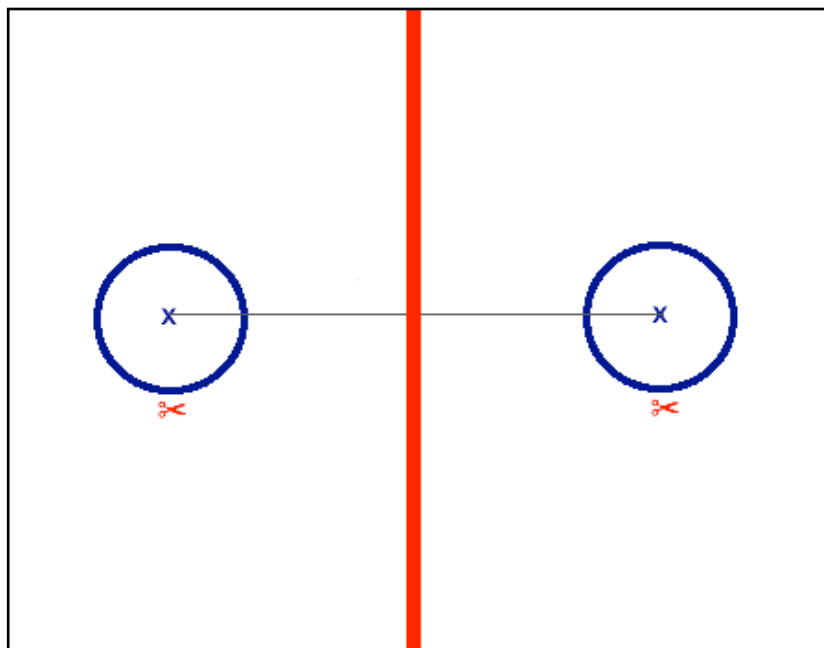


Je kan ook variëren met de onderlinge afstand van de afbeeldingen. Hoe verder ze uiteen staan, hoe groter de uitdaging:



De volgende oefening combineert fusie met het focussen op een klein gebied.

Eerst moet je een kaart maken met 2 gaten. Neem een correspondentiekaart en teken daarop twee cirkels met een onderlinge afstand van ongeveer 4,5 cm. Gebruik daarvoor een 2-euromunt. Trek in het midden van de kaart een dikke rode streep. (Of print deze bladzijde en gebruik onderstaande afbeelding.)



Knip de cirkels uit.

Hou de kaart vast op 25 cm afstand van je neus zodat de rode lijn zich recht voor je neus bevindt.

Kijk door de twee gaten naar een voorwerp in de verte.

Het lijkt nu of je naar het voorwerp kijkt door een derde gat tussen de twee andere gaten. Bovendien loopt aan beide zijden van dat gat een rode lijn. Is dat niet bijzonder?

Wat kan je ermee?

Fusie-oefeningen zijn leuk om te doen maar ze kunnen ook spanning geven (en frustratie als het niet lukt!). Hou jezelf dus goed in de gaten. Als je voelt dat je ogen gaan trekken of branden ben je al te lang doorgegaan.

Maar nogmaals; voor sommige mensen helpen fusie-oefeningen heel goed om scherper te gaan zien. Ze worden ook steeds makkelijker om te doen; hoe vaker je oefent hoe meer je merkt dat je echt met je fusie kan spelen. Op den duur lukt het je dan om opzettelijk vóór of achter een voorwerp te focussen, zonder dat je een hulpmiddel nodig hebt. Daarmee kan je je zicht meteen beïnvloeden.

Bates ontdekte dat mensen die niet meer op korte afstand kunnen lezen, vaak hun ogen focussen op een afstand die verder ligt. Als zij opzettelijk hun focuspunt naar voren brengen lukt het lezen wel. Bates ging ervan uit dat het op de juiste afstand focussen vanzelf weer terugkomt als je vier dingen doet: ontspannen, verspringen, ademen en knipperen.

Hij heeft helemaal gelijk. Wat niet wegneemt dat ik het leuk vind om af en toe met fusie te spelen en ik merk dat sommige mensen er direct baat bij hebben. Zolang je de activiteiten heel ontspannen doet denk ik dan ook; baat het niet dan schaadt het niet!

3D-prenten

Een 3D-prent is een stereoscopisch plaatje waar je, door er op een bepaalde manier naar te kijken, ruimte in ziet. Ik vind het resultaat een beetje lijken op de kijkdozen van vroeger.

Aangenaam en nuttig?

3D-prenten zijn hartstikke leuk om te bekijken. Ik vind het altijd geweldig als het ruimtelijke effect te voorschijn komt. Maar dat is natuurlijk niet de enige reden waarom ik de 3D-prenten in dit boek opneem. Ik verenig graag het aangename met het nuttige!

De voordelen:

-  Je leert om makkelijk en soepel op allerlei afstanden te focussen.
-  Door het bewust ervaren van de diepte in de prent wordt het makkelijker om ook de diepte te zien in de wereld om je heen.
-  Je gebruikt gelijktijdig je centrale en perifere zicht en dat laat je ogen heerlijk ontspannen.

Wat zijn 3D-prenten?

3D-prenten zijn op de computer gemaakte tekeningen of foto's. Op het eerste gezicht lijken het gewone afbeeldingen. Er wordt echter heel handig gebruik gemaakt van het feit dat je afzonderlijke ogen een enigszins verschillend beeld zien.

Als je gewoon naar de prent kijkt worden deze verschillende beelden in de hersenen samengevoegd. Door je focus te verleggen op een punt áchter de prent, of juist ervóór, zul je deze dubbel gaan zien. Juist door het dubbel zien ga je diepte ervaren.

Het grappige is dat je de prent dan heel scherp gaat zien. Ook zonder bril, als je die normaal wel nodig hebt om scherp te zien.

De geschiedenis van 3D-prenten

Ene Dr. Bella Julesz ontdekte in 1957 dat mensen in staat waren diepte te zien door 2 plaatjes met een willekeurig stippenpatroon naast elkaar te bekijken. In 1979 heeft dr. Christopher Tyler ontdekt dat je beide plaatjes kan samenvoegen tot één, waarbij de diepte nog steeds zichtbaar is. Zo ontstonden de eerste zwart-wit stippen-stereogrammen.

In 1991 ontwikkelde de computerprogrammeur Tom Baccei samen met de kunstenares Cheri Smith een nieuw programma waarmee 3D software gecombineerd werd met kleurige kunsttechnieken. Ze richtten samen een bedrijf op: [Magic Eye®](#)!

Hoe bekijk je 3D-prenten

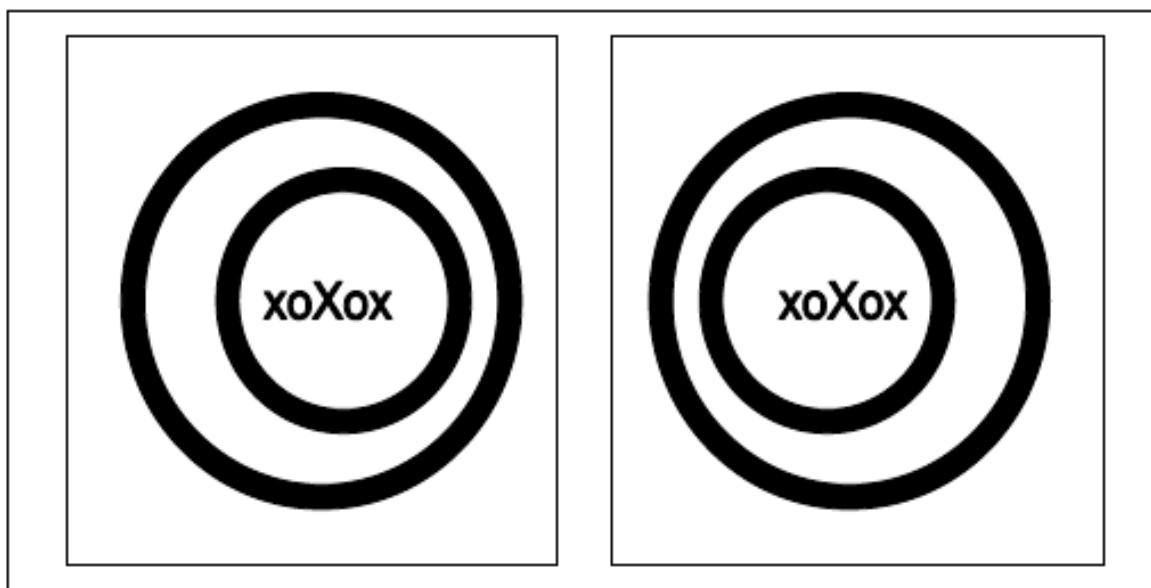
Om de prenten driedimensionaal te zien is het noodzakelijk dat beide ogen meedoen, dus dat beide beelden doorgezonden worden naar de hersenen. Mensen met een lui oog of amblyopie lukt het niet.

Er zijn 2 manieren om de 3D-afbeeldingen te bekijken: je kan áchter de prent focussen waarbij je ogen divergeren (uiteengaan) en je kan vóór de prent focussen waarbij je ogen convergeren (naar elkaar toe gaan). De meeste 3D-prenten zijn het mooist als je achter de afbeelding focust, maar je kan ze op beide manieren gebruiken.

Het is wel belangrijk dat je heel ontspannen naar de prenten kijkt. Begin daarom met enkele minuten te palmeren.

Achter de prent focussen

Ik begin met je te leren om áchter een afbeelding te focussen. Gebruik de afbeelding hieronder. (Je kan het zelfs op de computer doen maar het is handiger als je de prent uitprint.)



Hou het midden van de afbeelding tegen je neus; het is nu wazig. Stel je voor dat je dóór de ringen heen in de verte kijkt. Trek nu heel langzaam de afbeelding verder van je gezicht. De rondjes verdubbelen. Speel nu een beetje met de afstand tot je drie rondjes ziet. Blijf ademen en knipperen! Als je er maar twee ziet begin je overnieuw!

Als je duidelijk 3 ringen ziet hou je de prent stil en merk op of er diepte in de ringen ontstaat. Het lijkt dan alsof de kleinste ringen naar voren komen. Hoe vaker je dit doet, des te makkelijker kan je de diepte vasthouden, ook als je de afbeelding verder van je af trekt of juist naar je toe brengt.

Vóór de prent focussen

Voor sommige mensen is het veel makkelijker om het focuspunt naar voren te verleggen dan erachter. Dat doe je als volgt:

Hou de afbeelding op een afstand van ongeveer 50 cm recht voor je. Hou een potlood halverwege de afbeelding en je neus. De top van het potlood is op dezelfde hoogte als de letters xoXox.

Kijk nu naar de top van het potlood. Op de achtergrond zie je de rondjes verdubbelen. Varieer de afstand van het potlood tot je drie rondjes ziet. Richt je op het middelste rondje en trek het potlood langzaam weg. Hou de plaat stil, blijf ontspannen, adem en knipper. Ook nu zal de diepte vanzelf

verschijnen maar net andersom: nu lijkt het of de buitenste ringen naar voren komen en de middelste ringen juist meer naar achteren gaan.

Je snapt wel dat je uitdaging juist dáár ligt waar je moeite mee hebt. Is het voor jou makkelijker om vóór de afbeelding te focussen dan is het zinvol om te oefenen om er achter te focussen. En andersom natuurlijk.

Klaar voor het echte werk

Als je geen moeite meer hebt met de xoXox ringen ben je toe aan het echte werk.

Ik ben er ongelooflijk trots op dat ik de onderstaande prent van de firma Magic Eye mag gebruiken voor dit boek. Ik vind het zelf de allermooiste 3D-prent die ik ooit gezien heb.



© 2010 Magic Eye Inc.

Geef toe; is het niet net een prachtige kijkdoos?

Hoe langer je kijkt en hoe meer je ontspant, ademt en knippert, hoe helderder de afbeelding wordt. Als je de plaat verder van je af houdt, wordt de diepte groter.

Wat als het niet lukt?

Voor het bekijken van 3D-prenten gebruik je je ogen op een andere manier dan normaal. Voor sommige mensen duurt het even voor ze het onder de knie hebben. Je kan in het begin ook wat last krijgen van een gespannen gevoel in je ogen of in je hoofd. Dan kan je beter even stoppen en het later nog eens proberen.

Sommige mensen krijgen het echt niet voor elkaar, zelfs als ze geen lui oog hebben. Mijn moeder bijvoorbeeld heeft het opgegeven! Maar oefening baart kunst. Meestal lukt het na een paar keer en wordt het steeds makkelijker.

Als je de diepte duidelijk ziet kan je met de afstand van de prent gaan spelen. Hoe verder je de prent naar achteren beweegt, hoe meer diepte ontstaat. Probeer de prent ook wat dichterbij naar je toe te trekken. Dat is heel goed voor mensen die moeite hebben met kleine lettertjes! Hou jezelf hierbij goed in de gaten; je mag geen spanning voelen. Doe je dat wel dan helpt een paar keer diep ademhalen meestal goed, anders kan je beter stoppen en het later nog eens proberen.

Waar op letten?

Let tijdens het gebruik van de 3D-prenten op de volgende zaken:

-  **Adem.** Veel mensen zijn geneigd hun adem in te houden als ze geconcentreerd naar iets kijken. Om het meeste profijt van deze oefening te hebben is het belangrijk dat je effectief blijft ademen. Je zal zelfs merken dat je de afbeelding sneller scherp en helder krijgt als je een paar keer diep ademhaalt. Bovendien helpt een juiste ademhaling om ontspannen te blijven, wat uitermate belangrijk is voor de optimale werking van onze ogen.
-  **Knipper.** Het lijkt een open deur, maar heel veel mensen vergeten te knipperen als ze naar iets kijken. Voorkom dat je tuurt en je ogen vastzet. Knipperen is essentieel om je ogen gezond te houden. Het verzacht, bevochtigt en ontspant de ogen.
-  **Ontspan.** Maak het op zoek gaan naar de 3D-afbeelding een plezierige bezigheid. Let erop dat je nek, schouders en kaken ontspannen zijn. Soms ervaart men spanning in, rond of achter de ogen als men naar 3D-prenten kijkt, vooral in het begin, als het nog niet zo goed lukt. Stop dan meteen, sluit je ogen en haal een paar keer goed adem. Laat de ontspanning weer helemaal terugkomen voor je het weer probeert. De spanning is een signaal dat je het niet op de juiste manier doet en je kan er een flinke hoofdpijn aan overhouden als je dan toch doorgaat!
-  **Glimlach.** Je zult verbaasd staan hoe belangrijk dit is! Lach zowel met je mond als met je ogen. Het vermindert de spanning in je ogen en ontspant je hele lijf.

Saskia:

Het duurde even voor ik in staat was de diepte in de afbeeldingen te zien. Vooral het divergeren, het voorbij de afbeelding focussen, vond ik in het begin nog niet zo gemakkelijk. Toen het me eenmaal lukte werd ik heel enthousiast. Ik heb verschillende Magic Eye® boeken aangeschaft. In veel prenten zit een soort verborgen afbeelding. Ik vind het elke keer weer geweldig als ik die ontdek! Hetzelfde enthousiasme zie ik bij mijn cursisten. Ik gebruik de prenten regelmatig. Ik heb er verschillende bij mijn computer liggen om na een poosje werken mijn ogen en geest te ontspannen. Ik merk dat mijn zicht in de verte nog weer verbeterd is door dit te doen, net als het ervaren van diepte. Maar boven alles vind ik het ontzettend leuk om te doen!

Heb je met de vlinders de smaak te pakken gekregen? Op de website van Magic Eye kan je [hier](#) een aantal prenten uitprinten om verder te gaan.

Probeer het eens, je zult het vast net zo leuk gaan vinden! En wat is er mooier dan wanneer iets wat zo leuk is om te doen ook goed is voor je ogen en zicht?

Mentale processen

“What we see depends mainly on what we look for”

John Lubbeck

Hoe (goed) je ziet heeft alles te maken met hoe je naar de wereld om je heen kijkt.

Zien is voor minstens 90% een mentaal proces en een aantal aspecten bepalen grotendeels de kwaliteit van je zien: **aandacht** (en/of interesse), **herinnering**, **verbeelding** en **visualisatie**.

Deze vier aspecten zijn nauw met elkaar verweven, toch bespreek ik ze hier afzonderlijk.

Aandacht

Aandacht is zien. En zien is aandacht. Je ziet iets pas echt als je er aandacht aan geeft.

Je hebt mensen die schijnbaar alles in de gaten hebben. Je kent ze vast wel. Als ze met je gaan eten weten ze precies waar de andere gasten zitten, wie er binnenkomt of weggaat, wat voor kleding ze aanhebben, hoe ze zich gedragen en welke ober wie bedient.

Toch gaat dit niet ten koste van de aandacht voor jou. Integendeel, ze weten zich ook nog prima te herinneren wat je de vorige keer vertelde, at en aanhad, hoe je kinderen heten en ze vragen je hoe het met de collega is afgelopen met wie je een jaar geleden een aanvaring had.

Aan de andere kant heb je mensen aan wie de meeste dingen die om hen heen gebeuren voorbij gaan. “Zag je niet hoe die fietser bijna geschept werd door die auto?” “Dat is me niet opgevallen”. “Zag je me niet in de aula? Ik zwaaide nog naar je ...” “Nee, sorry, totaal niet gezien ...” “Heb je ook zo genoten van de optocht?” “Oh, was het dat? Ik dacht al, wat is het druk ...” Ze moeten er bij wijze van spreken over struikelen voor ze in de gaten hebben dat er iets op de grond ligt ...

De meeste mensen zitten ergens tussen deze twee uitersten in. Het heeft ook te maken met waar je interesse ligt. Maar stel jezelf eens de vraag: wie heeft waarschijnlijk het beste zicht? Dat is zonder twijfel degene die alles in de gaten heeft.

Saskia:

Tijdens lezingen vertel ik graag over het verschil tussen een groepje spelende peuters en volwassenen na een lange dag werk in de trein, op weg naar huis. Dit om aan te geven waar Natuurlijk Zien over gaat. Spelende peuters hebben hun volle aandacht bij wat ze aan het doen zijn, wie er aanwezig is en wat er te zien is. Een kind is van nature nieuwsgierig, voortdurend aan het leren.

Voor zuigelingen is aandacht voor de omgeving van levensbelang. Ze leren zo betekenis te geven aan wat hun ogen opvangen. Een kind zonder interesse voor wat er om hem heen gebeurt zal achterblijven in zijn lichamelijke, mentale en visuele ontwikkeling.

Zie je als tegenstelling de volwassenen in de trein voor je? In gedachten verzonken, starend, blik op oneindig, vermoeid, misschien zelfs verveeld... Slechts weinigen zullen met hun volle aandacht bij hun omgeving zijn.

Je kent vast wel de uitdrukking “Use it or loose it”. Vrij vertaald: “Wat je niet gebruikt verlies je”. Als je je aandacht niet richt op datgene wat je ziet zullen je hersenen de visuele informatie niet of

nauwelijks verwerken. Je geeft hen namelijk de boodschap dat wat je ziet niet belangrijk is. De kwaliteit van je zicht zal op deze manier onherroepelijk verslechteren.

Misschien herken je jezelf als je dit stukje leest en je realiseert dat je meestal zonder aandacht om je heen kijkt. Troost je; je maakt deel uit van de grote meerderheid van de moderne samenleving. Maar die is juist brildragend en dat wil jij voorkomen, toch?

Richt je aandacht

Tijd voor verandering! Geef van tijd tot tijd gericht aandacht aan je omgeving. Kijk bewust om je heen en merk op wat er allemaal te zien is. Je kan het overal doen, binnen en buiten, tijdens je werk of in je vrije tijd. Het is super simpel om te doen maar fundamenteel voor het verbeteren van je zicht!

Bekijk je huis alsof je een potentiële koper bent, je dorp of woonplaats als toerist uit een ver land. Bekijk de voorwerpen die je dagelijks gebruikt alsof je er morgen een examen over moet afleggen.

Het richten van je aandacht zorgt vanzelf voor het voortdurend verspringen van het ene punt naar het andere, opzettelijk en alert. Je hebt interesse voor wat er te zien valt en niet hoe je het ziet. Daardoor vergeet je je ogen zodat ze vrij zijn om te doen wat ze willen.

Clara Hackett laat haar lezers van haar boek 'Relax and See' tijdens dit observeren allerlei dingen tellen; de bloemen aan een struik, het aantal verdiepingen van een flat, de vogels in de lucht, de ramen van een gebouw, het aantal passagiers in een voorbijrijdende bus, het aantal borden in de servieskast.

Door te tellen móét je wel bewust je aandacht richten op wat je ziet en verspring je van het een naar het ander. Je past automatisch het principe van centrale fixatie toe want als je je blik verspreidt kun je niet zien hoeveel voorwerpen er zijn.

Als je met je volle aandacht iets bekijkt zullen je hersenen de informatie volledig verwerken en opslaan in je herinnering. Dat maakt het mogelijk om deze informatie later op te vragen.

Herinnering

Je hebt vast ook wel de ervaring dat je dingen die je goed kent beter en eerder ziet dan onbekende dingen. Je ouders of je kinderen herken je van grotere afstand dan oppervlakkige kennissen.

Woorden die je kent zijn makkelijker te lezen dan woorden die nieuw voor je zijn. Als je onbekende woorden in een vreemde taal leest zijn zelfs de afzonderlijke letters – die je wel kent – lastiger te herkennen.

Bedrijven hechten niet voor niets grote waarde aan hun beeldmerk. Door het langdurig en consequent te gebruiken op hun producten, in hun reclame-uitingen en op hun gebouwen, verpakkingen, websites en correspondentiemateriaal herkennen steeds meer mensen hun beeldmerk. Door het te herkennen zien ze het eerder en beter dan andere afbeeldingen.



Saskia:

Als purser bij de KLM moet ik elke vlucht verschillende teksten omroepen. De aankomsttekst roep ik om in de cabine, bij mijn deur. Soms is daar erg weinig licht, afhankelijk van het tijdstip van de landing. Voor mij is dat geen probleem, ik lees die tekst moeiteloos.

Eens in de zoveel tijd verandert de maatschappij de teksten die ik moet voorlezen en kom ik in de vreemde talen woorden tegen die ik nog niet ken. Ik merk dan dat ik letterlijk moeite heb met het lezen van deze woorden en ze slechter zie dan de rest van de tekst. Voor deze woorden moet ik dan toch het leeslampje gebruiken!

Hoe bekender iets voor je is en hoe nauwkeuriger je herinnering eraan is, des te beter kan je het in werkelijkheid zien. Door de kwaliteit van je opgeslagen herinneringen te vergroten verbeter je dus daadwerkelijk je zicht.

Bates ontdekte ook dat als je je iets perfect herinnert, je geest volledig ontspannen is. Sterker nog: om je iets perfect te herinneren móét je geest ontspannen zijn.

Je kent het wel; je komt iemand tegen die je eerder hebt ontmoet. Hoe zeer je ook je best doet; het lukt je niet de naam te herinneren. Als je je pogingen opgeeft en ergens anders mee bezig bent, schiet de naam je opeens weer te binnen! Zoals bij alles werkt ook je herinneringsvermogen veel beter als je stopt met je best te doen en je in te spannen. Moeiteloosheid is ook hier de sleutel!

Verbeter je geheugen

Hoe goed je geheugen is of hoe makkelijk je herinneringen naar boven kan halen hangt grotendeels af van de aandacht die je eraan hebt gegeven. Je kan je geheugen dan ook heel goed verbeteren terwijl je tegelijkertijd met je zicht bezig bent.

Begin met een eenvoudig voorwerp dat je dagelijks gebruikt. Een pen, een potlood, je trouwring ... Gebruik het liefst iets wat je dierbaar is en makkelijk in je hand te houden. Zorg dat je goed licht hebt. Ik gebruik in de activiteit een pen:

Verbeter je geheugen 1

Hou de pen in je hand op een afstand waar je hem goed ziet. Doe je ogen dicht en voel het gewicht en de vorm in je hand. Daar het je lievelingspen is, heb je er vast al een mentaal plaatje van. Ontspan de spieren van je gezicht, je ogen, adem helemaal uit en bedenk voor jezelf of het mentale plaatje ook details weergeeft, wat is de kleur, wat is de vorm?

Open dan eventjes je ogen en kijk naar de pen. Kan je nu, met je ogen weer dicht, kleinere details van de pen naar boven halen? Zijn de kleuren helderder? De vorm duidelijker?

Kijk weer even kort naar de pen en sluit je ogen weer. Zie je hem nu nog duidelijker voor je? Met nog meer details? Voelen je ogen ontspannen als je dit doet? Kan je je voorstellen dat je de pen nog steeds zo duidelijk ziet als je hem op een andere afstand houdt? Zien hoe hij beweegt als je ermee schrijft? Als iemand anders hem vasthoudt aan de andere kant van de kamer?

Hoe vaker je deze activiteit doet, hoe makkelijker het wordt om een helder beeld van een voorwerp in je gedachten naar boven te brengen. Tegelijkertijd wordt het makkelijker om de details daarvan helder te zien als je er werkelijk naar kijkt.

Levend portret

In één van mijn lessen laat ik mijn cursisten twee aan twee een ‘levend portret’ van elkaar maken. Ik laat ze naar elkaars gezicht kijken en dan met hun ogen dicht een mentaal schilderij maken. Ik stel ze dan vragen; wat is de vorm van het gezicht, hoe loopt de kaaklijn? Wat is de kleur van de ogen, van het haar? Kan je de oren zien? Tussendoor mogen ze af en toe even spieken, om te kijken of ze nog meer details kunnen verzamelen om hun mentale schilderij zo realistisch mogelijk te maken.

Sommige cursisten vinden het in het begin wat ongemakkelijk om zo gericht te kijken en bekeken te worden. Al snel valt die schroom weg en vinden ze het zelfs heel plezierig. Want wat is er mooier dan met oprechte interesse bekeken te worden?

Zonder uitzondering geven ze aan dat ze steeds meer details zien, steeds meer ontdekken. Daardoor wordt niet alleen hun mentale foto steeds helderder wordt maar ze gaan het gezicht van hun medecursist ook daadwerkelijk scherper zien.

Esther geeft in haar e-mail-cursus de volgende tip:

Esther:

Vraag een geliefd persoon of je hem of haar mag gebruiken als proefkonijn. Het is wel handig als je uitlegt dat je bezig bent je geheugen te verbeteren door het maken van een mentale foto. Omdat het gezicht al bekend voor je is én je van hem of haar houdt, zal het makkelijk zijn om de ‘foto’ permanent in je geheugen te zetten en op elk willekeurig moment op te roepen. Je zal waarschijnlijk ook verbaasd zijn hoeveel details je moet verzamelen voordat het mentale beeld helemaal helder is. Veel plezier hiermee; de geliefde glimlach zal een dierbare herinnering zijn!

Het verzamelen van details getuigt van een gezonde nieuwsgierigheid naar de wereld en de mensen om je heen. Je zult je verbazen over hoe veel er te zien is, hoe wonderlijk de natuur in elkaar steekt, hoe prachtig een boom groeit, de zon weerkaatst in een vijver, een grasspriet buigt in de wind en de ogen van een vreemdeling oplichten als je hem toelacht...

Oeps ... mijn verbeelding gaat met me op de loop! Daar zijn we nog niet. Nog even terug naar herinnering en geheugen:

De letters van het alfabet

Doe eens even je ogen dicht en stel je dan de letters van het alfabet voor. Begin met de a, dan de b, enz. Lukt het je ook om de gedrukte versies van de letters voor de geest te halen? De l en de o lukt waarschijnlijk wel. Maar weet je zo, met je ogen dicht, hoe een gedrukte letter g eruit ziet?

Uit onderzoek is gebleken dat de meeste mensen eigenlijk geen idee hebben hoe drukletters eruit zien. Terwijl ze die toch dag in dag uit honderden malen voor ogen krijgen. Boeken, tijdschriften en kranten staan er vol mee!

Door aandachtig naar letters te kijken en de vorm ervan zó goed in je geheugen op te slaan dat je er een perfect mentaal plaatje van kan maken, wordt het veel makkelijker om ze te herkennen op een afstand waar je normaal waas ervaart.

Je doet het net als met de pen of met het maken van een levend portret;

Verbeter je geheugen 2

Hou een boek (of de alfabetkaart hieronder) in je hand op een afstand waar je de letters goed ziet. Zoek om te beginnen de hoofdletter A op en bekijk die zonder ernaar te staren. Doe je ogen dicht en laat het herinneringsbeeld opkomen.

Doe dan je ogen weer open en controleer de juistheid van je mentale beeld. Herhaal dit net zo lang tot je herinneringsbeeld perfect en scherp is. Hoe minder je 'je best doet' hoe beter het gaat!

Ga zo alle letters langs, de hoofdletters en de kleine letters, de cijfers en de leestekens.

Het helpt als je 'analyserend' kijkt: let op de kenmerken van de letters. De letters K, L, en M bijvoorbeeld zijn opgebouwd uit rechte streepjes. De O, U en C zijn rond maar de C heeft een opening naar rechts en de U een naar boven. De B, P en D hebben zowel ronde als rechte lijnen.

Bekijk de verschillen, let op de vorm, de openingen, de opbouw. Het lijkt misschien wat raar om dit de doen maar het helpt je echt. Nogmaals; iets wat je kent (écht kent) zie je letterlijk beter!

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

@ ? ! & : ; , .

Oefen vooral ook met het laatste leesteken: de punt.

Dr. Bates was dol op de punt of zwarte stip. Hierna volgt een vertaald stukje uit een van zijn magazines. Ik waarschuw je van tevoren: het is de Batesmethode voor gevorderden. Als het je lukt is het fantastisch effectief, lukt het niet dan moet je er niet te lang bij blijven hangen. Velen hebben ook zonder 'de stip' hun zicht verbeterd!

Dr. Bates (Better Eyesight magazine, maart 1928):

De punt: .

Van alle methodes om het zicht te verbeteren is de herinnering aan en het verbeelden van een zwarte punt misschien wel de beste. De punt kan sommige mensen behulpzaam zijn bij het bereiken van ontspanning als andere methodes falen.

Als de punt perfect gezien wordt staat hij niet stil maar beweegt in verschillende richtingen met een langzame, korte en makkelijke zwaai. Het is een vaststaand feit dat de punt het best gezien wordt als hij lijkt te bewegen over een afstand van zijn eigen diameter. Als de punt langzame en korte bewegingen maakt is het oog ontspannen. Ontspannen ogen bewegen altijd om te voorkomen dat ze gaan turen en zich gaan inspannen om iets beter te zien.

Het is bewezen dat het zicht altijd verslechtert als enigerlei moeite gedaan wordt. Hieruit volgt dat goed zicht niet bereikt kan worden door zich in te spannen. Als een punt perfect gezien of herinnerd wordt, is er sprake van Centrale Fixatie en wordt een deel van die punt beter gezien als men zich daarop richt. Als men links van de punt kijkt zou men de punt rechts moeten zien van waar men kijkt en zou de linkerkant van de punt beter gezien moeten worden dan de rest ervan.

Veel patiënten vinden het moeilijk of onmogelijk een mentaal beeld van een perfecte zwarte punt op te roepen. Ze zien de punt wazig of onduidelijk. Voor hen schijnen de grotere letters duidelijker te zijn dan kleine letters of een punt. Zij moeten begrijpen dat de grotere letters wellicht iets wazige contouren hebben als men moeite doet ze mentaal op te roepen maar groot genoeg zijn om ze te onderscheiden.

Inspanning om de punt perfect te herinneren kan genoeg waas creëren om de kleine punt niet meer te kunnen onderscheiden. Met perfect zicht is geen waas te zien en zijn de ogen ontspannen.

Bij mensen met perfect zicht is dat meestal voortdurend het geval. Zij kunnen een grote letter perfect zien en als de helft van de letter afgedekt wordt zien ze andere helft even zwart als de hele letter. Als vervolgens een steeds groter deel van de letter wordt afgedekt zodat er maar een kwart, een achtste, een tiende of nog kleiner deel zichtbaar blijft van de letter, zien ze dat gedeelte nog steeds even zwart als de gehele letter.

Als een patiënt zijn wijsvinger 15 cm voor zijn gezicht houdt en zijn hoofd en ogen zijdelings beweegt is het mogelijk om - zonder naar de vinger te kijken - zich voor te stellen dat de vinger in de tegenovergestelde richting beweegt van de beweging van het hoofd en de ogen. Dit noemt men de variabele zwaai, omdat de grootte van de beweging varieert met de afstand. Op 15 cm afstand van het gezicht is de beweging wel 10 cm. terwijl de wijsvinger op een afstand van meer dan een meter nauwelijks meer lijkt te bewegen.

Een kleine stip op een afstand van 15 cm lijkt minder dan zijn halve diameter te bewegen, op een grotere afstand is de beweging zo kort dat hij niet meer te onderscheiden is, hoewel wel aanwezig. Daar een korte zwaai meer effect op het zicht heeft dan een grote zwaai is het voordeel van de minuscule zwaai van een stip op afstand dus evident.

De voorstelling van een zwarte stip kan gebruikt worden om het zien van grotere letters of andere voorwerpen te verbeteren. Door oefening kan men een perfect zwarte stip herinneren of voorstellen in alle mogelijke situaties en omstandigheden. Door op een letter een denkbeeldige stip te plaatsen ziet men de letter beter.

De herinnering aan een perfect zwarte stip is ook bruikbaar voor andere doeleinden dan alleen het verbeteren van het zicht. Als de ogen vermoeid aanvoelen kan het oproepen van de herinnering aan een stip een gevoel van weldadige rust veroorzaken. Symptomen van verschillende oogziektes zijn acuut verminderd of zelfs verdwenen door de herinnering aan een perfecte stip.

Nu snap je meteen waarom de boeken en uitgaven van Bates niet door iedereen even goed worden begrepen...

Wat niet wegneemt dat een perfecte herinnering aan iets - een stip of iets anders - je zicht meteen verbetert. Een zwarte punt is voor de meeste mensen wel makkelijk te herinneren. Bovendien is zwart altijd zwart, hoe veel of hoe weinig licht er ook op valt. Andere kleuren veranderen door verschil in lichtsterkte.

Maar sommige mensen lukt het beter met iets anders, zoals een geliefd voorwerp, een glimlach van een geliefde, of een prachtig landschap. Het hoeft niet eens iets te zijn wat werkelijk bestaat!

Je kan namelijk ook heel goed gebruik maken van je verbeelding:

Verbeelding

Dr. Bates beschrijft in zijn boek hoe hij van zijn eigen sterke leesbril afkwam. De grote doorbraak kwam voor hem toen hij op korte afstand naar een foto keek waarop een grot stond afgebeeld. Op het moment dat hij zich voorstelde dat hij in de grot iets zag bewegen kon hij de letters van het onderschrift plotseling lezen.

Clara Hackett beschrijft in haar boek Relax and See een van haar studenten die tijdens een leestest profijt had van het volgende: als hij de letters op de leeskaart niet helemaal goed kon zien keek hij naar de muur boven de kaart en stelde zich daar een wit huis voor aan de overkant van een meer. Daarna kon hij de letters op de kaart wel helder zien.

Saskia:

Ik heb zelf een tijdje geprobeerd om een zwarte stip op te roepen. Dat lukte me lang niet altijd. Wat voor mij veel beter werkt is me voor te stellen dat ik tussen de zandstenen formaties in Bryce Canyon loop, een prachtig natuurpark in de VS. Dat heeft toen, tijdens onze vakantie in 2002, een enorme indruk op me gemaakt. Ik kan me moeiteloos inleven; ik zie de kleuren, hoor het ruizen van de wind, voel het rotspad onder mijn wandelschoenen.

Als ik daarna mijn ogen open kan ik een tekst met kleine lettertjes veel dichterbij lezen; soms wel op 15 cm. afstand!

Niet alleen je visuele geheugen kan je van dienst zijn bij het verbeteren van je zicht, je andere zintuigen kunnen een even grote rol spelen. Zo blijkt dat een perfecte herinnering aan een geur of melodie eveneens de mentale ontspanning teweeg brengt die je zicht verbetert.

Probeer het zelf maar eens;

Verbeelding:

Ga op grote afstand van een leeskaart staan en kies voor jezelf een letter. De bedoeling is dat je de letter, bijvoorbeeld de O, slechts vaag kan onderscheiden.

Sluit nu je ogen en stel je voor dat je net een hap hebt genomen van je lievelingsgerecht. Als je werkelijk de smaak beleeft en het water je bij wijze van spreken in de mond loopt, open je je ogen en kijk je naar de letter O. Zie je hem - al is het maar voor een fractie van een seconde - helemaal scherp?

Sluit je ogen weer en stel je voor dat je luistert naar een favoriet geluid, misschien een instrument, een melodie of de lach van je geliefde. Als je het echt denkt te horen open je je ogen en zal de letter weer eventjes helemaal scherp te zien zijn.

Vervolgens doe je hetzelfde met een geliefde geur. Stel je voor dat je de geur van een roos opsnuift, je lievelingsparfum of omringd bent met de geur van de koekjes die je oma vroeger – speciaal voor jou – bakte. Hoe zie je de O nu?

Je kan je ook voorstellen dat je de vacht van je favoriete huisdier streelt, de fluweelzachte bloemblaadjes van een roos aanraakt of het dons van een kuikentje.

Merk op of er verschil is tussen het denkbeeldige proeven, horen, ruiken of voelen. Als een van de vier betere resultaten geeft dan de rest dan weet je dat dat zintuig heel belangrijk voor je is. Daar kan je dus mooi gebruik van maken bij het verbeelden en visualiseren!

Je kan fantastisch spelen met je verbeelding! Ook tijdens de oogtest bij de opticien of oogarts. Tegenwoordig wordt vaak gebruik gemaakt van kaarten met vorken of cirkels in plaats van letters. Stel je de volgende keer eens voor dat er een piepkleine zwarte mier over de kaart loopt die moeiteloos de openingen binnenloopt. Wedden dat je de test beter zal doen dan de vorige keren?



Nu we toch zo bezig zijn is de stap naar het visualiseren nog maar klein:

Visualisatie

Door te visualiseren breng je beelden in je geest die een groot effect kunnen hebben op je leven. Je onderbewustzijn kent geen verschil tussen werkelijkheid en fictie. Je fysieke oog volgt de beelden in je verbeelding net zo als wanneer ze in werkelijkheid naar iets kijken.

Doe je ogen maar eens dicht en stel je voor dat er een vlieg op je neus zit. Voel je dat je ogen naar elkaar toe gaan om zich te richten op het puntje van je neus? Je ogen stellen zich helemaal in op het focussen op een zeer korte afstand. Dat gaat vanzelf, daar hoeft je niets voor te doen.

Stel je nu eens voor dat je naar een berg in de verte kijkt. Voel je dat je ogen zich nu anders instellen? Ze richten zich op de verte. Zonder spanning, helemaal zonder bemoeienis van jou, volledig gestuurd door je onderbewustzijn.

Het visualiseren kan je zicht dus beïnvloeden. Bates liet het zijn patiënten al doen hoewel de term visualisatie toen waarschijnlijk nog niet gebruikt werd. In mijn lessen gebruik ik het veel, vooral tijdens het palmeren. Iedereen vindt het heerlijk om te doen, zelfs als ze het in het begin een beetje raar vonden.

'New Age'-gedoe?

Visualiseren wordt nogal eens afgedaan als zweverig. Men ziet het als fantasie, verzinsels en dagdromen. Maar net zoals we niet alleen praten met anderen maar ook met onszelf (we noemen dat denken) zien we niet alleen dingen buiten onszelf (we noemen dat de realiteit) maar ook in onszelf.

Denk maar eens aan je ouderlijk huis. Tien tegen één dat je het in gedachten vóór je ziet.

Met een beetje fantasie kan je het huis groter, kleiner, mooier of kleuriger maken en als je wilt kan je het zelfs op een onbewoond eiland plaatsen. Kinderen zijn daar heel goed in, zij kunnen de meest fantastische dingen bedenken!

Meestal onderdrukken we dit vormen van beelden in ons hoofd meer naarmate we ouder worden. In onze zakelijke wereld hechten we meer waarde aan rationaliteit: wetenschappelijke bewijzen, de werkelijkheid, meetbaar en in cijfers uit te drukken.

Toch onderdruk je daarmee een van je meest basale mentale processen. In feite denk je in beelden. Vóór de woorden zijn er beelden. Visualisatie is het hart van onze bio-computer. De menselijke geest programmeert zichzelf door beelden. Fietsen, autorijden, leren lezen, een taart bakken, tennis spelen; al onze vaardigheden zijn aangeleerd door het aanmaken van beelden.

Visualisatie is het ultieme gereedschap van ons "zijn". Het vormt de basis van onze innerlijke en uiterlijke visuele processen en het is van groot belang. Als we onze innerlijke beelden onderdrukken en er geen aandacht aan geven verslechtert de kwaliteit, de heelheid en de helderheid van de uiterlijke beelden.

Als je je ogen dicht hebt en in stilte zit, verschijnen beelden en gedachten vanuit je geest. Met het innerlijke oog 'zie' je herinneringen uit het verleden, stel je je situaties in de toekomst voor, dagdroom je over wat kan komen of wat had kunnen zijn en komen prachtige vormen en kleuren te voorschijn. Door dit visualiseren worden innerlijk en uiterlijk een. De visualisatie wordt werkelijkheid en de werkelijkheid is een reflectie van de innerlijke beelden.

De meeste mensen hechten weinig waarde aan deze innerlijke gebeurtenissen, sommigen ontkennen zelfs dat ze er zijn. In hun optiek is de realiteit, de uiterlijke realiteit wel te verstaan, de enige basis waarop ze hun bestaan willen bouwen.

Saskia:

Onze oudste zoon Arjen - die met de haviksogen - is volgens zijn zeggen een echte rationalist. Hij noemt visualiseren 'spiritueel' gedoe. "Grote onzin, je schiet er niets mee op, slimme mensen zijn rationeel", enz. Zijn klasgenoten op het gymnasium denken er net zo over.

Ik heb altijd leuke discussies met hem. Mijn favoriete is die over Einstein, vanzelfsprekend één van hun grote voorbeelden. Einstein heeft de relativiteitstheorie bedacht door zich voor te stellen (= te visualiseren) dat hij op het topje van een lichtstraal door de ruimte schoot.

The true sign of intelligence is not knowledge but imagination.

Albert Einstein

Overigens is Arjen een ster in het visualiseren, al doet hij het af als onzin. Ik heb zelden iemand meegemaakt die zich zó makkelijk iets voor kan stellen. Vooral op het gebied van astronomie. Maar dat is volgens hem iets anders dan visualiseren...

In de wereld van de psychologie vindt men het steeds lastiger om de grens aan te geven tussen de innerlijke en de uiterlijke realiteit.

Al in 1964 deed men een experiment waarbij men een aantal mensen liet kijken naar een blanco beeldscherm terwijl ze zich een citroen moesten voorstellen. Daarna lieten ze beurtelings op het scherm niets of een heel vage afbeelding van een citroen zien. De proefpersonen waren niet in staat om het verschil aan te geven.

Inmiddels maken veel methodes gebruik van visualisaties. Bij het Neuro Linguistisch Programmeren (NLP) wordt veel gedaan met innerlijke voorstellingen; ze worden o.a. gebruikt om emoties over gebeurtenissen te veranderen. Veel therapieën maken gebruik van visualisatie en er worden prachtige resultaten mee bereikt.

Michael Jordan, een van de meest succesvolle basketbalspelers aller tijden, bereidde zich voor op belangrijke wedstrijden door zich vooraf volledig in te leven en te visualiseren hoe hij de bal keer op keer in de basket zou werpen. Steeds meer profsporters volgen zijn voorbeeld.

Visualiseren en beter zien

Je onderbewustzijn is verantwoordelijk voor je fysieke en mentale gezondheid; het kloppen van je hart, het groeien van je nagels, het stromen van je bloed en het delen van je cellen wordt allemaal geregeld door je onderbewustzijn, net als het oproepen van emoties.

Het grootste gedeelte van de visuele processen verloopt eveneens onbewust. Door je bewust beelden voor te stellen en te visualiseren geef je je onderbewustzijn gerichte boodschappen en je fysieke oog volgt. Je onderbewustzijn kent immers geen verschil tussen de innerlijke en uiterlijke beelden.

Door te visualiseren maak je gebruik van je vermogen om je herinneringen samen te voegen waardoor je ook dingen die je nog niet eerder meemaakte wel kan voorstellen en dus beter kan zien.

Bovendien is het heerlijk om te doen, zeker als je het combineert met palmeren!

Visualisatie tijdens het palmeren: een wandeling in de Ardennen

Stel je voor; je maakt een wandeling door de heuvels van de Ardennen. Het is begin oktober, een prachtige, warme nazomerdag. De lucht is blauw met hoog bovenin een paar flarden van witte wolken. Het is aan het eind van de middag en het zonlicht strijkt langs alles wat je ziet en geeft het een prachtige, warme gloed. Je bent een paar dagen op vakantie en voelt je al helemaal uitgerust.

Je wandelt door een bos van eikenbomen. De lucht is warm en een beetje vochtig en je ruikt de geuren van het bos. Je ademt de boslucht diep in en je geniet van alle kleuren en vormen en geluiden die de natuur voor je in petto heeft. Je ziet hoe de gelobde blaadjes al wat verkleuren, hier en daar liggen al de eerste gevallen bladeren. Het zonlicht valt in dansende patronen op het mos onder de bomen.

Je komt bij de stam van een dikke boom en aan de voet zie je een paar paddestoelen. Mooie rode vliegenzwammen; stukjes wit vlies op de rode hoeden die een patroon van witte stippen vormen. Je bukt je om de prachtige zwammen van dichtbij de bekijken. Een van de vliegenzwammen is op zijn kant gevallen. De sporenplaatjes zijn goed te zien. Van dichtbij zie je pas goed hoe dun en teer ze zijn.

Plotseling wordt je aandacht getrokken door een beweging aan de voet van de paddestoel. Het is een grote bosmier. Als je hem volgt zie je er meer. Ze lopen langs een soort mierenpad en het ziet er naar uit dat ze een duidelijk doel voor ogen hebben. Een paar mieren dragen stukjes blad op hun rug en iets verder zie je een groepje mieren worstelen met iets wat op een takje lijkt.

Je komt overeind, snuift de vochtige boslucht op en geniet van de gedachte dat jij vandaag helemaal niets hoeft te doen, alleen maar genieten van je vrije tijd en deze prachtige omgeving. Je loopt verder langs het bospad dat is bedekt met takjes, afgevallen bladeren en eikeltjes.

Dan kom je aan de rand van het bos. Vanuit de schaduw sta je nu in de volle zon. Een panorama van heuvels en valleien strekt zich voor je uit. Er staat een houten bankje en je gaat zitten om te genieten van het uitzicht. Laat de groene, bruine en gouden kleuren en het lavendel van de verre vertes tot je komen. Je laat je aandacht over de horizon glijden en neemt de vormen en details in je op.

Schuin links van je staat een groepje beukenbomen. Ze staan een eindje weg maar als je de stam van de dikste boom bekijkt en je blik laat glijden langs de takken en langs de twijgjes, ontdek je opeens tussen de takken een roodbruin vlekje. Als je je nog meer ontspant en met een losse nek je aandacht laat glijden over de blaadjes van de boom wordt het stipje helderder en helderder. Het verandert in een eekhoorntje, met zijn roodbruine vacht, zijn wollige, gekrulde staart en zijn zwarte kraaloogjes. Wees aangenaam verrast over het feit dat je de eekhoorn zo helder kan zien!

Haal nog eens diep adem en geniet van de vredige ruimte om je heen. Bedank moeder Natuur voor het prachtige cadeau van je zicht en je voorstellingsvermogen.

Laat nu langzaam je handen zakken maar hou je ogen nog even dicht. Terwijl je went aan het licht ontspan je je armen en schouders en zwaai je je hoofd zachtjes heen en weer. Open je ogen en knipper. Laat de vormen en kleuren om je heen naar je toekomen.

Fijn hè?

Maak gebruik van je mentale vermogens, je hebt ze niet voor niets!

Conclusie: word nieuwsgierig!

Word nieuwsgierig; naar de wereld om je heen en de wereld in je hoofd. Nieuwsgierigheid en interesse zijn de bouwstenen voor je aandacht, herinneringen en voorstellingsvermogen.

Clara Hackett was ervan overtuigd dat verlies van nieuwsgierigheid en verlies van gezichtsvermogen sterk met elkaar verbonden zijn. Als mensen slechter gaan zien krijgen ze steeds meer het idee 'dat ze het toch niet goed zullen zien'. Daarmee verliezen ze de wil tot kijken. Ze maken niet meer optimaal gebruik van het zicht dat ze nog wel hebben en daardoor gaan ze steeds verder achteruit.

Om dat proces te keren is het (weer) ontwikkelen van nieuwsgierigheid en interesse heel belangrijk. Hoe nieuwsgieriger je bent hoe meer je je ogen gaat gebruiken en hoe sneller een verbetering optreedt.

Curiosity is as much the parent of attention, as attention is of memory. (Nieuwsgierigheid is de bron van aandacht, net als aandacht de bron van de herinnering is.)

Richard Whately

I think, at a child's birth, if a mother could ask a fairy godmother to endow it with the most useful gift, that gift should be curiosity. (Ik denk, dat als een moeder bij de geboorte van haar kind aan de goede fee vraagt haar pasgeboren kind de aller-nuttigste gift te schenken, die gift nieuwsgierigheid zou moeten zijn.)

Eleanor Roosevelt

People die when curiosity goes. (Men sterft als de nieuwsgierigheid verdwijnt)

Graham Swift

Genoeg redenen om je over te geven aan de kinderlijke nieuwsgierigheid die je vast wel naar boven kan halen.

Leef je uit en geniet ervan!

Deel 4: OVAK in de praktijk

De gewoontes van Natuurlijk Zien pas je de hele dag toe. Vanaf het moment dat je 's morgens wakker wordt, tot het moment dat je 's avonds je ogen dicht doet om te gaan slapen.

In dit deel bespreek ik een aantal bezigheden waar de meesten van ons regelmatig mee te maken hebben. Aandachtspunten, tips en valkuilen!

-  Lezen
-  Autorijden
-  Computer
-  Film en TV
-  Sport
-  Mediteren en yoga

Lezen

Lezen is een van de beste dingen om je zicht te verbeteren. Als je het op de juiste manier doet zal je - hoe meer je leest - steeds beter gaan zien.

Dat is mooi, zal je nu denken. Lezen kan ik al en ik doe het vaak dus waarom heb ik dan nog steeds mijn bril nodig? Misschien heb je zelfs wel het idee dat lezen juist heeft meegeholpen aan het achteruitgaan van je zicht.

Ik kom wel mensen tegen die denken dat ze slecht zijn gaan zien omdat ze vroeger stiekem onder de dekens lazen bij slecht licht. Terwijl hun moeder ze nog zo gewaarschuwd had: “Met lezen in het donker verpest je je ogen!”

In dit hoofdstuk daag ik je uit om anders over lezen te gaan denken én om daadwerkelijk anders te gaan lezen. Zou het niet fantastisch zijn als je door te lezen je ogen meer gaat ontspannen? Als je makkelijker en sneller kan lezen zonder vermoeid te raken? Als je tot op hoge leeftijd kleine lettertjes kan lezen zonder leesbril?

Natuurlijk lezen!

De natuurlijke zie-gewoontes zijn bij het lezen minstens zo belangrijk als bij alle andere dingen. Laat ik daar dus mee beginnen:

Ontspan! Te vaak zie ik mensen zich gefrustreerd inspannen als ze iets willen lezen, zowel in de verte als dichtbij. De adem wordt ingehouden, de nek gaat op slot, men knijpt en tuurt en het zicht wordt eerder slechter dan beter. Herken je dat?

Het is veel beter je te ontspannen en even je ogen dicht te doen. Kijk een moment weg of richt je blik op de verte en haal een paar keer goed adem. Grote kans dat je waas dan vermindert!

Probeer vooral nooit om de letters en de tekst beter te zien. Dat klinkt raar want je wilt natuurlijk wel kunnen lezen wat er staat! In de rest van dit hoofdstuk help ik je daarbij. Maar je weet het al; inspanning is funest voor je zicht!

Verspring ook tijdens het lezen. Verplaats je blik door een denkbeeldige lijn te trekken door de woorden, van voor naar achter. Beweeg je hoofd mee en hou je nek los. Aan het einde van de regel verspring je naar het begin van de volgende regel.

Saskia:

Regelmatig praat ik met piloten over de lessen die ik geef. Omdat hun zicht erg belangrijk is voor het uitoefenen van hun beroep zijn zij meestal heel geïnteresseerd. Een aantal van hen heeft uitstekend zicht en ik vind het altijd leuk om hen te vertellen over het bewegen van het hoofd tijdens het lezen. Vaak zijn zij zich niet bewust van deze gewoonte maar als ik ze vraag hun hoofd stil te houden tijdens het lezen dan vinden zij dit zeer onplezierig. Over onbewuste gewoontes gesproken!

Adem rustig en regelmatig, vanuit de buik. Zorg dat je houding een effectieve ademhaling toestaat en je schouders en nek ontspannen zijn zodat je makkelijk kan bewegen. Vaak ervaren cursisten dat zij door een paar effectieve ademhalingen de waas tijdens het lezen kunnen verminderen.

Knipper regelmatig. Juist tijdens het lezen knipperen veel mensen minder vaak. Let er dus bewust op dat je minstens elke 2 tot 3 secondes knippert.

Aanvullende leestechnieken

Los van de fundamentele zie-gewoontes zijn er een aantal technieken of gewoontes die ontspannen lezen bevorderen. Dat je ogen soepel kunnen accommoderen en convergeren is vanzelfsprekend van groot belang. Het helpt bijvoorbeeld prima om vóór het lezen een minuut of twee te [tromboneren](#). Een paar minuten [palmeren](#) is ook een goede voorbereiding op het lezen.

In mijn lessen besteed ik uitgebreid aandacht aan het lezen. Ik leer mijn cursisten hoe ze het contrast tussen de zwarte letters en de witte achtergrond kunnen vergroten en hoe ze de letters kunnen laten bewegen:

Wit en zwart

Verreweg het grootste deel van wat je leest bestaat uit zwarte letters op wit papier. Op school leerde je om naar de letters en de woorden te kijken. Logisch, nietwaar?

Niet helemaal, als je bedenkt dat je ogen naar het licht getrokken worden, niet naar het donker. Dat merk je goed als je in een pikdonkere ruimte zit. Je ogen proberen dan toch iets te onderscheiden en richten zich op het kleinste straaltje licht, al is het nog zo zwak.

Waar kijk je naar als je op een heldere nacht omhoog kijkt? Juist, naar de maan en de sterren, niet naar de zwarte vlakken ertussen.

Letters zijn gedrukt met zwarte inkt. Zwart absorbeert alle lichtstralen. Wit papier weerkaatst juist alle stralen. Als je je inspant om de zwarte letters te lezen ga je in feite in tegen je natuurlijke neiging om je op het licht te richten en veroorzaakt je extra spanning. Het wit om de letters heen kan je juist heel goed gebruiken om die spanning op te heffen.

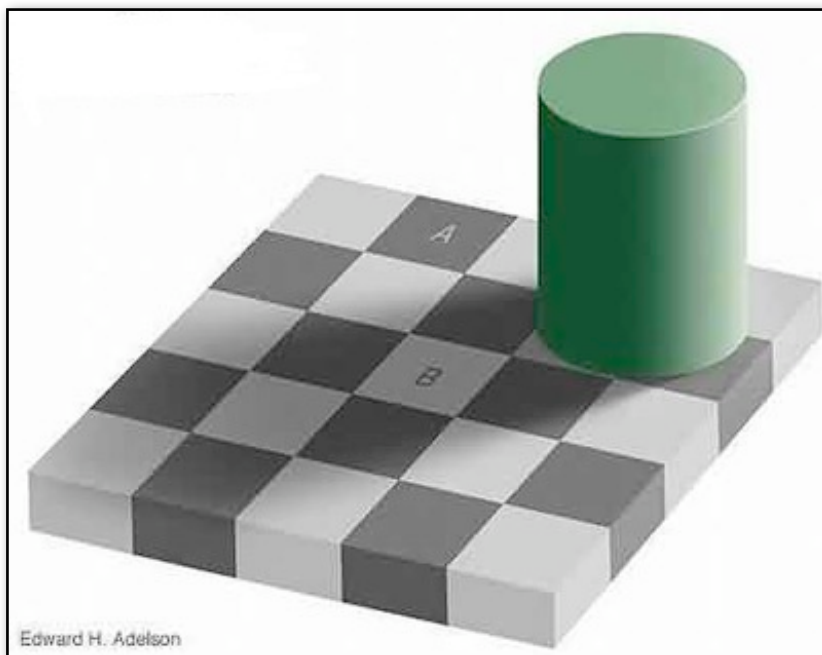
Als het lezen van teksten op leesafstand lastig is raken je ogen waarschijnlijk vermoeid wanneer je tijdens het lezen naar de zwarte letters kijkt. Verspring je daarentegen over de witte ruimtes tussen de woorden dan zal de eventuele spanning verdwijnen en zullen de woorden goed te lezen zijn.

Hetzelfde geldt voor het lezen op grotere afstand of van een leeskaart tegen de wand. Merk maar op dat het lijkt alsof de letters zwarter en helderder worden wanneer je van het wit naar het wit tussen de letters verspringt. Waardoor je ze beter kan lezen!

Contrasten

Is het je wel eens opgevallen dat je tinten anders interpreteert naarmate de contrasten groter zijn?

Onze hersenen bepalen de helderheid van een vlak voornamelijk door naar het contrast met omliggende vlakken te kijken.



Dat gebeurt ook met de grijstinten op dit ‘schaakbord’: waarschijnlijk denk je dat de vakjes A en B niet dezelfde kleur hebben. Dit is echter wel zo!

(Geloof je me niet: print het plaatje dan maar eens uit en vouw het papiertje zo dat de vakjes A en B elkaar raken).

Dit gegeven kunnen we ook goed gebruiken bij het lezen.

Als je iets niet kan lezen (of dat nu op korte afstand is of in de verte) zal je de letters wazig en grijs zien. Als je ze wel kan lezen zijn de letters veel zwarter en de contouren scherper.

Je hersenen zijn gelukkig heel goed in staat om contrasten te vergroten of te verkleinen dus nu je weet dat je makkelijker kan lezen als de contrasten groter zijn, kan je daar handig gebruik van maken!

De witte gloed

Mensen met perfect zicht kijken eigenlijk helemaal niet naar het zwart maar alleen naar het witte randje om de zwarte letters heen. Dit heet “de witte gloed”. Als je geen idee hebt waar ik het over heb zijn de volgende activiteiten heel nuttig om je aan te leren om deze witte gloed te zien.

Het heeft alles te maken met het contrast tussen de zwarte letters en de witte achtergrond. Het contrast is het grootst waar het zwart en het wit tegen elkaar aanliggen. Daardoor lijkt het alsof het wit daar nog net iets witter is dan het wit tussen de alinea’s of in de kantlijnen.

Hoe witter het wit is, hoe zwarter het zwart lijkt te zijn. Door het wit witter te maken wordt het contrast met de zwarte letters steeds groter en kan je de letters makkelijker lezen.

de witte gloed

Voor de volgende activiteit heb je een leeg vel wit papier nodig:

Lezen 1: Maak het wit witter:

Hou het vel papier voor je op leesafstand (25 tot 40 cm). Merk op hoe het wit het licht weerkaatst.

Sluit nu je ogen en ontspan je. Haal een paar keer rustig en effectief adem en laat eventuele spierspanning in je armen, nek en schouders los.

Stel je nu voor dat op je neus een penseel is bevestigd. Doop die (in je gedachten) in een pot met superwitte verf. Met dit penseel schilder je een prachtige witte roos. Een geurende roos met helderwitte bloemblaadjes. De roos staat in een witte vaas op een witgelakt tafeltje met een kraakhelder gebleekt kanten tafelkleed.

Naast de vaas met de roos staat een glazen kommetje, gevuld met pepermuntjes. Het zonlicht dat door het raam naar binnen valt maakt alles stralend wit. Met je neuspenseel glijd je langs de tere rozenblaadjes, schilder je het patroon van het kanten kleed terwijl je geniet van de frisse smaak van een pepermuntje...

Het heldere, stralende wit is nu vastgelegd in je geest en je verbeelding.

Terwijl je dit vasthoudt open je je ogen en neem je het vel papier weer voor je. Laat je blik eroverheen glijden precies als het in witte verf gedoopte penseel. Is het vel papier nu witter dan eerst?

Door je helder wit voor te stellen in je geest kan je witte voorwerpen als nóg helderder wit ervaren. Het visualiseren van wit ontspant je ogen en je geest; je verbindt je als het ware met het wit. Als je daarna je ogen opent lijkt het of je het voorgestelde wit ook werkelijk ziet.

Doe nu hetzelfde met de kleine letterkaart op blz. 272.

Lezen 2: de witte gloed

Doe je ogen weer dicht.

Doop in gedachten je neuspenseel in de witste verf die je je kan voorstellen. Verf de letterkaart met dikke penseelstreken wit, in dikke lagen superwitte verf. Je wilt het wit zo wit mogelijk maken! Schilder ook langs de randen van de kaart.

Doe nu je ogen open maar ga door met het denkbeeldige wit schilderen van de randen van de kaart. Je ziet hier misschien een wit randje, witter dan de rest van de kaart. Gefeliciteerd! Je hebt de “witte gloed” ontdekt! Als je het witte randje nog niet ziet, doe dan gewoon alsof en ga door met het wit schilderen van de kaart. Op een gegeven moment ervaar je dit oplichten zo maar vanzelf, zeker als je je blijft voorstellen dat het er is!

Schilder nu een witte cirkel om één van de grootste letters. Merk je een witte rand om de letter op? Als een witte stralenkrans, een halo? Dit is de ‘witte gloed’!

De “witte gloed” verschijnt meestal eerst langs de randen van het papier en later langs de letters. Deze witte achtergrond is de sleutel tot ontspannen lezen en geeft je de mogelijkheid om letters duidelijker te maken, op elke afstand.

In de volgende activiteit gaan we nog een stapje verder. Om het effect te versterken is het ideaal als je eerst een paar minuten zont. Het liefst buiten, in het zonlicht, anders binnen met een sterke lamp. Daarna palmeer je even.

Zit je binnen en heb je verlichting nodig, zorg dan dat die van schuin achter je op het papier valt of recht van boven. Optimale belichting komt van een lamp van 100 watt (of een vergelijkbare spaarlamp) die recht op je papier schijnt. Een zogenaamde [vol-spectrumlamp](#) geeft nog veel plezieriger licht. Je kan ook buiten in de zon gaan zitten (of in de schaduw als je nog overgevoelig bent voor fel licht).

Gebruik de kleine leeskaart op blz. 271.

Lezen 3: de witte gloed

Doop je neuspenseel in gedachten weer in de superwitte verf en begin nu witte strepen te schilderen van links naar rechts over de regels tekst heen. Knipper moeiteloos en regelmatig.

De zwarte letters blijven zichtbaar alsof de verf er geen grip op krijgt en het lijkt wel alsof ze steeds zwarter worden wanneer je steeds meer witte verf aanbrengt. Schilder gerust een paar keer over dezelfde regel.

De “witte gloed” verschijnt nu in de vorm van een wit lint tussen de regels. Sluit je ogen om het witte lint in gedachten nóg witter te maken. Open dan weer je ogen en zie het wit om de zwarte regels en woorden.

Blijf rustig ademen en knipperen terwijl je je neuspenseel geleidelijk aan verplaatst naar de regels met de kleinere print. Laat ook daar de zwarte letters steeds duidelijker te voorschijn komen, temidden van de “witte gloed”.

Zie je de witte gloed nog niet zo goed; sluit dan je ogen weer en stel je voor dat je hem wel ziet.

Het lukt lang niet iedereen om meteen de witte gloed te zien. Mij lukte het in het begin een beetje, vooral bij de letters O. Ik kon wel zien dat het midden van het witte rondje in de O minder wit leek te zijn dan het randje dat tegen het zwart aan lag.

Toen ik dat eenmaal gezien had kon ik me voorstellen dat er ook een wit randje aan de buitenkant zat. Nu kan ik de witte gloed ‘aan’ en ‘uit’ zetten. Ik kan een letterkaart aan de wand bekijken door naar het zwart te kijken (zonder halo’s) of naar het wit (mét halo’s). Mét halo’s heb ik 120% zicht, zonder halo’s nét 100%!

Sommige cursisten zien letterlijk het licht als ze zich voorstellen dat er achter de letters een lampje brandt zodat de letters omgeven worden door een stralenkrans.

De meeste mensen lukt het wel om de witte gloed te zien als ze de grote letterkaart ophangen op een raam. Het daglicht van buiten helpt dan een handje mee.

Als je eenmaal de witte gloed hebt gezien wordt het steeds makkelijker om die voortdurend op te roepen. Dan richt je je zonder moeite op het witte randje langs de letters en ga je de letters steeds makkelijker lezen.

De witte gloed kan je overal gebruiken; niet alleen voor gedrukte teksten. Ook voor de letters op wegwijzers en het werkt op de computer net zo goed als op papier.

Contrast vergroten werkt bij letters maar ook bij andere voorwerpen. Door je voor te stellen dat je het contrast vergroot tussen de takken of blaadjes van de boom in de verte ga je deze vanzelf scherper zien. Probeer het maar. Het is verbazingwekkend wat je er na een poosje mee bereikt! Overigens; mensen die perfect zien doen dit voortdurend, al zijn ze zich dit meestal niet bewust.

Saskia:

Toen ik de “witte gloed” aan onze oudste zoon Arjen uitlegde keek hij me oprecht verbaasd aan. “Maar mam,” zei hij, “dat is toch logisch? Dat zie je toch altijd?” Wellicht ten overvloede: Arjen heeft perfect zicht!

Zet de letters in beweging

Het meebewegen van je hoofd tijdens het lezen heeft niet alleen als voordeel dat je nek soepel en beweeglijk blijft. Je ogen krijgen zo ook volop de kans om de zo gewenste kleine oogbewegingen te maken.

Door zelf te bewegen zet je de wereld om je heen in beweging. Dat heb je in het hoofdstuk over verspringen kunnen lezen en ervaren. Dat geldt ook voor letters op papier. Het vergt misschien wat oefening maar het is heel goed mogelijk om de letters te zien bewegen in de tegenovergestelde richting van de beweging van je hoofd. Bewegende letters zijn voor je ogen makkelijker te zien dan stilstaande letters.

Lezen 4: zet de letters in beweging.

Neem de kleine letterkaart voor je.

Hou een opgestoken duim tussen je neus en de leeskaart. Kijk naar je duim. Beweeg je hoofd heen en weer. Je zal de letters op de achtergrond zien bewegen.

Sluit je ogen en stel je voor dat de letters in de tegenovergestelde richting bewegen van je hoofdbeweging. Als jij beweegt van links naar rechts lijken de letters naar links te gaan. Beweeg je van rechts naar links dan gaan de letters naar rechts. Open je ogen weer.

Verplaats nu je duim iets opzij zodat je de kaart onbelemmerd kan zien. Beweeg je hoofd weer heen en weer terwijl je nu je aandacht op de kaart richt en verspringt over de regels alsof je ze leest. Merk op dat je nu je duim in je perifere blikveld ziet bewegen.

Breng je duim steeds iets dichterbij de leeskaart toe terwijl je de beweging opmerkt. Als je nog steeds je duim ziet bewegen als die zich op dezelfde afstand bevindt als de letterkaart, is het nog maar een kleine stap om ook de letters te zien bewegen. Waarschijnlijk zie je de letters nog steeds bewegen als je je duim weghaalt.

Het belang van de tegengestelde beweging heb ik al eerder genoemd. Mensen die perfect zicht hebben zien alles bewegen, zelfs als ze hun hoofd stil houden. Dat komt door de kleine oogbewegingen. Doordat hun ogen verspringen lijkt het alsof het punt waar ze naar kijken ook beweegt; net de andere kant op. Maar net als bij de witte gloed merken ze deze beweging pas op als ze er bewust op letten.

Lees eventueel de onderdelen '[bewegen](#)' en '[zwaaien](#)' nog eens door.

Het lezen van kleine letters

Men denkt wel eens dat het lezen van kleine lettertjes slecht is voor je ogen omdat het vermoeiend kan zijn. Het tegendeel is waar. Het vraagt juist meer moeite om grote letters te lezen dan kleine.

“ Het is onmogelijk om kleine lettertjes te lezen als je niet ontspannen bent. Daaruit volgt dat het lezen van kleine lettertjes, in tegenstelling tot wat men meestal aanneemt, heilzaam is voor de ogen en het zicht.”

“ Mensen die piepkleine letters perfect kunnen lezen worden verlost van pijn en vermoeidheid terwijl ze dit doen, en deze verlossing is veelal blijvend.”

Dr. W.H. Bates

Als je heel kleine lettertjes zonder moeite kan lezen is het heel ontspannend voor je ogen. Echt kleine letters kan je namelijk alleen maar lezen met centrale fixatie.

Grotere letters zijn ook nog leesbaar als je ze niet helemaal scherp ziet en je ogen onder spanning staan. Grotere letters nodigen bovendien eerder uit om je blik te verspreiden.

Kijk eens naar dit voorbeeld:



Als je direct naar de 'L' kijkt kan je in je perifere blikveld nog steeds de letter 'S' onderscheiden. Maar als je naar de 'i' kijkt aan het begin van de volgende regel zal je niet in staat zijn om de 's' van het woord 'letters' te onderscheiden, zelfs al staan deze letters op dezelfde afstand van elkaar als de 'L' en de 'S' van het woord 'LEES'.

Door elke dag kleine letters te lezen, liefst 's morgens vroeg direct na het wakker worden en/of 's avonds vlak voor het naar bed gaan, zal je zicht verbeteren. Of je nu verziend of bijziend bent. Bovendien behoud je zo voor de rest van je leven je vermogen om op korte afstand goed te zien.

Drukwerk toen en nu

Bij de 2000 Old Farmers Almanac was een kopie van de uitgave uit 1900 bijgesloten.

De uitgave uit 1900 was in deze grootte geprint of zelfs kleiner.

De advertenties waren in deze grootte geprint.

De uitgave uit 2000 was op deze grootte geprint,

de advertenties op deze grootte...

Meer dan 100 jaar geleden was de bevolking kennelijk in staat kleine letters te lezen. In die tijd waren er veel minder brildragende mensen. Vandaag de dag zijn brillen alom aanwezig, net als grotere letters. Wat is er gebeurd?

In het begin van de 20^{ste} eeuw begonnen zogenaamd moderne opvoedkundigen aan te dringen op groter geprinte letters in schoolboeken. De Britse vereniging voor de Vooruitgang van de Wetenschap bepaalde dat alle boeken voor jongere kinderen gedrukt moesten worden in

24 tot 30-punts letters.

Dr. Bates vermeldt in zijn boek: “Deze lettergrootte wordt elk leerjaar een stapje teruggebracht totdat de kinderen op 12-jarige leeftijd in dezelfde lettergrootte mogen lezen als hun ouders.

Bates was fel tegen het gebruik van grote letters in de leesboeken op school. Hij vond dat het leren lezen voor een aantal kinderen al genoeg spanning met zich meebracht door het kijken naar tekens die (nog) vreemd voor hen zijn.

Het gebruik van grote letters is dan een extra obstakel. Helemaal als deze grote letters aangekoppeld worden om een woord te vormen. Kinderen die moeite hebben met het leren lezen kunnen hun blik gaan verspreiden in een poging het woord ineens te grijpen. Als ze daarbij ook nog gaan turen, kan dat het begin zijn van een verslechtering van het zicht.

Om je zicht te verbeteren of op peil te houden is het lezen van kleine letters heel zinvol. Het lezen van microprint op korte afstand, zelfs als je de letters niet kan onderscheiden, kan je helpen om op andere afstanden beter te zien of iets grotere letters wel goed te lezen.

Voor de duidelijkheid: kleine letters kunnen alleen volledig ontspannen gelezen worden. Het helpt dus niet om ernaar te staren of te gaan knijpen!

Voor de volgende activiteit gebruik je de kleine [leeskaart](#) of een eigen tekst met kleine letters en/of micro-print.

De ‘Desiderata-tekst hieronder is ook prima. Die moet je dan wel even uitprinten want op de computer worden de letters niet goed weergegeven. Dat geldt ook voor een eigen tekst. Stel de lettergrootte dan in op 5 en 3 punt. 2 en 1 kan ook: dat gaat richting microprint. Als je dat kan lezen zie je superscherp!

Lezen 5: het lezen van kleine letters of microprint

Verspring tussen de spaties tussen de woorden. Stel je de witte ruimtes tussen de woorden en regels witter voor dan de rest van de pagina.

Knipper regelmatig en blijf goed ademhalen.

Breng de tekst nu langzaam dichterbij tot op een afstand van 15 cm van je ogen. Blijf verspringen tussen het wit. Beweeg nu de tekst weer langzaam naar achteren.

Stop even en palmeer als je ogen gespannen aanvoelen.

Open nu je ogen en verspring weer tussen de witte vlakken.

Door op deze manier te oefenen met heel kleine lettertjes kan je steeds meer woorden lezen tot de

hele tekst duidelijk wordt. Dan zal je zicht in zijn geheel verbeteren. Maar ook als je nog geen enkel woord kan lezen is het echt heel heilzaam voor je zicht.

Desiderata

Kies kalm je weg temidden van haast en rumoer;
bedenk hoe vredig juist de stilte kan zijn.

Sta op goede voet met iedereen,
zonder jezelf geweld aan te doen.

Spreek je waarheid rustig en duidelijk, en luister naar
anderen,
zelfs als zij saai en onwetend zijn;
ook zij hebben hun verhaal.

Mijd luidruchtige, agressieve mensen;
zij belasten je geest.

Als je jezelf met anderen vergelijkt, zou je verwaand of
juist verbitterd kunnen worden,
want er zullen altijd succesvollere en minder succesvolle
mensen zijn dan jijzelf.
Verheug je over wat je hebt bereikt, evenals over wat je
nog wilt bereiken.

Blijf je ontwikkelen in je carrière, hoe bescheiden die ook
moge zijn:
het is een werkelijk bezit in de veranderende waarden
van de tijd.

Wees voorzichtig bij het zakendoen, want de wereld is
vol bedrog.
Maar wees niet blind voor het goede:
veel mensen streven hoge idealen na, er zijn
heldendaden alom.

Wees jezelf. Veins vooral geen genegenheid. Wees
evenmin cynisch over de liefde,

want juist bij dorheid en ontgoocheling is zij even
hardnekkig als het immer terugkerende gras.

Aanvaard blijmoedig het klimmen der jaren en neem
met gratie afstand van je jeugd.

Kweek geestkracht aan om je te beschermen tegen
onverwachte tegenslagen.
maar maak je geen zorgen om doemscenario's .
Vele angsten worden uit vermoeidheid en eenzaamheid
geboren.

Streef een gezonde discipline na, maar wees daarbij mild
voor jezelf.
Je bent een kind van het universum, niet minder dan de
bomen en de sterren.
Je hebt het recht om hier te zijn.

Of je het wel of niet begrijpt; het universum ontvouwt
zich toch op haar eigen wijze.

Heb daarom vrede met God, in wat voor vorm je Hem
ook ziet.
En wat je werk en je aspiraties ook mogen zijn in de
lawaaige verwarring van het leven:
hou vrede in je hart en ziel.

Ondanks alle onoprechtheid, het naargeestig gezwoeg
en de vervlogen dromen is dit nog steeds een prachtige
wereld.

Wees waarachtig.

Streef ernaar gelukkig te zijn.

Desiderata

Kies kalm je weg temidden van haast en rumoer;
bedenk hoe vredig juist de stilte kan zijn.

Sta op goede voet met iedereen,
zonder jezelf geweld aan te doen.

Spreek je waarheid rustig en duidelijk, en luister naar anderen,
zelfs als zij saai en onwetend zijn;
ook zij hebben hun verhaal.

Mijd luidruchtige, agressieve mensen;
zij belasten je geest.

Als je jezelf met anderen vergelijkt, zou je verwaand of juist verbitterd kunnen worden,
want er zullen altijd succesvollere en minder succesvolle mensen zijn dan jijzelf.
Verheug je over wat je hebt bereikt, evenals over wat je nog wilt bereiken.

Blijf je ontwikkelen in je carrière, hoe bescheiden die ook moge zijn:
het is een werkelijk bezit in de veranderende waarden van de tijd.

Wees voorzichtig bij het zakendoen, want de wereld is vol bedrog.
Maar wees niet blind voor het goede:
veel mensen streven hoge idealen na, er zijn heldendaden alom.

Wees jezelf. Veins vooral geen genegenheid. Wees evenmin cynisch over de liefde,
want juist bij dorheid en ontgoocheling is zij even hardnekkig als het immer terugkerende
gras.

Aanvaard blijmoedig het klimmen der jaren en neem met gratie afstand van je jeugd.

Kweek geestkracht aan om je te beschermen tegen onverwachte tegenslagen.
maar maak je geen zorgen om doemscenario's .
Vele angsten worden uit vermoeidheid en eenzaamheid geboren.

Streef een gezonde discipline na, maar wees daarbij mild voor jezelf.
Je bent een kind van het universum, niet minder dan de bomen en de sterren.
Je hebt het recht om hier te zijn.

Of je het wel of niet begrijpt; het universum ontvouwt zich toch op haar eigen wijze.

Heb daarom vrede met God, in wat voor vorm je Hem ook ziet.
En wat je werk en je aspiraties ook mogen zijn in de lawaaige verwarring van het leven:
hou vrede in je hart en ziel.

Ondanks alle onoprechtheid, het naargeestig gezwoeg en de vervlogen dromen is dit nog
steeds een prachtige wereld.

Wees waarachtig.

Streef ernaar gelukkig te zijn.

Snellezen

Er worden nog wel eens vragen gesteld over snellezen. Veel van deze ‘snelleestechnieken’ leren je grote delen van een pagina tegelijkertijd te zien. Daardoor verspreid je je blik en dat is niet bevorderlijk voor helder en scherp zien. Bovendien veroorzaakt het spanning.

Janet Goodrich beschrijft in haar boek een snelleesmethode waarbij je afleert de tekst in gedachten uit te spreken. Het uitspreken van een tekst duurt immers veel langer dan het zien van diezelfde tekst. Zij raadt aan de regels ‘wit te schilderen’ om dit in gedachten uitspreken van de tekst af te leren.

In het begin heb je misschien moeite met het laten doordringen van de tekst omdat je nu bezig bent met het wit en het laten bewegen van de letters. Ook hier geldt: oefening baart kunst. Het zal steeds beter gaan, steeds sneller.

Uiteindelijk zal je zonder inspanning lange periodes kunnen lezen. Je zal in staat zijn je leestempo op te voeren terwijl door de ontspanning de betekenis van de teksten moeiteloos doordringt tot je hersenen en je geheugen. Dat kan grote voordelen opleveren bij je studie of het doorlezen van stukken voor je werk en laat je meer genieten van de vele prachtige leesboeken.

Algemene tips bij het lezen

-  Stop met het gebruik van een leesbril. Gaat het echt niet zonder, neem dan een bril die 1 of een half dioptrie minder sterk is of gebruik een gaatjesbril.
-  Zorg voor een goede houding, knipper regelmatig (1 of 2 keer per regel) en adem rustig en ontspannen.
-  Lees elke dag 5 minuten kleine letters zonder bril. ‘Wat je niet gebruikt verlies je’ gaat zeker op voor je zicht dichtbij!

- Oefen met kleine letters die je dicht bij je gezicht houdt (15 cm) en negeer eventuele waas. Kijk naar het wit tussen de regels en de woorden. Sta je ogen toe om moeiteloos over de pagina te verspringen zonder dat je probeert de tekst te lezen. Breng de tekst vervolgens op de normale leesafstand en controleer of de letters nu zwarter (en dus duidelijker) zijn.
- Beweeg je hoofd tijdens het lezen. Door je voor te stellen dat je neus meebeweegt over de tekst gaat dit vanzelf.
- Als je ook maar de geringste spanning voelt in je hoofd of je ogen, kan je het beste even je ogen dicht doen terwijl je je voorstelt dat je nog steeds naar de pagina voor je kijkt. Als je je ogen opent stel je je voor dat de ruimtes tussen de woorden nóg witter zijn geworden en de letters nóg dieper zwart.
- Merk de witte 'halo's' op rond de letters en de woorden. Het lijkt of het wit vlak langs de zwarte drukinkt witter is dan de rest van de pagina.
- Als je wilt kan je een aanwijsstokje, potlood, pen of je vinger gebruiken om je blik langs de regels te leiden. Dit helpt je ogen om door de tekst te bewegen zonder te staren en voorkomt vooruitspringen zonder te focussen.
- Merk de tegenovergestelde beweging op als je leest: lees je een regel van voren naar achteren dan lijken de pagina en de regel met woorden van rechts naar links te bewegen. Dit wordt versterkt door het meebewegen van je hoofd.
- Wissel de afstand waarop je leest af; breng de tekst dichterbij of verder weg na elke bladzijde of alinea.
- Sluit je ogen regelmatig om ze even rust te gunnen.
- Gebruik een boekenlegger die je helpt herinneren om van tijd tot tijd even op te kijken van je boek om in de verte te kijken. Als daar ook nog een tekst met superkleine lettertjes op staat is het helemaal fantastisch; dan kan je daar ook af en toe even naar kijken.
- Blijf je tijdens het lezen bewust van je omgeving in je perifere blikveld. Zo voorkom je tunnelvisie.
- Als je goed kan lezen in helder licht, lees dan ook eens met zwakker licht. Dit vraagt een nog grotere ontspanning.
- Wen je zelf eraan om voorwerpen op korte afstand te bekijken. Volg je lepel en je vork als je ze tijdens het eten naar je mond brengt, kijk naar de bodem van je kopje of glas als je drinkt. Maak je niet druk om de eventuele waas; het regelmatig richten van je ogen op een korte afstand zorgt ervoor dat je dat vermogen behoudt en op den duur weer verbetert.

Conclusie

Je hoort wel eens dat vooral door het vele lezen zoveel mensen in de ontwikkelde landen een bril moeten dragen. Ik hoop je in dit hoofdstuk duidelijk te hebben gemaakt dat lezen helemaal niet slecht voor je ogen hoeft te zijn.

Gebruik je ogen, je lichaam en je geest op de juiste manier, dan is lezen echt net zo ontspannend als het kijken in de verte.

Autorijden

Vind je het leuk om auto te rijden? Grijp je elke kans aan om zelf achter het stuur te springen en kan de rit je niet lang genoeg duren? Of heb je er juist een hekel aan? Vind je het vermoeiend en ben je uitgeput na een rit van een uur en laat je het rijden graag over aan anderen...

De kans is groot dat je antwoord afhangt van de manier waarop je in de auto je ogen, je lijf en je geest gebruikt.

Door het toepassen van de juiste zie-gewoontes tijdens het autorijden rij je veiliger, blijf je alert en zie je scherper. Vooral op lange ritten voorkom je zo droge, gespannen ogen, vermoeidheid, nek- en hoofdpijn.

OVAK en het verkeer

Dit hoofdstuk gaat over goede zie-gewoontes in het verkeer en ik spits het toe op autorijden. Misschien rij je helemaal geen auto maar neem je wel regelmatig deel aan het verkeer. Op de fiets of met het openbaar vervoer. Of als bijrijder. Dan zijn deze tips ook voor jou.

De meeste cursisten vertellen dat ze tijdens het autorijden al heel snel de juiste zie-gewoontes gaan toepassen. Dat komt denk ik vooral omdat je tijdens het rijden alert moet zijn op wat er vóór je en om je heen gebeurt. Door te ontspannen, verspringen, ademen en knipperen gaat dat veel makkelijker. Ze vertellen ook dat ze daardoor het autorijden veel leuker gaan vinden en het veel langer kunnen volhouden.

Bovendien rij je zo veel veiliger. Door telkens je blik te laten verspringen van de weg vóór je naar je spiegels, van je dashboard naar de stoplichten, van de tegenliggers naar het verkeer achter je enzovoort, hou je alles goed in de gaten en merk je bewegingen in je perifere blikveld razendsnel op.

Dat is het tegenovergestelde van alleen maar strak voor je uitkijken en je blik fixeren op de auto die voor je rijdt. Daarmee verminder je juist de breedte van je blikveld. Het is dan nog maar de vraag of je het kind dat van achter een geparkeerde auto de weg oprent op tijd in de gaten hebt. Als je lekker ontspannen om je heen kijkt merk je zo'n kind wél meteen op.



Probeer het maar eens uit; voor een stoplicht is het niet nodig om daar strak naar te blijven kijken. Je ziet “vanuit je ooghoeken” ook wel wanneer dat op groen springt.

Esther geeft haar cursisten een lijst mee met ‘tips voor in het verkeer’. In de VS zijn de afstanden natuurlijk veel groter en zit men gemiddeld veel langer in de auto. Ik vind haar tips echter net zo bruikbaar voor Nederland.

Tips voor lange (en korte) autoritten

Voor je wegrijdt:

- Maak - indien nodig - de ruiten, spiegels en koplampen schoon, ook aan de binnenkant!
- Ga ontspannen achter het stuur zitten. Pas je houding aan zodat moeiteloos, effectief ademen mogelijk is (voorkom een ingevallen borstkas). Gebruik eventueel een klein kussentje voor extra steun in de rug. Stel in deze houding de achteruitkijkspiegels af. De spiegels helpen je nu om naar de juiste houding terug te gaan als je uitzicht door ineenzakken of verkrampen vermindert.
- Maak knellende kleding lossier (riem, das, beha, enz.)
- Gebruik - indien nodig - een bril die niet helemaal op sterkte is (maar wel op minstens 50%).
- Glimlach! Lachen ontspant zowel je geest als de spieren in je gezicht.
- Neem je voor de goede zie-gewoontes te gebruiken tijdens het autorijden.
- Houd je stuur vast in een ontspannen '10 voor 2'-positie.
- Start de motor en check de meters op het dashboard.



Tijdens het rijden:

- Ontspan, verspring, adem en knipper. Altijd!
- Het gedrag van je medeweggebruikers kan je niet veranderen, wel de afstand tussen jou en de auto voor je. Meer afstand rijdt ontspannen. Zie je medeweggebruikers als je vrienden die samen met jou op reis zijn...
- Geef je nieuwsgierigheid vrij baan als je in de file staat. Laat je ogen en hoofd vrijuit bewegen. Maak je nekspieren los, laat je hoofd op en neer bewegen, zoals een speelgoedhondje op een hoedenplank. Beweeg je andere spieren ook: een 'mini-twist' in je stoel helpt de bloedsomloop.
- Laat je blik regelmatig verspringen. Van de weg en het verkeer vóór je, naar de spiegels, naar de meters op het dashboard.
- Let op het verkeer achter je en op wat je tegemoet komt. Ook als je stilstaat.
- Geniet van het landschap waar je doorheen rijdt; de bomen, de gebouwen, de prachtige blauwe lucht en/of de wolkenpartijen.
- Wees je op een ontspannen manier bewust van je perifere blikveld; dit vergroot je veiligheid.
- Stel je voor dat de weg als een lopende band naar je toe en onder je weg rolt. Zie alles om je heen bewegen in de tegenovergestelde richting van jouw beweging.
- Strek je rug; stel je voor dat je zachtjes bij je kruin omhoog getrokken wordt.
- Check regelmatig of je het stuur ontspannen vasthoudt.
- Knipper vaak en moeiteloos; elke 2 tot 3 seconden en zelfs wat meer als de verwarming of de airco aanstaat.

- Adem vanuit je buik. Als iets je opwindt of nerveus maakt, adem dan volledig uit en laat je normale buikademhaling als vanzelf terugkomen.
- Schudt je schouders af en toe voor extra circulatie in je ogen en je hersenen. Trek ze op naar je oren, duw ze achterwaarts, laat ze vervolgens zakken en ontspan.
- Als je ruit vies wordt kan je de vlekjes gebruiken om je bewust te zijn van 3-D, in plaats van je te ergeren en je in te spannen om 'door' de viezigheid te kijken.
- Stop en rust regelmatig als je een lange reis maakt, zeker als je voelt dat je ogen moe worden. Sluit na het parkeren je ogen, al is het maar voor tien seconden. Even palmeren is nog beter. Stap dan uit de auto en beweeg: rek en strek, zwaai je armen, buig voorover, jog op de plaats; als je maar beweegt!

Ook als passagier is het belangrijk ontspannen rond te kijken. Er is veel te zien en te genieten. Je kan zelfs heel goed de juiste zie-gewoontes oefenen en ermee experimenteren.

★ Autorijden in het donker ★

Het is logisch dat je 's avonds en 's nachts - in donkere, regenachtige omstandigheden - minder ziet. Voorkom dat je je gaat inspannen om meer te zien! Nu is het juist extra belangrijk de ontspannen zie-gewoontes toe te passen.

Alle gewoontes voor het rijden overdag gelden ook voor het rijden in het donker. Dus ontspan, en richt je aandacht op de details binnen het door de koplampen verlichte gebied. Verspring voortdurend en moeiteloos; adem en knipper op ontspannen wijze.

Wees je tegelijkertijd nog meer bewust van je perifere zicht zodat je de spanning uit je centrale blikveld haalt. Geen gestaar en getuur!

Richt je op wat je WEL ziet, in plaats van op wat je denkt niet te kunnen zien. Merk op hoe de middenstrepen op je af lijken te komen en langs je heen bewegen.

Geniet van de verkeerslichten en de koplampen van je tegenliggers in plaats van je in te spannen om ze te vermijden. Blijf knipperen en laat je blik voortdurend verspringen. Heb je last van felle lampen; kijk er dan langs of richt je op de rechter wegstreep. (Door overdag regelmatig te zonnen zal je steeds minder hinder ondervinden van grote contrasten in lichtsterkte.)

Vergroot de afstand tussen jou en je voorligger en verminder je snelheid.

Houd voor de zekerheid je bril op 100% sterkte bij de hand. Aarzel niet om hem te gebruiken als je je onzeker voelt; zeker op regenachtige avonden. Je veiligheid is veel belangrijker dan de twijfel of je door je sterke bril op te zetten je vooruitgang enigszins belemmert.

Gebruik je gezonde verstand net zo veel als je goede zie-gewoontes!

Veel mensen klagen over hun zicht tijdens het rijden in het donker. Dat is ook wel logisch. Zelfs mensen die overdag superscherp zien zullen 's avonds en 's nachts veel minder duidelijk zien. De kegeltjes die je scherp laten zien hebben immers veel licht nodig!

Toch kan je wel iets doen om je nachtzicht te verbeteren: zonnen! Dat klinkt misschien raar maar door de tolerantie voor licht te verhogen kunnen je ogen in het donker maximaal gebruik maken van het weinige licht dat er 's nachts is.

Het voornaamste bij het autorijden in het donker is dat je je ontspant en vertrouwen hebt in je eigen kunnen. Als je dat nog niet zo lukt kan je beginnen met de bovenstaande tips toe te passen als je niet zelf achter het stuur zit maar meerijdt.

Autorijden en brillen

In de Verenigde Staten is een ogentest verplicht voor het verkrijgen van een rijbewijs. Bij ons niet. Je ogen worden summier getest tijdens het rijexamen maar daar blijft het bij. Pas als je na je 70-ste verjaardag je rijbewijs wilt verlengen moet je een ogentest doen.

Toch zijn er wel degelijk wettelijke bepalingen en mag je ook onder die leeftijd niet rijden met minder dan 50% zicht. Dat blijkt uit de officiële eisen die gelden bij het afnemen van het rijbewijs:

Regeling eisen geschiktheid 2000 van het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen:

Bestuurders van motorrijtuigen van de categorieën A, B en B+E: de visus van beide ogen tezamen moet tenminste 0.5 zijn; indien de bestuurder slechts één oog gebruikt, dient de visus tenminste 0.6 te bedragen. Het horizontale gezichtsveld, bij zien met één of beide ogen, moet minimaal 140 graden zijn.

Bestuurders van motorrijtuigen van de categorieën C, C+E, D en D+E: de visus van het beste oog dient tenminste 0.8 te bedragen en van het mindere oog tenminste 0.5. Brillenglazen zijn toegestaan tot een sterkte van plus of min 8 dioptrieën. Contactlenzen zijn tot elke sterkte toegestaan, mits zij goed worden verdragen. Het binoculaire horizontale gezichtsveld dient minstens 140 graden te zijn.

Met andere woorden: wettelijk gezien ben je niet verzekerd als je met minder dan 50% zicht aan het verkeer deelneemt. Ga daar dus **nooit** onder zitten!

Waar je ook rekening mee moet houden is dat het verkeer voor spanning kan zorgen, zeker als je in een onbekend gebied rijdt. Bovendien is het vervelend als je de naamborden niet of te laat kan lezen. Hou dus altijd een sterkere bril bij de hand. Veel cursisten hebben een oude bril (die voor het dagelijks gebruik te sterk is geworden) in hun dashboardvakje liggen.

Overigens vind ik de bepaling over het horizontale gezichtsveld heel interessant; het gaat over het perifere blikveld. De meeste mensen hebben dat perifere blikveld echt wel maar maken er te weinig gebruik van. Door te staren en te turen schakel je het uit en wordt het steeds smaller. Levensgevaarlijk!

Een betere bepaling zou dus zijn dat het in het verkeer absoluut verboden zou moeten zijn om te staren en te turen! Of - liever nog - dat de goede zie-gewoontes verplicht worden. OVAK als verplicht onderdeel van de rijlessen!

Conclusie

Of je nu zelf achter het stuur zit of als passagier meerijdt: pas de ontspannen zie-gewoontes van Natuurlijk Zien toe.

Blijf ontspannen; heel belangrijk! Autorijden is zoveel plezieriger als je relaxed achter het stuur zit. Ook voor je medepassagiers, want je rijdt er veel vloeiender door.

Blijf om je heen kijken; geniet van je omgeving; er is zoveel te zien en te ontdekken, zelfs al heb je de weg al honderden keren gereden.

Kortom: laat je ogen los en geniet van de reis.



Reisziekte

Ben je wel eens zee- of luchtziek geweest? Of heb je last van wagenziekte gehad? Geen prettige ervaring, nietwaar? Natuurlijk Zien kan je helpen om - zonder medicijnen - deze klachten te verminderen.

Reisziekte is een verzamelnaam voor wagenziekte, luchtziekte, zeeziekte en ruimteziekte. Officieel heet het 'kinetose'.

Reisziekte begint met duifheid, gapen en een ongemakkelijk gevoel in je onderbuik, gevolgd door hoofdpijn en misselijkheid. Reizen per boot veroorzaakt de meeste problemen, gevolgd door vliegtuig, auto, bus en trein.

Reisziekte ontstaat doordat in de hersenen tegenstrijdige informatie binnenkomt over de stand en beweging van je lichaam. Je raakt verward doordat je zelf anders beweegt dan je omgeving. Ga je je hiertegen verzetten of wil je juist controle uitoefenen op de bewegende wereld om je heen, dan kan reisziekte ontstaan.

Het is beter om mee te gaan met de beweging en om de ogenschijnlijk tegenstrijdige informatie te accepteren. Als je opkijkt naar de horizon zal je in je perifere blikveld tegengestelde bewegingen zien. Maak er een spel van en geniet ervan. Blijf knipperen en ademen vanuit de buik. Rek je uit en gaap als je er behoefte toe voelt.

Saskia:

Ik had vaak last van wagenziekte, zeker als ik niet zelf achter het stuur zat en helemaal als ik kaart moest lezen. Die klachten zijn gelukkig helemaal verdwenen sinds ik tijdens het autorijden meega met de beweging en me bewust blijf van de omgeving en de bewegingen daarin. Ik kan nu zelfs ongestraft een boek lezen!

Als ik in de cursus voor het eerst de [grote zwaai](#) ga oefenen is er altijd wel een cursist die duizelig wordt. Dit zijn vaak dezelfde mensen die last hebben van reisziekte. Maar na verloop van tijd lukt het ze wel om zonder problemen te zwaaien terwijl de klachten rond hun reisziekte juist afnemen.

Ik denk dat dat komt omdat bij het zwaaien het opmerken en accepteren van de tegengestelde beweging erg belangrijk is.

Wat let je om het te proberen?

Computer

De computer heeft, net als de TV, een vaste plek veroverd in ons leven. Grote kans dat jij er ook heel wat tijd achter doorbrengt (of ervóór, het is maar net hoe je het bekijkt!). Thuis en/of op je werk.

Uit onderzoeken blijkt dat maar liefst 75% van de mensen die werken met de computer aangeeft dat ze last hebben van vermoeide en pijnlijke ogen na langdurig computergebruik. Vaak genoemde klachten zijn ook: droge ogen, wazig of dubbel zicht, ‘vierkante ogen’, een branderig gevoel, vermoeidheid, stress, hoofdpijn, pijn in de nek en/of schouders.

Computer Vision Syndrome (CVS)

Inmiddels is er voor deze verzameling klachten een mooie term bedacht: Computer Vision Syndrome (CVS). Opticiëns adviseren mensen met CVS om hun ogen regelmatig te laten onderzoeken en toch vooral speciale computerbrillen aan te schaffen. Wat je ze niet hoort zeggen is: “Mensen moeten stoppen met het staren naar hun scherm!”

Het is min of meer hetzelfde als met lezen: als je lange tijd achter elkaar alleen maar naar één afstand kijkt raken je ogen vermoeid. Ze zijn immers gemaakt om ook tussen verschillende afstanden te verspringen.

Je kan je wel voorstellen dat oogspieren als ze zich maar lang genoeg onafgebroken instellen op de afstand van het computerscherm, op den duur een beetje verkrampen. Wanneer je dan opkijkt kan het zo maar gebeuren dat je in de verte wazig ziet. Gelukkig verdwijnt die waas wel weer, zeker in het begin. Maar als je niet leert om zonder spanning naar je scherm te kijken, is de kans groot dat de waas steeds erger en langduriger wordt.

CVS voorkomen

Een computerbril die precies op sterkte gemaakt is voor de afstand tot het computerscherm verergert eigenlijk het probleem. Zo’n bril nodigt je juist uit om de spanning in je ogen in stand te houden; anders zou je hem niet nodig hebben!

Wat wel helpt is de goede zie-gewoontes toepassen:

Ontspan! Het wordt een beetje afgezaagd maar hou je ogen, je lijf en je geest lekker relaxed. Zorg voor een leeg bureau, ruim de spullen die je niet nodig hebt uit de weg. Het helpt echt!

Verspring. Verplaats je blik over het hele scherm, probeer niet alles tegelijk te zien. Beweeg je hoofd mee; zo blijven je nekspieren ontspannen. Bovendien zie je zo de letters op het scherm bewegen in de tegengestelde richting. Wat denk je van je bureau en de kamer om je heen? Als je verspringt zet je alles in beweging!

Voorkom de typische ‘tunnelvisie’. Ik zie het bij mijn kinderen en ik betrap me er zelf ook wel eens op: je gaat zo op in het scherm dat er een soort tunnelvisie ontstaat waarbij alles wordt buitengesloten. Je voelt je ogen protesteren!

Een computerscherm vormt sowieso al een extra uitdaging voor je centrale zicht. Het door lichtpixels ingevulde beeld zorgt ervoor dat je ogen constant een beetje moeten zoeken naar de

juiste focus-afstand. De afbeeldingen en letters zijn opgebouwd uit pixels. De randjes zijn daardoor nooit scherp en vloeiend. De pixels zelf zijn helder in het midden en waziger langs de randen. Dat alles kan gemakkelijk spanning veroorzaken.

Die spanning voorkom je door je op een ontspannen manier bewust te blijven van je perifere blikveld. Open je blikveld en merk de spullen op die op je bureau staan, het schilderij aan de muur, de deur tegenover je. Als je dit doet zullen je ogen veel minder moe worden.

Adem vanuit je buik, rustig en effectief. Zorg voor een stoel op de juiste hoogte die je rug steunt en waarin je goed rechtop kan zitten zodat je vrij kan ademhalen. Door een goede houding en een natuurlijke ademhaling wordt je veel minder moe.

Zo moet het dus niet:



Knipper regelmatig, elke 2 tot 3 secondes. Net als bij het lezen hebben mensen de neiging om minder te knipperen als ze achter de computer zitten. Let er dus bewust op.

Voorkom staren, ook als je even ergens over nadenkt. Doe dan liever je ogen even dicht om ze rust te gunnen of palmeer een minuutje.

De zie-gewoontes zijn (natuurlijk!) het belangrijkste. Maar ik kan je wel wat extra tips geven:

Tips voor computergebruik

Allereerst je werkplek. Hoe beter je die inricht, hoe makkelijker je de goede zie-gewoontes kan toepassen:

- 🕒 Zet je bureau en je computerscherm liefst zo neer dat je er achter in de verte kan kijken. Niet tegen een muur maar ook niet tegen een raam vanwege tegenlicht van buiten. Kijk liever de kamer in.
- 🕒 Zorg voor een goede verlichting van bovenaf of van opzij. Het licht mag niet weerkaatsen in het beeldscherm. Plaats je verlichting zo dat je de lamp zelf niet kan zien. Ogen zijn geneigd naar licht toe te gaan en een zichtbare lichtbron kan onbewust spanning veroorzaken. Ook kan het verblinden, zodat je met meer inspanning naar het beeldscherm moet kijken.
- 🕒 Zet, indien mogelijk, de computer in de buurt van een raam - zodat je af en toe naar buiten kan kijken - maar voorkom reflectie in het beeldscherm.

- Plaats een aantal mooie voorwerpen om naar te kijken: een bos bloemen, een mooi schilderij, een grote plant. Rommel en stapels papieren kan je beter opruimen of aan het zicht onttrekken.
- Investeer in een goed beeldscherm, zeker als je er veel uren achter doorbrengt. Hoe hoger de resolutie, hoe scherper de contrasten zijn en hoe makkelijker je kleinere letters kan lezen.
- De juiste afstand tot het scherm is ongeveer een armlengte. Zet je scherm ook op de juiste hoogte: als de bovenste rand op dezelfde hoogte staat als je ogen is het goed (wel rechtop zitten natuurlijk!). Ben je lang (zoals onze zoons), dan moet je je scherm waarschijnlijk op een verhoging zetten.
- Kies een goede, liefst draaibare en in hoogte verstelbare bureaustoel waardoor je rechtop kan zitten terwijl je voeten plat op de grond staan. Gebruik eventueel een voetenbankje.
- Als je typt hoort de hoek tussen boven- en onderarm 90 graden te zijn. Vaak is een gewoon bureau- of tafelblad iets te hoog.

Op internet kan je allerlei plaatjes en richtlijnen vinden over optimale opstellingen en goede computerhoudingen.

Maar je kan alles nog zo mooi opstellen en de duurste bureaustoel aanschaffen; als je vervolgens scheef en onderuitgezakt naar je scherm gaat zitten staren heb je er niets aan!

Vandaar nog wat

Tips voor als je voor de computer zit

- **Ontspan, verspring, adem en knipper!**
- Zit rechtop met het scherm recht voor je.
- Stel je scherm in op het maximale contrast (de grootste resolutie). Ik vind het zelf prettig om de lichtintensiteit van het scherm juist wat minder hoog te zetten. Experimenteer er een beetje mee!
- Gebruik het kleinste lettertype dat voor jou nog prettig leesbaar is, bijvoorbeeld de grootte 9 of 10. De kleine letters helpen je met de centrale fixatie en het verspringen.
- Het is natuurlijk het beste als je geen bril gebruikt. Als je echt niet zonder kan, gebruik er dan een die niet helemaal op sterkte is. Je weet inmiddels hoe ik over [multifocale of dubbel-focus brillen](#) denk. Aan de computer zijn ze helemaal funest: je moet je hoofd in zulke rare standen zetten dat er van natuurlijk bewegen geen sprake kan zijn. Gebruik liever een zwakke leesbril of (beter!) een [gaatjesbril](#).
- Neem na elke 15 minuten een kleine pauze, al is het maar 15 secondes. Kijk dan op, rek je helemaal uit en richt je ogen op de verte, minstens 6 meter weg. Lukt dat niet omdat je in een kleine ruimte zit zonder raam, sluit dan even je ogen en verbeeld je dat je in de verte kijkt. Of hang een foto van een vergezicht aan de muur en kijk daarnaar.
- Gebruik een timer om je een seintje te geven als het kwartier om is. Vertrouw er niet op dat je er zonder hulpmiddel aan denkt; voor je het weet is er een uur verstreken! Ik gebruik een keukenwekkertje dat zichzelf telkens weer reset op 15 minuten. Er zijn ook speciale computerprogramma's voor verkrijgbaar.

- Mocht je computer toch tegen een muur staan en lukt het niet om je bureau te verplaatsen; hang dan een spiegeltje aan je computer of de muur. Dan kan je via de spiegel toch in de diepte kijken.
- Neem ook regelmatig een iets langere rustpauze, bijvoorbeeld elk uur. Daarmee voorkom je dat je moe wordt. Ga dan even staan, rek je uit en gaap voluit. Ontspan je nek en je schouders door te rollen met je hoofd, je schouders op te trekken tot je oren, ze naar achteren te duwen en vervolgens te laten zakken en ontspannen.
- Waarschijnlijk moet je af en toe ergens over nadenken; hoe je een zin formuleert of hoe je iets op gaat lossen. Wen jezelf aan om dan je ogen dicht te doen. Palmeren kan natuurlijk ook!
- Zet je printer weg van je bureau; dat dwingt je om af en toe op te staan en weg te lopen van je scherm.
- Als je iets moet overtuigen, plaats dan de tekst afwisselend links en rechts van het toetsenbord. Ik gebruik zelf een standaard tussen mijn scherm en mijn toetsenbord.

De energie-pomp

Dit is een geweldige oefening voor achter de computer! Om nieuwe energie op te doen, de hersenen wakker te schudden en een flinke hoeveelheid zuurstof op te nemen.

Plaats de handen op het bureau voor je. Breng je kin naar je borst en voel je nekspieren uitrekken. Ontspan de schouders.



Haal diep adem, strek je armen terwijl je je afzet op het tafelblad, span je schouders, leg je hoofd in je nek, de rug enigszins hol.

Adem dan uit, maak je rug weer rond en breng je kin weer naar je borst terwijl je al je spieren ontspant.

Nog meer oefeningen voor de computer

- Een minuutje ‘[zonnen](#)’ met je bureaulamp,
- even [palmeren](#) en je ogen opvullen met de energie en warmte van je handen,
- zwaaien met je ogen dicht (kan gewoon op je stoel maar staand is nog beter),
- helemaal uitademen om vervolgens de inademing als vanzelf binnen te laten komen,
- [verspringen over de letterkaart](#) die je op het raam hebt gehangen (of op de muur tegenover je),
- een [3D-afbeelding](#) bekijken,
- je perifere blikveld zo wijd mogelijk maken,
- even een [tekst lezen met minuscule lettertjes](#),
- je helemaal vooroverbuigen zodat je borst op je knieën ligt en in deze houding een paar keer helemaal uitademen en de adem naar binnen laten komen: je voelt je longen zich naar je rug en schouders uitzetten!
- [pompen](#) en de [trombone](#), liefst met je ogen dicht,
- [acupressuur](#),
- [zelfmassage](#),
- enz., enz.

Oké, nog een allerlaatste (één van mijn favorieten!):



Een mini-variant van de liggende-8 zwaai:

Dek je linkeroog af met je linkerhand en maak met je rechterduim drie keer een liggende-8 beweging. Blijf je duim volgen met je rechteroog (vergeet niet te knipperen!).

Doe het nu aan de andere kant: dek je rechteroog af en maak drie keer de beweging met je linkerduim.

Zet nu beide duimen tegen elkaar en maak nogmaals drie keer een liggende-8 beweging. Nu volg je je duimen met beide ogen.

Klaar!

Conclusie

Veel en langdurig werken met de computer hoeft zeker niet slecht te zijn voor je zicht.

Toch ben ik de eerste om toe te geven dat het een uitdaging is om ontspannen te blijven en voortdurend de goede zie-gewoontes toe te passen.

Tijdens het schrijven van dit boek merkte ik maar al te goed dat je heel makkelijk vervalt in staren en turen. Maar acht uur schrijven is sowieso een vermoeiende bezigheid, zeker voor je ogen!

Je zou dus kunnen zeggen dat ik deze tips in eerste instantie voor mijzelf heb verzameld. En echt waar; het is een wereld van verschil! Ik word gewoon niet of nauwelijks moe als ik me aan mijn eigen tips hou. Bovendien word ik veel productiever! Mooi meegenomen, toch?

Televisie kijken

Televisiekijken lijkt wel een beetje op werken met de computer. Ook hier is een goede houding belangrijk.

Als je rechtop zit is het veel eenvoudiger om je nek los te houden en je hoofd mee te bewegen bij het verspringen over het scherm.

Maar er is nog een reden om niet liggend of onderuitgezakt naar de TV te kijken: als je scheef zit of ligt proberen je buitenste oogspieren je ogen zo veel mogelijk horizontaal te houden.

Hou je altijd je hoofd scheef of lig je vaak op je zij te lezen, dan zijn telkens dezelfde spieren aan het trekken. Na verloop van tijd kunnen deze gaan verkrampen. Dit is een van de oorzaken van [astigmatisme](#).

Tips voor de TV

-  Ga op een afstand zitten die voor jou plezierig is. Gebruik een zwakkere bril zodat je net niet alles helemaal scherp ziet. Dat helpt je herinneren aan de goede gewoontes.
-  Verplaats je blik over het scherm en kijk regelmatig even de kamer in, weg van het scherm.
-  Let ook eens op de achtergronden. De camera is hoofdzakelijk gericht op de hoofdpersoon maar de achtergrond is vaak minstens zo mooi of interessant.
-  Kijk alleen naar programma's die je interesseren, of die je echt leuk vindt. Dat voorkomt dat je een beetje wezenloos naar het scherm zit te turen.

Sport

Bijna alle sporten zijn gezond en goed voor je lijf en geest.

Sporten is ontspannend, goed voor hart en bloedvaten, het versterkt je spieren en geeft je een voldaan gevoel. Allemaal zaken die goed zicht bevorderen.

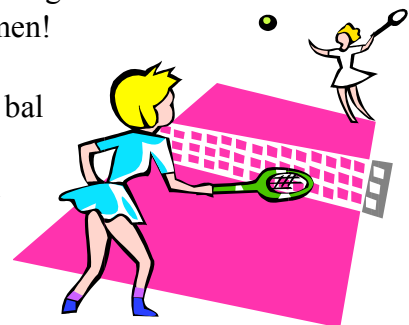
Veel sporten zijn zelfs extra geschikt om je zicht te verbeteren:

Balspelen

De meeste balspelen zijn uitstekend. Leer jezelf aan om je blik op de bal te houden. Als je de bal blijft volgen ben je automatisch aan het verspringen, tromboneren en doe je de schommel. Je ogen stellen zich voortdurend in op de verschillende afstanden.

Het spelen of volgen van een tennis- of een tafeltenniswedstrijd is heel goed voor de ogen. Je moet natuurlijk wel blijven verspringen, knipperen en ademen!

De beste tennisspelers zijn voortdurend in beweging en volgen elke bal zolang die in het spel is. Ontspanning = beweging = centreren = winnen! Agassi zei ooit in een interview dat als hij echt goed in zijn spel zat de bal zo groot als een volleybal leek te worden!



Overigens: de beste tennisspelers dragen nooit een zonnebril, vaak wel een pet of zonneklep.

Alle sporten

Of je nu danst of bowlt, hardloopt of zwemt, blijf de goede zie-gewoontes toepassen;

Blijf **ontspannen**, geniet van de bewegingen en het spelelement. Je levert de beste prestaties als je in een ontspannen flow komt; dan lijkt het moeiteloos te gaan, makkelijker en sneller. Met inspanning en krampachtig pogen om het nóg beter te doen bereik je meestal het tegenovergestelde.

Verspring. Blijf kijken, blijf zien. Bij krachtsporten zoals gewichtheffen zou je kunnen vervallen in staren als je met je aandacht naar binnen gaat om je kracht op te bouwen. Wees je daarvan bewust.

Bij yoga, gym of andere balanssporten zie je hetzelfde; mensen gaan staren als ze zich concentreren. Dat is echt niet nodig. Hou je blik in beweging en blijf oog houden voor je omgeving. Soms is het prettig om je ogen dicht te doen. Dat kan je concentratie en je balans zelfs vergroten!

Bij (bijna) elke sport moet je bewegen en zet je de wereld om je heen ook in beweging. Open je blikveld en merk de tegengestelde bewegingen op; dat geeft ontspanning in je centrale zicht. Eigenlijk is sporten niets anders dan zwaaien!

Zelfs bij een denksport zoals schaken of dammen blijf je verspringen.

Door te kijken in de richting waar je heen gaat en je lijf mee te bewegen worden de meeste sporten veel makkelijker. Probeer het maar eens uit als je aan het dansen, fietsen, schaatsen of skiën bent.

Ademen. Adem rustig en ontspannen, liefst in en uit door je neus. Hoe effectiever je ademhaling hoe beter je prestaties. Het inhouden van je adem bij grote concentratie zorgt voor spanning en verkramping.

Knipper elke twee tot drie secondes. Door bewust te blijven knipperen is het ook makkelijker om ontspannen te blijven ademen.

Conclusie

Sport en spel zijn prima om de juiste zie-gewoontes aan te leren en toe te passen. Het is heel gemakkelijk om ze te koppelen aan bewegingen en oefeningen.

Door tijdens het sporten de aanvullende technieken in te passen maak je van je sportsessie meteen een effectieve oog-workout: zo worden tai-chi bewegingen of golfswings een lange zwaai, gebruik je op de schietbaan de witte gloed om je doelwit te verhelderen, doe je tijdens je warming-up en cool-down liggende achten met je hoofd om je nek en schouders los te maken, enz, enz. De mogelijkheden zijn eindeloos!

De juiste zie-gewoontes consequent toepassen tijdens het sporten, net zolang tot je er niet meer bij na hoeft te denken, verbetert niet alleen je zicht. Ook je sportprestaties zullen ervan profiteren!

Mediteren en yoga

Ik heb zelden zoveel starende mensen bijeen gezien als tijdens meditatie- of yoga bijeenkomsten! Deelnemers aan cursussen voor persoonlijke ontwikkeling kunnen er ook wat van.

Blijkbaar gaat zelfreflectie en innerlijke rust voor de meeste mensen hand in hand met staren en “je blik op oneindig zetten”. Maar dat is natuurlijk funest voor je ogen.

In veel boeken over meditatie staat het zelfs letterlijk: ‘staar in de vlam van een kaars of tuur naar een punt vóór je, op de vloer of de muur’. Mijn leraar Thomas Quackenbush zei hierover: “Het zou best kunnen dat als je op deze manier mediteert je de hemel eerder bereikt, maar je hebt dan wel een bril nodig om God te zien...”

Mediteren

Mediteren is zeer ontspannend. Het helpt je je roerige geest tot rust te brengen en te komen tot de kern van je wezen. Ik juich het dan ook alleen maar toe. Alles wat jij kan doen om stress en spanning te verdrijven is goed voor het natuurlijke zien.

Doe voortaan gewoon je ogen dicht. Waarschijnlijk zal je merken dat je dan zo net zo makkelijk of misschien zelfs wel beter kan ontspannen dan wanneer je je ogen parkeert op één punt. Je ogen worden zo niet belast door het staren of turen.

Mocht je toch niet zonder de kaars kunnen; stel je dan in gedachten een dansende vlam voor waar jij je blik over laat verspringen.

Yoga

Voor yoga-oefeningen geldt hetzelfde. Ze zijn fantastisch om tot rust te komen.

De verschillende houdingen (asana's) vragen een hoge mate van concentratie. Je richt je volledig op je lijf, je ademhaling en het loslaten van je spieren. Helaas worden de ogen vaak vergeten: die worden juist aangespannen omdat men gaat staren.

Je hoeft maar een klein stapje te maken om je yoga-oefeningen ook heilzaam te maken voor je ogen: Blijf knipperen en hou je ogen zacht en ontspannen. Net zoals je je ademhalingsspieren ontspant tijdens de oefeningen, ontspan je ook de spieren van je gezicht en rondom je ogen.

Of doe je ogen dicht.

Andere situaties

Je hebt vast heeft wel eens momenten waarop je niet primair bezig bent met wat je ziet in je omgeving: je denkt aan een voorval, dagdroomt over de toekomst, gaat op in een herinnering, overdenkt een probleem ... Allemaal situaties waarin heel vaak gestaard wordt.

Word je bewust dat je staart en stop ermee. Je kan je ogen sluiten maar je zal merken dat het steeds makkelijker wordt om ook in deze situaties te blijven verspringen, ademen en knipperen.

Deel 5: Belangrijke zaken

Een aantal belangrijke onderwerpen die me zeer na aan het hart liggen:

-  Kinderen en Natuurlijk Zien
-  Zonlicht en kunstlicht
-  Gezondheid

Natuurlijk Zien en kinderen

Natuurlijk Zien is niet alleen te gebruiken voor volwassenen. Kinderen kunnen er ook heel goed mee aan de slag.

Het aanleren van de juiste zie-gewoontes gaat bij hen vaak veel sneller omdat zij nog niet zo vastzitten aan de slechte gewoontes. Kinderen leren sowieso meestal makkelijker dan volwassenen.

Dr. Bates heeft veel met kinderen gewerkt. Deze uitspraak komt van hem:

“As for putting glasses upon a child,
it is enough to make the angels weep.”
(Een kind een bril opzetten is genoeg om engelen te laten huilen)

Dr. W. H. Bates

Ik ben het roerend met hem eens.

Weet je, natuurlijk vind ik het fijn dat ik mijn bril niet meer nodig heb, dat Paul zonder leesbril kan en dat mijn moeder op haar 83^e nog steeds goed zicht heeft. Ik geniet van de vooruitgang van mijn (hoofdzakelijk volwassen) cursisten en kan oprecht meegenieten als ze hun bril niet meer nodig hebben.



Maar de werkelijke drijfveer achter de talloze uren die ik besteed aan Natuurlijk Zien zijn de tranen die ik bij me op voel komen als ik weer zo'n hummeltje met een brilletje zie.

Nog niet zo lang geleden zat er bij mij aan boord een echtpaar met een zeven maanden oude baby. Het brilletje was met tape op het hoofdje vastgeplakt, want 'anders trekt hij hem steeds af'. Mijn keel sloeg dicht...

Je eigen kinderen

Ik weet nog al te goed hoe ik me voelde toen de oogarts van Jelle me vertelde dat hij een bril moest gaan dragen. Ik vond het verschrikkelijk en wilde ik weet niet wat doen om dat te voorkomen.

We snapten het niet. Waarom moest hij een bril gaan dragen terwijl we nooit hadden gemerkt dat hij slecht zag? Een stem in mijn hart bleef maar roepen dat dit niet klopte. Maar we waren bang dat Jelles zicht voor altijd verpest zou worden als we niet precies deden wat de oogarts ons voorschreef.

Regelmatig wordt ik gebeld of gemaïld door radeloze ouders die in dezelfde situatie terecht zijn gekomen. Ik snap ze heel goed. Daarom zou ik zo graag zien dat iedereen op de hoogte is van de Batesmethode en Natuurlijk Zien. Ouders kunnen dan een weloverwogen keuze maken als hun kind slechter gaat zien. Ze kunnen de oorzaak onderzoeken en zelf iets doen om hun kind te helpen.

Begrijp me niet verkeerd. Bij sommige kinderen is er geen alternatief voor een oogheelkundige ingreep zoals een bril of een operatie. Maar tegenover elk kind dat echt niet zonder kan staan er minstens tien waarbij met een beetje aandacht en zorg een leven lang bril dragen voorkomen kan worden.

Het belang van goed zien voor kinderen

Goed zicht is zo belangrijk. Het speelt een rol in je persoonlijkheid, je sociale ontwikkeling, op school en later in je carrière.

Misschien draag je zelf al sinds je kindertijd een bril. Maar ook als dat niet zo is kan je er vast wel iets bij voorstellen:

-  Het beeld van de wereld om je heen is anders dan dat van kinderen met goed zicht. Je perifere zicht is waarschijnlijk een stuk minder waardoor je de dingen minder snel in de gaten hebt.
-  Kinderen met brillen doen minder aan sport en spel. Een bril belemmert het natuurlijke zicht; je beweegt anders en je bent misschien bang dat er iets met je bril gebeurt. Ook beslaat je bril als je je inspant of blijft hij niet goed zitten.
-  Zwemmen doe je liever niet. Je kan je bril immers niet in het water dragen!
-  Een spontaan potje stoeien? Dat kan niet; je moet eerst een veilig plekje vinden voor je bril.
-  Misschien word je zelfs geplaagd of uitgescholden vanwege je bril. En trek je je letterlijk terug achter je brillenglazen.

Het is logisch dat wazig zicht invloed heeft op schoolprestaties. Veel kinderen hebben door verkeerde en gespannen zie-gewoontes regelmatig last van hoofdpijn, pijnlijke en ontstoken ogen, een stijve nek en schouders. Onze zoon Jelle was, toen hij zijn bril nog droeg, doodmoe na een dagje school.

Je kan dus maar beter voorkomen dat je kinderen slechter gaan zien. Voor ik je ga vertellen wat jij daar zelf aan kan doen is het interessant je af te vragen:

Waarom gaan kinderen slechter zien?

Over deze vraag is een boek vol te schrijven. Er zijn heel veel redenen te bedenken en de meningen zijn verdeeld.

Zoals al eerder gezegd is zien een proces dat we moeten leren. Een kind wordt geboren met ogen die kunnen waarnemen. Maar hoe het kind zijn ogen gebruikt en wat voor betekenis het geeft aan wat het ziet leert het pas als het opgroeit.

Het is dan ook logisch dat de omgeving een grote rol speelt. Dat begint al in de wieg. Als baby's niets hebben om naar te kijken worden ze niet uitgedaagd om hun ogen te gebruiken. Maar als ik je één reden zou moeten geven waarom steeds meer kinderen wazig gaan zien zou ik zeggen dat dat komt doordat ze om zich heen zo veel slechte zie-gewoontes zien.

Mensen zijn kuddedieren, we passen ons makkelijk aan. Als 75% van de mensen om je heen gedrag vertoont dat slecht is voor je zicht (staren, turen, verstarren, weinig knipperen, enz.) dan is de kans groot dat je dat gedrag overneemt.

Maar er zijn veel meer factoren. Waar kinderen wonen bijvoorbeeld. Een drukke stad of een landelijke omgeving kan al veel verschil maken. Hoe wordt de dag besteed? Zitten ze alleen maar binnen voor de TV of de computer of spelen ze juist veel buiten?

Ook de volgende vraag geeft wel wat antwoorden:

Wanneer gaan kinderen slechter zien?

Steeds meer kinderen dragen op jonge leeftijd al een bril.

Als kinderen vóór de lagere school ‘aan de bril raken’ is dat meestal omdat ze een lui oog hebben en/of scheel zien. Als ze pas op school wazig gaan zien dan is dat meestal in de verte. Dan krijgen ze moeite met het lezen van de letters op het schoolbord.

Het is opvallend dat in bepaalde fases van de schooltijd grote groepen kinderen voor het eerst wazig gaan zien.

Groep 3

De eerste fase is in groep 3, het lesjaar waarin de kinderen leren lezen en schrijven. Een logische verklaring zou kunnen zijn:

Lezen is behoorlijk abstract. Kinderen moeten betekenis gaan geven aan vreemde tekens die samen woorden vormen. Dat gaat niet bij alle kinderen even gemakkelijk. Je kan je best wel voorstellen dat de druk om goed te presteren over kan gaan in spanning. Funest voor natuurlijk zien!

Je hebt al kunnen lezen dat het makkelijker voor je ogen is om naar kleine letters te kijken in plaats van naar grote. De letters waarmee kinderen leren lezen zijn echter gigantisch groot! Grote letters nodigen uit om je blik te verspreiden, zeker als je probeert een groot woord in zijn geheel te zien. Weg centrale fixatie!

Nog iets; als kinderen leren lezen wijzen ze met hun vinger mee. Zo houden ze hun aandacht bij één woord tegelijk en weten ze waar ze gebleven zijn. Je kan het wijzen met de vinger wel een beetje vergelijken met centraliseren. Kinderen bewegen daarbij hun hoofd mee, sommige kinderen zelfs hun hele lijf.

Helaas wordt hun al snel geleerd dat ze stil moeten zitten, stil moeten zijn en zonder aanwijsvinger moeten lezen. Als een kind daardoor gaat denken dat het verkeerd is om te bewegen en te centraliseren en dit gaat vervangen door slechte gewoontes zoals verstarren en je blik verspreiden, zal het zicht onherroepelijk verslechteren.

Rond de 10 – 11 jaar

De tweede golf brillen komt rond de 10 - 11 jaar. Dan wordt een kind zich bewust van zijn of haar rol in de groep. Plotseling wordt kleding belangrijk, muziek die wel of niet in is, haardracht, enz. Schaamtegevoelens steken de kop op; oren die eerst nog schattig gevonden werden omdat ze uitstaken worden nu bedekt door haar en petten.

In je blootje lopen wordt taboe, badkamerdeuren worden op slot gedaan, zo maar zingen voor een groep; dat doe je toch zeker niet!? Paps en mams, tot voor kort geadooreerd, worden nu zorgvuldig bekeken en be- (of ver-)oordeeld.

De overgang van kind naar puber staat voor de deur en dat brengt heel wat veranderingen en spanningen mee. Heel natuurlijk en heel gezond, maar soms zorgen die voor (tijdelijk) wazig zicht en/of veel hoofdpijn.

Weet je nog? Uit onderzoek is gebleken dat op 10-jarige leeftijd al 10% van de kinderen een bril draagt! Boven de 10 jaar stijgt het percentage enorm: op 15 jaar al 25% en op 20 jaar al 35%!

De middelbare school

Er is dus ook een grote groep kinderen die op de middelbare school hun eerste bril krijgen.

De stap van de relatief veilige, vaak kleine basisschool met een eigen juf of meester voor de klas naar een schoolsysteem met meer en vaak nog onbekende vakken, steeds wisselende leslokalen en telkens andere docenten is voor veel kinderen enorm groot.

Het vele huiswerk, het gesjouw met de boeken in de rugtas, de schriftelijke overhoringen en proefwerkweken vergen een behoorlijke dosis aanpassingsvermogen.

Het ene kind gaat makkelijker met deze veranderingen om dan het andere.

Tel daar bij op het veelvuldig gebruik van de computer voor huiswerk, spelletjes, chatten met klasgenoten of surfen op het internet, minder beweging door sport en spel, vaker frisdranken en hamburgers i.p.v. boterhammen en drinken van thuis...Weer een aantal kinderen gaat aan de bril (of aan de lenzen als ze hun ouders kunnen overhalen!).

Elke (school-)fase in de jeugd van een kind brengt zijn eigen spanningen mee. Dat is niet te voorkomen en eigenlijk ook heel normaal. Dat die spanningen bij een deel van de kinderen ook invloed hebben op het zicht is vrij logisch. Niet logisch is dat ze daardoor de rest van hun leven slecht blijven zien.

Is slecht zicht bij kinderen te voorkomen?

Dr. Bates was daarvan overtuigd. Heel begrijpelijk, want als volwassenen hun zicht in stand kunnen houden of zelfs verbeteren, is dat bij kinderen nog veel makkelijker. Bij hen zijn de onjuiste zie-gewoontes nog niet zo ingesleten.

Jonge kinderen leer je de zie-gewoontes misschien op een iets andere manier aan, maar wat voor volwassenen geldt, geldt ook voor kinderen.

Dr. Bates en kinderen

Dr. Bates heeft veel met kinderen gewerkt, zijn vrouw Emily zelfs nog meer. De magazines "Better Eyesight" staan dan ook vol met artikelen over (school-) kinderen.

Bates zag bijvoorbeeld veel overeenkomsten tussen leren en zien:

“In ons huidige schoolsysteem wordt veel nadruk gelegd op onthouden. Pogingen om te onthouden mislukken altijd en verpesten zowel het geheugen als het zicht. We onthouden zonder inspanning, net zoals we zien zonder inspanning. Hoe harder we ons best doen, des te slechter zullen we onthouden en zien.”

“De reden dat kinderen problemen hebben met het aanleren van schoolse vaardigheden is dat ze die vervelend en saai vinden. Dit is tegelijkertijd een van de redenen waarom hun zicht slechter wordt; verveling is een vorm van mentale spanning waarbij het voor het oog onmogelijk is om normaal te functioneren.”

“Montessori heeft ons geleerd dat kinderen alleen kunnen leren als ze ergens in geïnteresseerd zijn. Voor het zien geldt hetzelfde; kinderen kunnen alleen de dingen die ze leuk en interessant vinden echt goed zien”

Dr. W. H. Bates

Dr. Bates heeft leerkrachten op verschillende scholen geleerd hoe ze het zicht van hun leerlingen op peil konden houden en zelfs verbeteren. De resultaten waren spectaculair; op deze scholen kwamen veel minder kinderen met wazig zicht voor dan op scholen waar men geen aandacht gaf aan het zicht.

Uit Better Eyesight maandblad augustus 1919 – Vol.I, nr.2:

Hoe de Snellen oogkaart te gebruiken voor het voorkomen en verbeteren van wazig zicht bij kinderen:

De Snellen oogkaart hangt permanent in de klas, op dezelfde muur waar het schoolbord hangt.

Elke dag lezen de kinderen voor zichzelf de kleinste letters die ze vanaf hun stoel kunnen zien; eerst met het ene oog, dan met het andere. Het andere oog wordt met de handpalm afgedekt waarbij druk op de oogbal wordt vermeden. Dit kost bijna geen tijd en is voldoende om het zicht van alle kinderen binnen een week te verbeteren.

Kinderen met sterke afwijkingen kan men aanmoedigen de kaart vaker te lezen.

Na een paar maanden, een jaar, of nog iets langer, is elke afwijking in de straalbreking verdwenen.

Het is niet nodig dat de kinderen of de leerkrachten de fysiologie van het oog begrijpen.

Over de rol van de ouders zegt hij in zijn boek:

“Ouders die het zicht van hun kinderen willen behouden of verbeteren moeten hen aanmoedigen om elke dag de Snellen kaart te lezen. In feite zou ieder gezin moeten beschikken over een Snellen kaart. Het juiste gebruik ervan kan altijd bijziendheid en andere refractieproblemen voorkomen, het verbetert altijd het zicht (zelfs als dit al normaal is) en heeft een helende werking bij problemen met het zenuwstelsel.”

“Personen van alle leeftijden hebben baat bij het dagelijks lezen van de Snellen kaart. Slechtziende kinderen onder de 16 jaar die nog nooit een bril hebben gedragen, gaan hierdoor gewoonlijk binnen een paar dagen, weken of maanden, doch altijd binnen een jaar weer normaal zien.”

Hij benadrukt dat ouders ook hun eigen zicht moeten verbeteren, zodat hun kinderen hun verkeerde visuele gewoontes niet gaan kopiëren: “Ouders zouden ook zelf het principe van centralisatie moeten leren en toepassen om pijnlijke spanning te voorkomen en te laten verdwijnen zodat ze dat aan hun kinderen kunnen leren.”

Daarmee zijn we beland bij de belangrijkste vraag van dit hoofdstuk:

Wat kan je zelf doen om kinderen te helpen hun zicht te verbeteren of op peil te houden?

Gelukkig is dat heel veel.

Begin met de omgeving van je kind zo aantrekkelijk mogelijk te maken met vrolijke kleuren, mooie prenten en bewegende objecten. Daag je kind uit om te kijken en te zien!

Vervolgens ga je over op het belangrijkste:

Geef het goede voorbeeld!

Kinderen zijn ware meesters in het bewust of onbewust nadoen van de mensen in hun omgeving. Vooral van hun ouders.

Als je zelf nog een bril of lenzen draagt help je ze het best door je eigen zicht te verbeteren; verdiep je in de goede zie-gewoontes van Natuurlijk Zien, leer ze aan en pas ze net zo lang toe tot het (weer) onbewuste gewoontes zijn.

Je kan ook samen met hen aan de gang gaan. Kinderen vinden het leuk om samen met hun ouders nieuwe dingen te leren.

Saskia:

Ik geef pas les aan kinderen als de ouders zelf óf goed zicht hebben, óf bezig zijn om hun zicht te verbeteren. Vaak geef ik de ouders les en vertel ik ze hoe ze het zelf aan hun kinderen kunnen leren.

Het heeft volgens mij weinig zin om kinderen de goede zie-gewoontes aan te leren als ze vervolgens zien hoe hun brildragende ouders blijven staren en turen.

De gewoontes en ondersteunende technieken die in voorgaande hoofdstukken behandeld zijn, werken net zo goed voor kinderen als voor volwassenen. Ga vooral op een speelse manier te werk, zodat het aanleren van de goede gewoontes aantrekkelijk wordt, ook voor kinderen die nog niet naar school gaan. Zodra kinderen het idee krijgen dat ze ‘moeten oefenen’ haken de meeste af of hebben de activiteiten geen enkel effect. ‘Speels, ongedwongen, leuk, moeiteloos’; hou deze steekwoorden in gedachten!

Ik geef je hierbij wat tips en raad je aan je fantasie te gebruiken. Jij kent je kinderen immers het beste en weet waarmee je ze kan prikkelen en uitdagen.

De tips zijn vooral bedoeld voor kinderen tussen de vier en tien jaar oud. Toch kan je ze met een beetje fantasie ook voor jongere en oudere kinderen gebruiken door materiaal en activiteiten te kiezen die aansluiten bij hun leeftijd.

Laat ik beginnen met:

De natuurlijke zie-gewoontes voor kinderen

Ontspannen

Kinderen hebben feilloos door wat met ontspanning bedoeld wordt als je ze eerst bewust laat ervaren wat er gebeurt met hun ogen als ze zich inspannen, staren en turen.

Gebruik bijvoorbeeld een leeskaart aan de muur:

Laat je kinderen kijken naar de kleinste letter die ze kunnen zien en hun uiterste best doen om de letter nog beter te zien. Moedig ze aan om te turen en te knijpen en doe het zelf ook. De letter zal vervagen terwijl jullie de spanning in de ogen zullen voelen.

Palmeer daarna even samen. De spanning zal verdwijnen en de letter zal weer duidelijk worden. Misschien kunnen ze nu zelfs kleinere letters lezen!

Hierna spannen je kinderen zich waarschijnlijk minder in om bijvoorbeeld de letters op het schoolbord te lezen. Hoe meer ze ervaren dat je beter ziet door je minder in te spannen, hoe beter het is.

Help je kind om zich dit te herinneren als je weer ziet dat hij of zij zich inspant.

Verspringen

Een neushelper is ideaal om kinderen het verspringen aan te leren. Zij kunnen zich heel makkelijk voorstellen dat ze een laserstraal op hun neus hebben waarmee ze alles waar ze naar kijken even aanraken of omtrekken.

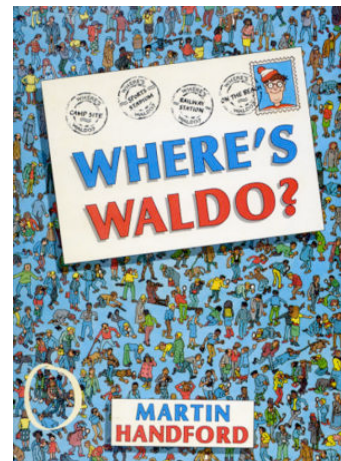
Ze kunnen er ook een lange gekleurde veer of een verfkwast van maken of gewoon een neus als van Pinnochio die heel makkelijk langer en korter wordt.

Zo leren ze op een speelse manier hun hoofd mee te bewegen in de richting waarin ze kijken en hun aandacht te richten op de details in het centrum van hun zicht.

Kinderen vinden het leuk om opdrachten te krijgen:

-  Raak allerlei voorwerpen (en mensen) aan met een zachte, mooi gekleurde neusveer en kietel ze ermee.
-  Trek met je neuslaser figuren om uit prentenboeken; gebruik bijvoorbeeld de tekeningen van Dick Bruna voor kleine kinderen, wat ingewikkelder prenten voor oudere kinderen.
-  Teken figuren met je neuslaser of je neuspenseel in de lucht, afwisselend met open en gesloten ogen.
-  Tik met je neushelper iets aan wat vlak bij is, daarna iets wat ver weg is.
-  Speel met allerlei ballen, grote ballen, kleine ballen, laat ze rollen, stuiteren, speel gooi- en vangspelletjes; de uitdaging is je neushelper voortdurend op de bal te houden.
-  Zwaai met je neusveer door de tuin, raak alle bomen en struiken en bloemen even aan.

- Gebruik je neuslaser bij zoekplaatjes. Een poosje geleden waren de boeken ‘Waar is Waldo?’ erg populair. Pagina’s vol met honderden poppetjes in allerlei situaties. De opdracht was om Waldo, de hoofdpersoon, te zoeken. Er zijn veel meer van dat soort prenten te vinden. Kinderen vinden het leuk om ermee bezig te zijn. Als je je neuslaser gebruikt is het een uitstekende oefening én zul je merken dat je veel sneller het gezochte zult vinden!



- Hang een bal aan een koord aan het plafond en zwaai die heen en weer. Hou ook hier je neushelper op de bal. Nog leuker wordt het als je bal aan een elastiek hangt, de bal maakt dan rare sprongen!
- Bind een mooi gekleurd lint aan een stok. Zwaai er, net als een turnster, liggende 8-en mee of andere figuren. Volg het lint met je neushelper.
- Stel je voor dat je een mooi gekleurd balletje laat stuiteren door de wereld om je heen. Terwijl het stuitert van de straat naar het dak van een auto, op de pet van de treinconductor, achter een struik, naar de stoep, enz. enz., blijf je het volgen met je neushelper.

Wijs kinderen op details. Als je een hond ziet kan je bijvoorbeeld opmerken hoe de staart heen en weer zwiept, de oren spitsen, de tong uit de bek hangt. Zo leren kinderen te verspringen in plaats van hun blik te verspreiden. Misschien kan je ze zelfs [het principe van centrale fixatie](#) uitleggen met behulp van je [wijsvingers](#) of het [dartbord](#).

Ademen

Kinderen hebben meestal een prima ademhaling. Pas als ze zich inspannen of iets doen wat ze moeilijk of vervelend vinden, zullen ze oppervlakkig gaan ademen.

Spelen en sporten bevorderen een goede, effectieve ademhaling. Dansen, zingen, balspelen en trampolinespringen zijn allemaal activiteiten die kinderen leuk vinden.

Stimuleer je kinderen om te bewegen. Ook hier geldt: een goed voorbeeld doet goed volgen.

Heb je toch het idee dat je kinderen wat extra hulp kunnen gebruiken? Voor een wedstrijdje “[wie het verst kan tellen op één uitademing](#)” zijn ze altijd te porren!

Knippen

Geef het goede voorbeeld! Elke 2-3 secondes knippen en elke knippering is licht en moeiteloos.

De meeste kinderen knippen best goed, behalve tijdens het computeren of het gebruik van een gameboy of iets dergelijks. Als je merkt dat je kind wel wat meer mag knippen kan je het knippen bewust laten oefenen met de [scankaart](#). Die vinden ze meestal wel leuk om te gebruiken.

Verzin knipperliedjes om samen met je kind te zingen:

*Ik knipper met m'n ogen,
ik knipper de hele dag,
ik knipper als ik nadenk,
ik knipper als ik lach,*

*ik knipper hier ik knipper daar,
de hele wereld aan elkaar,
ik knipper met mijn ogen,
ik knipper de hele dag!*

Janet Goodrich heeft in haar kinderboek geweldig leuke liedjes opgenomen. Met een beetje fantasie kom je zelf ook een heel eind. Het hoeven geen kunststukjes te zijn; hoe eenvoudiger hoe beter!

Aanvullende activiteiten

Palmeren

Kinderen willen graag palmeren als je het maar leuk voor ze maakt. Je kan tijdens het palmeren bijvoorbeeld het volgende doen:

-  Lees een verhaaltje of een versje voor.
-  Hou een kringverhaal: begin een verhaal en laat na een minuut de ander verder vertellen. Dit is het leukst als je met een groepje bent, maar met z'n tweetjes gaat het ook prima.
-  Noem een kleur en laat je kinderen dingen met die kleur voorstellen en beschrijven.
-  Laat je kinderen dieren beschrijven, of hun favoriete sport of hobby.
-  Laat tijdens het palmeren iets ruiken (bijv. een citroen, kauwgum, gras, bloem, vanille, pindakaas) en laat hen vertellen waar ze dan aan denken.
-  Draai mooie (klassieke) muziek en laat ze daar een film bij bedenken.

Saskia:

Toen ik begon met Natuurlijk Zien liet ik Arjen en Jelle palmeren terwijl ik een klein gedichtje voorlas. Vooral de gedichtjes van Annie M.G. Schmidt waarin gekke dingen gebeuren vonden ze leuk.

Daarna tekenden ze een voorwerp uit het gedicht (bijvoorbeeld een schaap, fluitketel of engeltje) met hun neus in de lucht (de ogen nog steeds gesloten).

Arjen en Jelle waren toen 9 en 10 en vonden het heel leuk om te doen.

Als er vriendjes of vriendinnetjes waren deden die gewoon mee. Hoe groter de groep, hoe leuker.

Gebruik je fantasie en betrek de dagelijkse dingen erbij.

Tot slot een van mijn mooiste les-ervaringen:

Saskia:

Thea kwam bij mij op een lezing omdat ze bij haar 7-jarige zoon hadden ontdekt dat zijn perifere blikveld zo goed als nihil was. In het ziekenhuis hadden ze hun, na vele onderzoeken, verteld dat ze er maar aan moesten wennen; hun zoon zou voor de rest van zijn leven gehandicapt zijn. Zonder perifeer zicht is het immers onmogelijk om aan het verkeer deel te nemen, te sporten, in een groep te spelen, etc. (Stel je maar voor dat je door een soort koker kijkt en alleen maar kan zien wat zich recht voor je bevindt.) Er was overigens geen fysieke oorzaak gevonden; het netvlies zag er goed uit. Men begreep niet zo goed hoe het kon maar er was niets aan te doen.

Thea was radeloos maar besloot na de lezing bij mij een cursus te volgen. Ook voor haar eigen zicht. Ik beloofde haar tips te geven over hoe ze de zie-gewoontes kon oefenen met haar zoon, hoewel ik mijn twijfels uitsprak over het effect. Ik had zoiets nog niet meegemaakt!

De tweede les kwam Thea opgetogen binnen. Ze vertelde dat ze haar zoon had geleerd te verspringen met behulp van een denkbeeldige neushelper. “Dat kan ik wel,” zei hij en begon vervolgens de hele kamer af te stoffen met zijn neusveer. “Wat denk je?”, vertelde Thea, “Er was niets meer aan de hand!” Als bij toverslag was zijn perifere blikveld terug. Hij heeft er nooit meer problemen mee gehad.

Thea vertelde me later dat haar zoon in die periode erg veel moeite had met het leren lezen. Hoezo; zien is hoofdzakelijk een mentaal proces?

Niet alle resultaten zijn even spectaculair als bij Thea's zoon, maar ik heb al vaker meegemaakt dat de gevonden oogafwijking bij jonge kinderen na een poosje simpele zie-spelletjes doen zo maar is verdwenen. Het is in elk geval zeer de moeite waard om het te proberen. De door de oogarts voorgeschreven behandeling kan in de meeste gevallen best nog even uitgesteld worden. Wie weet is die dan niet meer nodig!

Conclusie

Je kan zelf heel veel doen om je kinderen te helpen hun zicht te verbeteren. Je eigen zicht is ook de ene keer beter dan de andere keer. Als je te horen krijgt dat je kind niet helemaal scherp ziet hoeft dat niet meteen te betekenen dat dat voor de rest van zijn leven zo zal zijn.

Speel met je kinderen, prikkel hun nieuwsgierigheid, versterk hun zelfvertrouwen, moedig ze aan om dingen te ondernemen die ze nog niet zo goed kunnen.

Veel ouders zeggen dat hun kind het liefst achter de computer zit. Toch vinden de meeste kinderen het geweldig als hun ouders tijd vrijmaken om met hen te spelen en te stoeien. Dan laten ze de computer heel makkelijk in de steek!

Zien is voor 90 % een mentaal proces:

Als je kinderen lekker in hun vel zitten, zich geliefd, gewaardeerd en gesteund voelen door hun ouders, heeft dat zonder meer een positieve invloed op hun zicht. Zeker als dat gecombineerd wordt met het aanleren van de goede zie-gewoontes!

Zonlicht en kunstlicht

Zonlicht is al lange tijd het onderwerp van vele discussies en onderzoeken. Veel mensen zijn ervan overtuigd dat zon en zonnebaden schadelijk zijn en huidkanker kunnen veroorzaken. Daarom denken ze dat het blootstellen aan de zon koste wat kost vermeden moet worden.

Maar een groot aantal wetenschappelijke onderzoeken toont aan dat zonlicht een sleutelrol kan spelen in het voorkomen en genezen van een aantal degeneratieve en infectieziekten. Voorbeelden daarvan zijn verschillende vormen van kanker, diabetes, hoge bloeddruk, hartziekten, multiple sclerose, osteoporose, psoriasis, Engelse ziekte en tuberculose.

Oogartsen, opticiens en fabrikanten van zonnebrillen waarschuwen ons tegen de schadelijke invloed van UV-stralen op onze ogen. Zonder UV-stralen werende zonnebrillen zou de kans groter zijn dat je staar krijgt. Maar het is een feit dat mensen die zonder zonnebril veel in de zon zijn meestal beter zicht en minder last van oogziekten hebben dan zij die veel binnen blijven en buitenshuis hun ogen beschermen door (zonne-) brillen.

Dr. Jacob Liberman schrijft in zijn boek 'Take of your glasses and see' het volgende:

“Het zonnen is ontwikkeld door dr. Bates, die het gebruikte als een middel om je zicht te verbeteren. Maar het doet veel meer dan dat. Ons lichaam is in feite een foto-elektrische cel die gestimuleerd en gereguleerd wordt door lichtenergie van de zon. Een goede gezondheid behoeft dagelijkse doses zonlicht, doch weinigen van ons halen de minimaal benodigde hoeveelheden zonlicht. De gemiddelde Amerikaan brengt slechts 3% van zijn leven in de buitenlucht door.”

“Heb je wel eens een jetlag ervaren? Het blijkt dat de meeste mensen daar chronisch aan lijden terwijl ze niet eens in de buurt van een vliegtuig zijn geweest. De meesten van ons gebruiken dagelijks stimulerende en kalmerende middelen, zoals cafeïne, suiker, alcohol en nicotine. Op de lange duur beïnvloedt dit gebruik onze biologische klok dusdanig dat ze niet meer samenlopen met de natuurlijke tijdcyclus van donker en licht. Door dagelijks twee keer te zonnen, tijdens de zonsopgang en -ondergang, kun je je weer synchroniseren met het ritme van de natuur.”

In tegenstelling tot de meeste mensen heb ik, door mijn baan bij de KLM, veel ervaring met jetlag. En inderdaad; niets helpt me beter om het 'wattengevoel' in mijn hoofd kwijt te raken dan een uurtje buiten te zijn. Wandelen in de natuur, een poosje tuinieren, desnoods de was ophangen, of - als ik heel moe ben - gewoon lekker in de tuin zitten.

Laten we wel zijn; zonlicht is een wezenlijk deel van de natuur. De evolutie heeft plaatsgevonden onder de stralen van de zon en het lijkt mij vreemd dat iets wat zo natuurlijk is zo slecht voor ons zou zijn.

In dit hoofdstuk vind je een aantal onderwerpen die niet zo algemeen bekend maar wel degelijk onderbouwd zijn door grondige onderzoeken en bewijsvoeringen. Wellicht zet het je aan het denken ...

Wat is zonlicht?

Laten we beginnen met het zonlicht zelf; wat is dat eigenlijk?

De zon straalt energie naar de aarde in de vorm van elektromagnetische golven. Het aardoppervlak ontvangt niet alle zonnestralen, veel wordt geabsorbeerd of gereflecteerd door de atmosfeer. Alleen

het zichtbare spectrum, een deel van de infrarode stralen en de zwakke en middel-sterke ultraviolette stralen bereiken de aarde.



In het zichtbare spectrum komen de kleuren violet, blauw, groen, geel, oranje en rood voor. Infrarood licht is onzichtbaar en heeft minder energie. Het is op de blote huid voelbaar als warmte.

Al het leven op aarde is afhankelijk van de zon. De zon verwarmt het zeewater, door verdamping ontstaan wolken en daaruit valt neerslag die nodig is voor het groeien van al ons voedsel.

Planten nemen zonlicht, water en koolzuurgas op om nieuwe cellen aan te maken en zuurstof af te geven: het wonderlijke proces van de fotosynthese. Niet alleen de juiste hoeveelheid licht is noodzakelijk, ook de goede kwaliteit. Als je ooit een groentetuin hebt gehad weet je dat zaailingen het in natuurlijk zonlicht veel beter doen dan binnenshuis. Natuurlijk licht is beter dan welke kunstmatige verlichting dan ook.

De invloed van licht op onze gezondheid

De ogen zijn onze lichtorganen. Gedurende miljoenen jaren zijn ze door de invloed van het zonlicht ontwikkeld. Om gezond te blijven heeft ons visuele systeem het volle spectrum van dat licht nodig. Ook onze stofwisselings- en hormoonhuishouding worden gestuurd door het zonlicht dat door de ogen wordt opgenomen.

Jacob Liberman beschrijft in zijn boek 'Licht, geneeskunst voor de toekomst' hoe deze lichtenergie gebruikt wordt. **Slechts 25% van het licht wordt gebruikt voor het eigenlijke optische zintuig.** 75% van het licht stroomt via de ogen naar de hypothalamus, de hypofyse en de pijnappelklier en activeert vandaar ons hormoonstelsel.

In 2002 heeft David Berson van de Brown University in de VS ontdekt dat er naast de staafjes en kegeltjes nog een derde soort fotoreceptoren in ons netvlies voorkomen. Deze cellen hebben hun 'eigen' zenuwverbindingen naar bovengenoemde hormoonklieren. Ze blijken vooral gevoelig voor de stralen van het blauwe licht uit het spectrum, in tegenstelling tot de staafjes en kegels die gevoeliger zijn voor groen en geel licht.

De pijnappelklier, de hypothalamus en de hypofyse

Dit zijn de belangrijkste hormoonklieren van ons lichaam. Deze onderdelen van de tussenhersenen regelen vele functies van de hersenen en het lichaam.

De hypothalamus is het meesterbrein van ons lichaam. Het goed functioneren ervan is enorm afhankelijk van de kwaliteit en hoeveelheid licht die wordt aangevoerd door de ogen.

De pijnappelklier geeft in het donker melatonine af; een stof die je helpt in slaap te vallen. Helder licht beperkt de afgifte van melatonine, waardoor we overdag minder behoefte aan slaap hebben. Standaard kunstmatige verlichting is echter onvoldoende om de melatonine-afscheiding volledig tegen te houden waardoor je slaperig kan blijven.

De pijnappelklier regelt onze lichaamsklok en stuurt boodschappen terug naar de hypothalamus om bepaalde lichaamsfuncties te regelen. De hypothalamus stuurt ook signalen naar de hypofyse. Samen regelen ze ons slaap- en eetpatroon, het activiteitsniveau, de werking van de schildklier, de afgifte van adrenaline, de voortplantingsorganen, de groei, de lichaamstemperatuur en de bloeddruk.

Al deze processen worden in gang gezet door het licht dat door onze ogen naar binnen valt. Vooral UV-licht blijkt daarbij een belangrijke rol te spelen. Verstoringen in de kwaliteit, hoeveelheid en intensiteit van het licht kunnen daarom gezondheidsproblemen veroorzaken.

Deze wetenschap is niet nieuw. Oude cultuurvolkeren, zoals de Chinezen, Inca's, Maya's en Egyptenaren vereerden de opwekkende krachten van natuurlijk zonlicht. De Grieken en de Romeinen behandelden ziekten met behulp van zonlicht. De Griekse arts en filosoof, Hippocrates, beschreef meer dan 2000 jaar geleden de relatie tussen ziekten en gebrek aan zonlicht.

Het zonnen volgens Bates.

Dr. Bates liet al zijn patiënten zonnen. In het hoofdstuk over ondersteunende technieken heb ik het zonnen uitvoerig beschreven. Bates beschrijft 'the sun-treatment' in zijn 'Better Eyesight Magazines' als volgt:

“Bij vele ziektes van het oog geeft het zonnen direct verlichting van de klachten. Test met behulp van een leeskaart voordat je gaat zonnen je zicht zonder bril; zowel met beide ogen als met de ogen afzonderlijk.

Ga dan in de zon zitten met gesloten ogen, beweeg je hoofd langzaam van de ene kant naar de andere terwijl de zon op je gesloten oogleden schijnt.

Vergeet je ogen, denk aan iets plezierigs en laat de ene prettige gedachte na de andere aan je voorbij glijden.

Palmeer een paar minuten voordat je je ogen weer opent. Test nu je zicht opnieuw met behulp van de leeskaart en merk op hoeveel het verbeterd is.

Zon zo vaak als mogelijk – een, twee, drie uur dagelijks of meer.

Maak gebruik van een sterke elektrische lamp als de zon niet schijnt.”

Bates zei dat het zonnen het zicht van al zijn patiënten verbeterde. Hij noemde vermindering van pijn, vermoeidheid en waas. Vooral bij de behandeling van staar merkte hij grote vooruitgang na het zonnen.

John Ott.

De uitvinder van de vol-spectrumlamp, John Ott, zag zonlicht als een onmisbaar voedingsmiddel. Hij kwam tot deze stelling door zijn talloze experimenten met daglicht, gloeilampen en tl-licht.

Het begint als John Ott op de middelbare school als hobby groeiende en bloeiende planten fotografeert en filmt. Hij doet dit binnenshuis, in kassen. Door op geregelde tijden opnames te maken en die later achter elkaar te vertonen ontstaat bijvoorbeeld een filmpje waarin een bloem in een paar secondes opengaat terwijl dit proces in werkelijkheid enkele dagen in beslag neemt.

Hij komt er al snel achter dat de kwaliteit en de kleur van het licht invloed heeft op de gezondheid en bloei van planten. Daarom bouwt hij een kas met ramen van een soort kunststof die praktisch het hele spectrum van het licht doorlaat, inclusief het ultraviolette licht. In deze kas worden zelfs zieke planten weer gezond. Ook appels rijpen er volledig, wat ze in een normale kas met gewoon glas niet doen.

Met behulp van een microscoop ontdekt hij dat hij de stroming van bladgroenkorrels in plantencellen kan beïnvloeden en zelfs kan stilleggen als hij de kleur van het invallende licht verandert. Opvallend is vooral de invloed van ultraviolet licht. Als hij dat verwijdert, klonteren de korrels bladgroen samen en stoppen ze met rondstromen.

Soortgelijke effecten treden ook op in de onderzochte oogcellen van konijnen. Onder invloed van rood licht verzwakken de celwanden en loopt het cytoplasma uit de cellen waardoor ze afsterven.

Onderbelichting

Licht bestaat uit verschillende golflengten. Elke golflengte geeft een andere kleur. Een langere golflengte zien wij als roze of rood licht, een kortere als blauw of groen. In Otts onderzoek lijkt het of de korte golflengtes voor problemen zorgen, omdat die zich het duidelijkst voordoen onder roze tl-licht of gloeilamplicht. "Toch is dat niet de juiste conclusie," aldus Ott. "Niet de aanwezigheid van de korte golflengten is schadelijk, maar het ontbreken van de langere." Hij vergelijkt het met voeding: "Van een eenzijdig dieet word je ziek, je raakt ondervoed. Maar ook van een tekort aan licht kun je ondervoed raken." Hij noemt het 'mal-illumination'. Ofwel: onderbelichting.

Zelfs het dragen van een zonnebril die geen ultraviolet licht doorlaat kan al grote gevolgen hebben, ontdekt Ott. Al na een paar dagen dragen van zo'n bril worden de cellen in het oog trager en delen zich niet meer: een proces dat van nature alleen 's avonds en 's nachts stil staat. Het effect van overmatig veel ultraviolet licht kan echter desastreus zijn. De cellen in het oog blazen op en het cytoplasma stroomt eruit - de cel sterft.

In een interview in 1986 legt Ott het zo uit: "Zonder twijfel is een teveel aan ultraviolet licht schadelijk, vooral het kortgolvlige ultraviolet. Maar de angst van mensen om een teveel aan ultraviolet licht te krijgen kan ook doorslaan naar overbescherming tegen zonlicht. Zodanig dat er tekorten kunnen optreden in deze heel essentiële en levensondersteunende energie."

John Ott heeft een groot deel van zijn leven gewijd aan het ontwikkelen en perfectioneren van de zogenaamde 'vol-spectrumlamp' (ook wel daglichtlamp genoemd). In zulke lampen komt het licht veel meer overeen met het spectrum van zonlicht dan in gewone lampen.

Kunstlicht

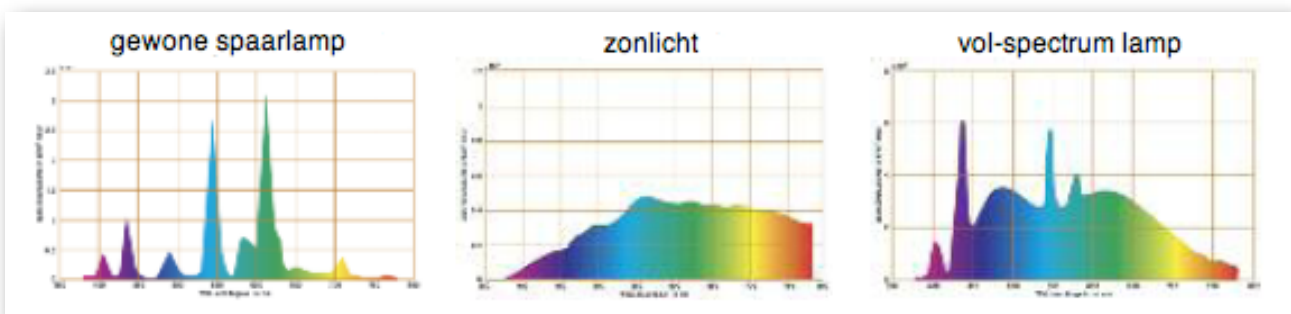
De uitvinding van de elektrische gloeilamp door Thomas Edison was het begin van grote veranderingen in de maatschappij. Tegenwoordig zijn veel mensen gemiddeld maar 10 procent van de dag buiten, vergeleken met 80 procent vóór die uitvinding. Als ze buiten zijn blokkeren veel mensen bovendien nog het natuurlijke licht door het dragen van een bril, contactlenzen of een zonnebril.

Het spectrum van kunstlicht verschilt belangrijk van het spectrum van zonlicht, waarvoor ons visuele systeem ontwikkeld is. De verschillende soorten kunstlicht (gloeilampen, t.l.-buizen, halogeenlampen, spaarlampen en led-verlichting) halen geen van allen de kwaliteit van zonlicht. Het daglicht buitenshuis heeft een goede verdeling van het zichtbare spectrum van het licht. Afhankelijk van de plaats en de tijd van de dag verandert dit spectrum. Je kan deze verandering in kleur opmerken bij zonsopgang, overdag en bij zonsondergang.

Volspectrum-lampen

De door John Ott ontwikkelde vol-spectrum lampen (ook wel daglichtlampen genoemd), benaderen de kwaliteit van het zonlicht veel beter. Niet alleen geven de lampen een (bijna) aan zonlicht gelijk kleurenspectrum weer, maar ook sommige infrarode en UV-stralen.

Kijk maar naar deze plaatjes:



Hierop is duidelijk te zien dat er een groot verschil is tussen gewone spaarlampen en vol-spectrum lampen. Het gevolg is dat je kleuren en contrasten bij het licht van een vol-spectrumlamp veel beter ziet dan bij andere lampen.

Ik hoor nog wel eens van 40-plussers dat ze buiten in het zonlicht nog prima kunnen lezen maar dat ze 's avonds - bij kunstlicht - in de problemen komen. Een daglicht-lamp is voor hen echt een verademing. Niet alleen geeft de lamp veel beter licht maar je ogen worden er ook veel minder moe van.

Gebleken is bijvoorbeeld dat als bedrijven op hun administratieve afdelingen (computers!) overgingen op vol-spectrum verlichting de werknemers minder vermoeid raakten, de productie en efficiëntie omhoog ging en er minder ziekteverzuim was.

Nog enkele opmerkelijke onderzoeken en toepassingen:



Tijdens en na de tweede wereldoorlog bleken bemanningen van onderzeeërs problemen te krijgen met hun gezondheid en hun zicht. In opdracht van de Amerikaanse regering werden volspectrum-lichtbronnen ontwikkeld, waarvan het licht praktisch overeenkwam met het spectrum van het zonlicht. Toen deze in gebruik werden genomen verdwenen de klachten.

- Niels Finsen uit Denemarken gebruikte de UV-stralen uit het zonlicht om huidletsels met succes te behandelen. Hij kreeg hiervoor in 1903 de Nobelprijs.
- Klinische onderzoeken hebben aangetoond, dat UV-licht het cholesterolgehalte en de hoge bloeddrukwaarden doet dalen, de productie van geslachtshormonen ondersteunt en bij diabetes en bepaalde huidaandoeningen zoals psoriasis, positieve gevolgen heeft. Immuunzwakte, kanker, slaapproblemen, migraine, astma, osteoporose en andere gezondheidsklachten laten zich dikwijls door zonlicht zeer gunstig beïnvloeden.
- Naar aanleiding van de grote epidemieën van de gekke koeienziekte, mond- en klauwzeer en vogelpest is men het afweersysteem tegen ziektes van onze veestapel gaan onderzoeken. Dat blijkt schrikbarend te zijn afgenomen. Men vermoedt dat dit te maken heeft met het voortdurend binnenhouden van de koeien, varkens en pluimvee. Als in de stallen vol-spectrum verlichting gebruikt wordt gaat de productie van eieren en melk omhoog. Het zou mij niet verbazen als er ook minder ziektes voorkomen, maar daar heb ik niets over gevonden.

De beste tijd om te zonnen

Tot voor kort was men ervan overtuigd dat je het zonlicht (en vooral de UV-stralen) het beste kan mijden tussen 10 en 12 uur, zeker in de zomer. In 2008 concludeerden [onderzoekers](#) in de VS juist het tegenovergestelde:

Rond het middaguur is de concentratie kortgolvlige UVB-stralen het grootst, onder invloed van deze stralen maakt je lichaam zelf vitamine D aan. Deze vitamine lijkt een rol te spelen bij de bescherming tegen verschillende vormen van kanker (o.a. melanomen, de gevaarlijkste vorm van huidkanker). Die melanomen ontstaan onder invloed van UVA-stralen. Deze langgolvlige UVA-stralen zijn juist meer aanwezig vóór 10 uur 's ochtends en na 2 uur 's middags.

UVB-stralen dringen wel makkelijker je huid binnen en zijn intenser dan UVA-stralen. Je verbrandt er dus sneller door.

Het advies luidt daarom als volgt:

Om voldoende vitamine D aan te maken kan je het beste elke dag rond het middaguur een poosje naar buiten gaan. Bedek je huid zo min mogelijk (en gebruik geen zonnebrandproducten). Heb je een lichte huid dan is 10-20 minuten voldoende, bij een donkerder huid is langer wenselijk.

Saskia:

Ik heb zelf een lichte huid die snel verbrandt. Omdat ik toch niet mooi bruin word heb ik nooit veel tijd besteed aan zonnebaden (behalve dan dat ik altijd een paar minuten zon volgens Bates). Voor mij is dit dus fantastisch nieuws! Ik ga nu rond het middaguur onbeschermd 20 tot 30 minuten zonnebaden of wandelen, maak zo voldoende vitamine D aan en tot mijn verbazing word ik bruiner dan ooit tevoren, zonder te verbranden! De rest van de dag bescherm ik me natuurlijk wel als ik buiten ben.

Veilig zonnen? Zet je (zonne-)bril af!

Je lichaam beschermt je cellen tegen schadelijke UV-straling door de productie van huidpigment, ofwel melanine. Het signaal voor deze productie komt van je hypofyse. Die moet daarvoor wel eerst UV-licht ontvangen via je ogen. Het dragen van een (zonne-)bril belemmert dit.

Als je ligt te zonnen met een zonnebril op schakel je je natuurlijke bescherming tegen schadelijke stralen uit en zal je huis sneller verbranden.

Hoe om te gaan met zonlicht

Voor mij is het klip en klaar; je hebt het zonlicht nodig voor je zicht en voor je algehele gezondheid.

Natuurlijk is een teveel aan zon niet goed. Zeker als je er niet aan gewend bent. Je huid verbrandt erdoor en dat is niet gezond. Maar tegenwoordig wordt de zon vaak gezien als een vijand die je koste wat kost moet vermijden. En dat is natuurlijk onzin. Te weinig zon is net zo schadelijk als te veel. Dat heeft dit hoofdstuk je hopelijk wel aangetoond.

Hoe zorg je nu voor voldoende zonlicht zonder jezelf kwaad te doen?

Ik zet wat aanbevelingen op een rij:

-  Laat je huid en je ogen langzaam wennen aan de zon. Voorkom altijd dat je verbrandt.
-  Iedereen zou om te beginnen dagelijks minstens 10 minuten in de zon moeten doorbrengen (liefst dus rond het middaguur) en langer in het weekend. Op deze manier zal je huid zich aanpassen door pigmentatie en zal je niet verbranden.
-  Als je eenmaal gewend bent aan de zon, breng dan liefst één uur per dag buiten door, zelfs als het bewolkt is.
-  Je netvlies heeft het volle spectrum van het zonlicht nodig. Als je achter glas zit of een bril of contactlenzen draagt, kunnen bepaalde stralen die essentieel voor je gezondheid zijn niet doordringen. Zet dus regelmatig je bril af (of doe je lenzen uit) als je naar buiten gaat.
-  Bescherm jezelf als je langdurig in direct zonlicht moet zijn. Draag een hoed of een zonneklep en beschermende kleding.
-  Door voedsel dat rijk is aan essentiële vetzuren, caroteen, vitamine A, C en E, zink en selenium, kun je jezelf van binnen uit beschermen tegen beschadiging van je huid door de zon.
-  Gebruik in huis, kantoor of atelier de best mogelijke verlichting. Denk daarbij aan vol-spectrumlampen. Die zorgen ervoor dat je minder snel moe wordt en veel makkelijker kan lezen.
-  Verander waar mogelijk je dagindeling om optimaal te profiteren van het daglicht: vroeg opstaan en niet te laat naar bed.

Hoeveel zon goed is, verschilt per individu. Als je de bovenstaande aanbevelingen ter harte neemt en let op de signalen van je lichaam zal je een gezonde huidkleur krijgen en veilig kunnen genieten van het zonlicht.

Op zo'n manier zal de zon je helpen je gezondheid én je zicht te verbeteren.

Gezondheid

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Gezonde ogen en goed zicht kan je niet los zien van de rest. Ze vragen om een gezond lichaam. Je lichaam heeft voldoende zuurstof en vocht, de juiste voedingsstoffen, vitamines en mineralen, lichaamsbeweging en mentale ontspanning nodig om goed te functioneren.

Een boek over Natuurlijk Zien kan daarom niet zonder een hoofdstuk over ‘gezondheid. Ik zal het wel toespitsen op de ogen en het zicht.

Alles hangt met elkaar samen

Elke cel in je lichaam ontvangt signalen van je neurale systeem. In feite is elke cel een zenuwcel.

Zien doe je niet alleen met je ogen maar voor het grootste deel met je hersenen. Je hersenen zijn het zenuwcentrum maar de activiteiten van de zenuwen vinden in je hele lijf plaats. Je zou dus zelfs kunnen zeggen dat je niet alleen denkt met je hersenen maar met je hele lijf.

Door het toepassen van de juiste zie-gewoontes zal je zicht verbeteren, maar als je ogen niet kunnen beschikken over de juiste voedingsstoffen en mineralen bereik je nooit het optimaal haalbare resultaat. Goed ademen en voldoende beweging zijn belangrijk voor de uitwisseling van voedings- en afvalstoffen in de cellen in je ogen. Toch geeft dit op zichzelf niet zoveel verbetering als je daarbij blijft staren of je mentaal afsluit.

Kortom, alle aspecten zijn belangrijk.

Voeding

Je lichaam heeft de juiste voedingsstoffen nodig om goed te functioneren. Dat geldt zo mogelijk nog meer voor je ogen en je zicht.

Van alle informatie die je hersenen ontvangen is maar liefst tweederde deel afkomstig van je ogen. Die ogen zijn daarom opgebouwd uit geconcentreerd, gespecialiseerd weefsel waaraan nogal wat eisen gesteld worden.

In het netvlies is de stofwisseling bijvoorbeeld hoger dan in alle andere weefsels van je lijf en het vraagt daarom meer zuurstof. Dat wordt door je bloed aangevoerd: bij een goede circulatie passeert je totale hoeveelheid bloed ongeveer elke 40 minuten je ogen.

Meer dan 25% van de voedingsstoffen die je uit je voedsel haalt wordt gebruikt voor je ogen en alle zenuwen, bloedvaten en weefsels die je zicht ondersteunen.

Nog een voorbeeld: de concentratie van vitamine C en zink is in gezonde ogen hoger dan in bijna alle andere delen van het lichaam. Het is dus niet verwonderlijk dat goede voeding een belangrijke rol speelt bij het voorkomen en behandelen van aandoeningen als staar, degeneratie van het netvlies, glaucoom en droge ogen.

Wat is goede voeding?

Goede voeding is vooral natuurlijk, gevarieerd en compleet. Dat laatste is belangrijk. Je lichaam heeft immers geen behoefte aan geïsoleerde vitaminen en mineralen. De afwezigheid van een bepaalde voedingsstof kan er voor zorgen dat een andere niet gebruikt kan worden.

Om calcium op te nemen en te gebruiken heeft je lichaam een juiste hoeveelheid magnesium en vitamine D nodig. Zonder voldoende zink kan het lichaam de vitamine A die het ontvangt niet gebruiken. De B vitaminen hebben elkaar nodig en werken alleen als team.

Door gevarieerd en natuurlijk (onbewerkt) voedsel te eten en tegelijkertijd zoetigheden en junkfood te laten staan zorg je voor een grote hoeveelheid nuttige voedingsstoffen.

In het boek 'Natural Eye Care' van Marc Grossman wordt een compleet dieet beschreven voor een optimale visuele gezondheid. Hierbij de voornaamste aanbevelingen:

Aanbevolen voedsel

Alle **groenten** zijn toegestaan, liefst rauw of gestoomd. Na verse, lokale groenten zijn diepvriesgroenten de beste keuze mits ze geen saus, suiker of andere toevoegingen bevatten.

Eieren, liefst biologisch. Zacht gekookt of gepocheerd leveren ze de meeste voedingswaarde.

Gebruik echte, ongezouten **boter**, olijfolie of kokosolie. Vermijd margarine en halvarine.

Mager **vlees en gevogelte** is toegestaan. Beperk rood vlees tot hooguit één keer per week en vermijd varkensvlees. Verwijder het vel van gevogelte omdat daarin de hormonen en antibiotica opgeslagen zijn. Laat kippenvlees goed garen.

Verse, vette **vis** zoals zalm, haring en makreel.

Noten, zaden, popcorn, rijstwafels en volkoren crackers met tonijn-, ei- of tofusalade zijn prima **snacks**, net als rauwe groenten met een dip van amandel- of cashewboter of een bonendip zoals hummus.

Natuurlijke **kruiden** en specerijen zijn altijd goed. Zeezout is in kleine hoeveelheden beter dan gewoon tafelzout.

Gebruik altijd producten met volkoren **granen**: bruine rijst, volkoren brood van tarwe, rogge, spelt, enz.



Alle soorten **fruit** zijn aanbevolen, vers of gedroogd. Beperk je tot een of twee stuks fruit als je een intolerantie hebt voor suikers. De beste keuzes zijn appels, meloenen, bessen en bananen. Om het bloedsuikerpeil stabiel te houden kun je fruit heel goed samen met een kleine hoeveelheid noten nuttigen.

Voedsel om te vermijden:

Koffie, cola, zwarte thee en elk ander product dat **cafeïne** bevat.

Alle **suikers** (witte, bruine en rietsuiker) en suikervervangers zoals xylitol, aspartaam en sacharine. Laat snoep, gebak, ijs en andere etenswaar met veel suiker staan. Lees de labels van voedingsmiddelen en vermijd producten met dextrose, lactose, glucose, maltose en andere -ose ingrediënten. Honing is in kleine hoeveelheden toegestaan.

Zuivelproducten als melk, kaas en yoghurt worden afgeraden. Boter is het enige product van de koe dat is toegestaan. Geiten- of schapenmelk en -kaas is al beter. Of gebruik sojamelk (van niet-genetisch gemanipuleerde sojabonen).

Witte meel of bloem. Gebruik altijd volkoren producten.

Toevoegingen. Vermijd producten met kunstmatige kleur- of smaakstoffen en conserveringsmiddelen, zout, verzadigde verzuren of zoetstoffen.

Water en ander vocht

Je lijf bestaat voor 2/3 deel uit water: Je bloed bevat 83%, je spieren 75%, je hersenen 74%. Zelfs je botten bevatten nog 22% water.

Een tekort aan water zorgt voor uitdroging en dat kan o.a. je bloedsomloop en je spijsvertering negatief beïnvloeden en je hersenactiviteit vertragen.

Om je vochtgehalte op peil te houden moet je, verdeeld over de dag, ongeveer 2 liter vocht binnenkrijgen, liever nog iets meer. Het hangt ook van de omstandigheden af; tijdens een vlucht drink ik meer dan wanneer ik een dag achter de computer zit.

Saskia:

Ik heb er een gewoonte van gemaakt om altijd een flesje (kraan)water bij me te hebben. Het staat in het zicht als ik aan de computer werk, naast me als ik les geef, bij mijn stoel in het vliegtuig, op m'n dashboard als ik auto rij. Zelfs als ik boodschappen doe! Zo vergeet ik niet om regelmatig te drinken.

Als ik tijdens een vlucht twee liter water drink voel ik me bij aankomst veel beter dan wanneer ik weinig drink. In het laatste geval heb ik meer last van jetlag en word ik wakker met hoofdpijn.

Op het toilet weet je of je genoeg drinkt: als je urine licht van kleur is en niet of nauwelijks ruikt is het goed.

De beste bron van vocht is gewoon **water**. Het kraanwater in Nederland is van prima kwaliteit; het hoeft dus niet duur bronwater te zijn. Ook (verse) **vruchtensappen**, **kruidenthee**, fruit en groentes bevatten veel vocht.

Verse, natuurlijke **groentesappen** zijn gezond en worden door bijna iedereen goed verdragen.

Drink liever niet te veel **alcohol**; beperk het tot één drankje per keer, hooguit twee keer per week.

Koffie, gewone **thee** en alcohol zetten je nieren aan tot een grotere urineproductie en werken zo vochtafdrijvend.

Vitaminen en mineralen

Vitaminen en mineralen zijn belangrijk voor je gezondheid, dat weet iedereen. Als je gezond eet zal je ze voor het grootste deel binnen krijgen.

Wanneer iemand te weinig vitaminen en mineralen binnen krijgt, zijn de eerste symptomen meestal psychisch, zoals irritatie en depressieve stemmingen. Geen van beiden zijn bevorderlijk voor de ontspanning die zo belangrijk is voor goed en natuurlijk zicht. Daarom zijn aanvullende supplementen soms raadzaam.

Een aantal vitaminen en mineralen zijn met name belangrijk voor de visuele gezondheid. Ik zet ze op een rijtje:

Vitamine A en bètacaroteen.

Vit. A en zijn voorloper bètacaroteen zijn bijzonder belangrijk voor de gezondheid van het oog. Bètacaroteen kan - net als vit. C - optreden als een lichtfilter voor de ogen en zo de lens beschermen tegen lichtoxidatie. Vit. A speelt een belangrijke rol bij de aanmaak van het gezichtspurper dat zorgt voor goed zicht in het donker. Een teveel aan vit. A kan schadelijk zijn; dit risico bestaat niet bij bètacaroteen.

Vit. A komt voor in visolie, Betacaroteen in groene, gele en oranje groenten (worteltjes!) en geel en oranje fruit (abrikozen).

Bioflavonoïden.

Bioflavonoiden zoals quercetine en rutine zijn belangrijke anti-oxidanten die samenwerken met vit. C. Ze hebben elkaars aanwezigheid nodig om effectief te zijn. Ze zitten in rode uien, kersen, rode druiven en citrusfruit.

Vitamine B complex.

De B-vitaminen werken samen en een teveel aan een van de soorten kan een tekort veroorzaken van de andere. Door een supplement te nemen met een Vit. B-complex ondervang je dit. De vitaminen B6 en B12 zijn gerelateerd aan een beter geheugen op middelbare leeftijd. Volkoren granen, rauwe noten en zaden zijn bronnen van het Vit. B complex.

Vitamine C.

De koning van de anti-oxidanten en vitaminen! Gezonde ogen bevatten een hogere concentratie van vit. C dan welk ander orgaan dan ook (m.u.v. de adrenaline-klieren). Als er bijvoorbeeld sprake is van staar is het gehalte aan vitamine C in de lens erg laag en soms zelfs afwezig. Vit. C helpt ook bij het omlaag brengen van de oogdruk bij glaucoom.

Vit. C. bevindt zich in bijna alle groenten en fruit.

Calcium.

Dierlijke studies hebben aangetoond dat een tekort aan calcium kan leiden tot oogproblemen zoals staar. Calcium komt voor in zuivelproducten, hoewel die in het dieet van Marc Grossman juist afgeraden worden. Andere bronnen zijn groene groentes zoals broccoli en paksoi, bonen en tofu.

Chroom.

Chroom helpt bij het reguleren van de bloedsuikers en bevordert de bloedsomloop. Te vinden in o.a. broccoli, grapefruit, volkoren producten, knoflook en basilicum.

Vitamine E.

Een krachtig anti-oxidant dat het oog beschermt tegen de invloed van de schadelijke stralen van de zon en vrije radicalen. Vit. E is o.a. te vinden in tarwekiem (-olie), broccoli en spruitjes.

Selenium. Selenium verhoogt de werkzaamheid van vit. E en helpt de lens en overige oogweefsels te beschermen tegen schade (o.a. door kwik). Een tekort aan selenium blijkt invloed te hebben op de stemming. Het zit o.a. in tarwekiemen, zemelen, tonijn, uien, tomaten en broccoli.

Meervoudig onverzadigde vetzuren

Meervoudig onverzadigde vetzuren (Omega 3 en 6) doen wonderen voor je lijf. Ze spelen een belangrijke rol bij de hersenfunctie en de circulatie van bloed en lymfe. Ze verhogen de stofwisseling, verlagen het cholesterolgehalte, verlagen de bloeddruk en helpen overtollig vocht uit de weefsels af te voeren. Bovendien krijg je er een mooie huid, sterke nagels en glanzende haren van!

Je ogen profiteren er ook van. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat het zicht van mensen die lijden aan macula degeneratie verbetert als ze Omega-3 toegediend krijgen. Ook verbeteren ze de geleiding van de zenuwcellen in het netvlies.

De beste bronnen van Omega-3 zijn zoutwatervissen zoals zalm, haring en makreel maar ook walnoten en lijnzaadolie. Omega-6 zit o.a. in maïs- en zonnebloemolie.

Omega-9 heeft een sterk cholesterol verlagend effect (goed voor schone bloedvaten!) en tref je aan in olijfolie.

Lichaamsbeweging

Om je lichaam gezond te houden moet je regelmatig bewegen, dat weet iedereen. Het helpt je op gewicht te blijven en de bloeddruk laag te houden. Wist je dat er een sterke relatie bestaat tussen overgewicht en een hoge bloeddruk enerzijds en oogziektes anderzijds?

Aerobische oefeningen (lichaamsbeweging waardoor de hartslag verhoogd wordt) zijn niet alleen goed voor je hart maar ook voor je ogen. Beweging verhoogt het zuurstofgehalte van de cellen en verhoogt de circulatie van het bloed en het lymfevocht zodat de organen en klieren gerevitaliseerd worden en afvalstoffen versneld worden afgevoerd. Zo worden chronische oogziektes voorkomen.

Wen je aan om minstens vier keer per week 20 minuten te sporten of aan lichaamsbeweging te doen. Daarvoor hoeft je echt niet meteen lid te worden van een sportclub.

Een paar suggesties:

-  Rustig springen op een (mini-) trampoline laat het bloed en lymfevocht stromen en bevordert de circulatie, vooral in het hoofd en de benen. Daarbij ben je telkens eventjes gewichtloos en kunnen je ogen makkelijker de kleine oogbewegingen maken. Astronauten hebben meermaals aangegeven dat zonder de zwaartekracht hun zicht opzienbarend verbeterde!
-  Ga wandelen of joggen in het park of de vrije natuur. Zo combineer je lichaamsbeweging met het genieten van een mooie omgeving en het opsnuiven van frisse lucht. Met het “Nordic Walking” - het wandelen met een soort ski-stokken - krijg je ook nog strakke bovenarmen.

-  Pak wat vaker de fiets om boodschappen te doen of naar je werk te gaan. Of nog beter: maak een fietstocht langs een van de vele routes die Nederland rijk is. In de bibliotheek of op internet zijn er legio te vinden.
-  Als je de deur niet uit wilt kun je ook binnenshuis aan de gang gaan met een hometrainer. Ze zijn vaak tweedehands voor een zacht prijsje aan te schaffen.

Hou er rekening mee dat je lichaam bij grote lichamelijke inspanning vrije radicalen aanmaakt. Dan is het belangrijk om voldoende anti-oxidanten naar binnen te krijgen: o.a. beta-caroteen, vitamine C en E.

Deze zijn o.a. te vinden in knoflook, uien, bonen, gele en oranje groenten, spinazie en ander bladgroen, selderie, zeewier, appels en sinaasappels. Vul ze eventueel aan met een supplement.

Conclusie

Goed voor je lijf en leden zorgen is eigenlijk heel simpel.

Voed jezelf en je gezin met stoffen waar je lijf iets aan heeft. Vers fruit en veel groentes, noten, volkoren granen; vanzelfsprekend is dat veel beter voor je dan vette hamburgers en kant-en-klare maaltijden die stijf staan van de conserveringsmiddelen.

Bovendien zorg je er zo voor dat je alle benodigde vitamines en mineralen binnenkrijgt. Wil je een extra vitaminestoot voor je ogen: een verse salade met verschillende bladgroentes, rauwe spinazie, broccoli, rode uien, paprika, wat kiemgroentes, olijfolie en een flinke hand walnoten geeft je in één keer alles wat goed is voor je zicht!

Drink genoeg water om je vochthuishouding op peil te houden. Maak er een gewoonte van om altijd een flesje water bij je te hebben.

En beweeg! Je lichaam is gemaakt om te bewegen. Daag het af en toe eens lekker uit en laat je hart je bloed wat sneller door je lijf pompen.

Zorg goed voor je lijf; je hebt er maar één van!

Als je goed voor je lijf zorgt, zorg je ook goed voor je ogen. Combineer dat met gezonde ziegewoontes en je bent op weg naar helder zicht voor de rest van je leven!

Deel 6: zichtafwijkingen en oogziektes

Weet jij precies wat je zichtafwijking inhoudt en wat je bril voor je doet? Heel veel mensen hebben daar geen idee van. Toch is het handig te weten wat er met je ogen aan de hand is. Je komt dan beter beslagen bij de oogarts of opticien. Bovendien kan je dan gerichter aan de slag om je zicht te verbeteren.

In dit hoofdstuk bespreek ik de meest voorkomende zichtafwijkingen:

-  Bijziendheid of myopie
-  Verziendheid of hyperopie
-  Astigmatisme
-  Ouderdomsverziendheid of presbyopie
-  Lui oog of amblyopie
-  Scheelzien of strabisme
-  Oogziektes
 - Glaucoom
 - Staar
 - Macula Degeneratie

Ik vertel je in het kort:

-  Wat deze afwijkingen inhouden en wat het gevolg ervan is,
-  wat de oogheelkunde en de opticien doen om deze gevolgen op te heffen,
-  wat het effect is van een kunstmatige lens (een bril of contactlenzen) op deze afwijking,
-  wat volgens dr. Bates de oorzaak is van deze aandoening,
-  wat er moet gebeuren om deze specifieke afwijking op te heffen,
-  en wat je zelf kan doen om de oorzaak van deze zichtafwijkingen zoveel mogelijk weg te nemen en de gevolgen te verminderen (naast het aanleren en toepassen van de natuurlijke zie-gewoontes).

Overigens is het absoluut niet mijn bedoeling om je de professionele adviezen van oogartsen en opticiens in de wind te laten slaan. Integendeel zelfs. Als je nu een sterke bril draagt raad ik je aan om onder toezicht van een oogarts te werk te gaan.

Goed zicht

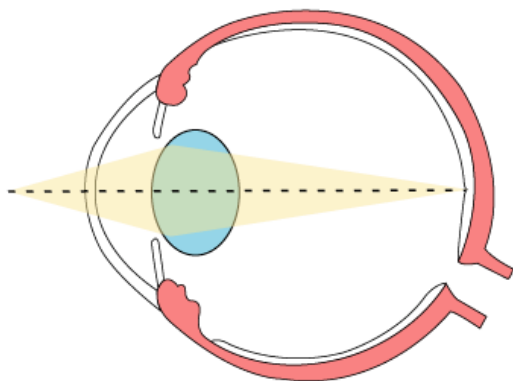
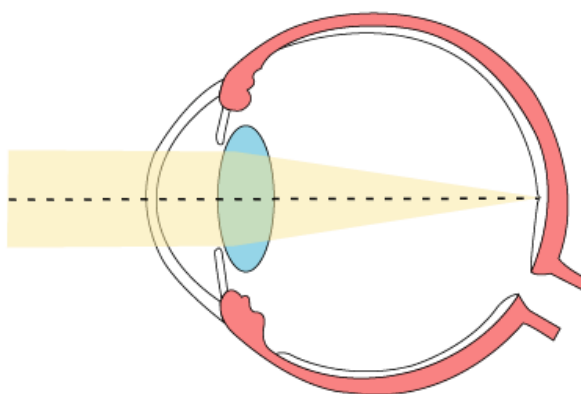
Je hebt goed zicht als je voorwerpen in de verte én dichtbij scherp en helder kan zien. Dit wordt emmetropie (normaal zicht) genoemd.

Je zicht is normaal als je de 100% zicht-regel kan lezen op de grote en de kleine kaart.

De stralen van voorwerpen die je ogen binnenkomen worden door je hoornvlies en je lens zó omgebogen dat het brandpunt precies op je netvlies terecht komt. Waardoor je alles scherp ziet.

Je ogen passen zich moeiteloos aan de afstand van het voorwerp aan.

Als je naar iets in de verte kijkt is de lens in het oog vlak en ontspannen.



Als je naar iets op korte afstand kijkt past je ooglenzen zich aan. De lens wordt bol zodat de straalbreking groter wordt.

Gefeliciteerd! Als dit bij jou het geval is heb je waarschijnlijk ook goede zie-gewoontes.

Houden zo!

Bijziendheid

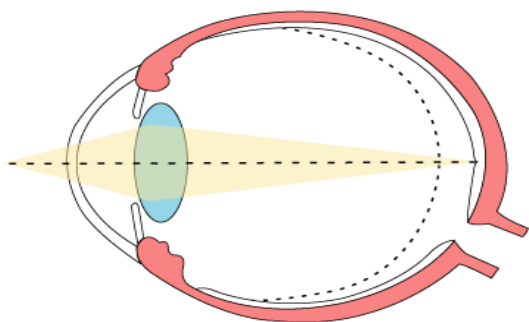
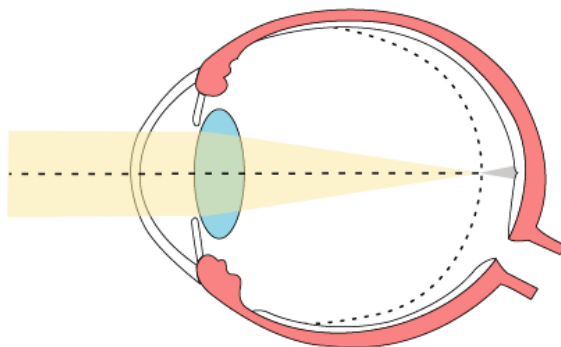
Draag je een bril om in de verte scherp te zien? You're not alone!

In de westerse wereld zijn de meeste brildragende mensen bijziend. Eén op de vijf mensen is bijziend vóór hij of zij 21 jaar oud is en die aantallen lijken alleen nog maar toe te nemen. In de stad zijn de aantallen groter dan op het platteland.

Wat is bijziendheid (of myopie)

Als je bijziend bent zie je wazig in de verte. Dat komt meestal doordat de zichtas van je oog te lang is. Daardoor is ook de kromming van je hoornvlies niet juist.

Een te lange oogbol en een sterk gekromd hoornvlies maken dat het brandpunt van de stralen van een voorwerp in de verte vóór het netvlies ligt. Daardoor zie je dat voorwerp wazig.



Voorwerpen dichtbij zie je wel makkelijk scherp. Hoe groter je bijziendheid, hoe dichterbij je waas begint.

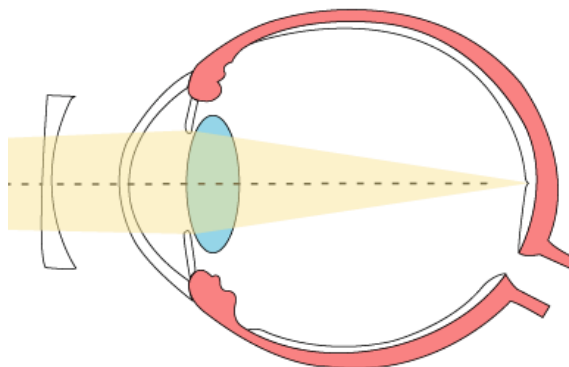
Dan hoeft je lens zich niet eens meer aan te passen.

Wat doet de opticien/oogarts?

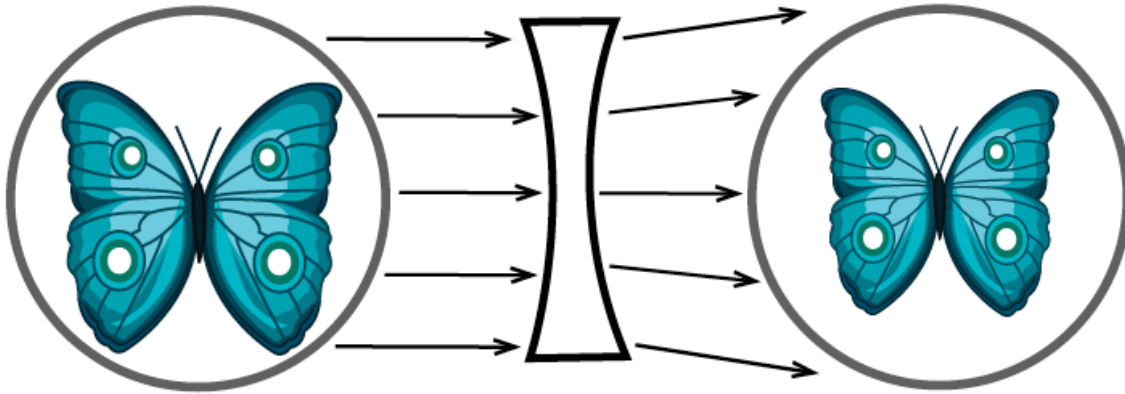
De opticien geeft je een bril met holgeslepen glazen.

Deze lenzen laten de stralen van het voorwerp verder naar achteren samenkomen. Het brandpunt van de stralen komt nu wel terecht op het netvlies.

Op je brilrecept wordt dit soort lenzen aangeduid als: Sf (sferisch) - x (x staat voor het aantal dioptrieën). Je hebt een zogenaamde min-bril.



Een minuslens verkleint het beeld:



De te lange oogbol (de oorzaak van de bijziendheid) blijft bestaan en wordt door de bril zelfs nog meer vastgelegd. Je ogen zullen immers erg hun best doen om zich aan te passen aan de bril.

Je zal waarschijnlijk je zie-gewoontes evenmin aanpassen en je blijft je hoofdzakelijk richten op voorwerpen die dichtbij zijn. Wissel je het dichtbij kijken niet regelmatig af met het in de verte kijken dan blijven de spieren die je gebruikt om op korte afstand te kijken verkrampen.

Bates over bijziendheid

Dr. Bates ging ervan uit dat de oogbol in zijn te lange vorm getrokken wordt door de externe schuine oogspieren.

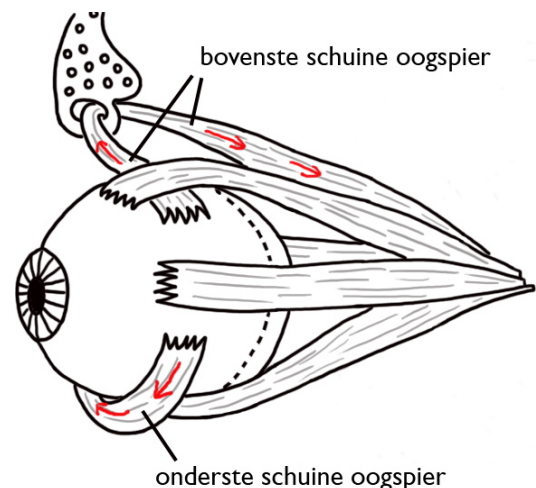
De oogbol is een zachte bal die je makkelijk kan indeuken. Als de spieren aan de buitenkant aantrekken kan je je vast wel voorstellen dat dit invloed heeft op de vorm van de oogbal.

De schuine oogspieren liggen als een soort riem over de oogbol. Bates was ervan overtuigd dat we door het aantrekken van deze spieren op korte afstand scherp kunnen zien. De oogbol wordt langer, de lens boller doordat de zijwanden van het oog iets dichterbij elkaar komen en de kromming van het hoornvlies is groter. Allemaal factoren die ervoor zorgen dat de stralen van een dichtbijgelegen voorwerp op het netvlies samenvallen.

Om in de verte scherp te zien moeten de schuine oogspieren ontspannen om de oogbol weer in zijn 'normale' vorm te laten komen. Als deze spieren door verkramping niet meer kunnen ontspannen blijft de oogbol lang en zie je voorwerpen in de verte wazig.

De verkramping ontstaat volgens Bates door spanning. Mentale spanning en/of verkeerde zie-gewoontes. Het is logisch dat als je een bril voor de verte ophoudt bij het kijken naar voorwerpen dichtbij de spanning op je oogspieren nog groter wordt.

De oplossing is dus het ontspannen en versoepelen van deze spieren.



Wat kan je doen om van je bijziendheid af te komen?

Allereerst de juiste zie-gewoontes aanleren en toepassen, net zo lang tot het onbewuste gewoontes zijn geworden. **Ontspannen, Verspringen, Ademen en Knippen!**

Werk de hoofdstukken over OVAK door en pas toe wat je daar leert.

Ontspan

Ontspan, ontspan, ontspan! Ongelooflijk belangrijk voor bijziende mensen. Zij willen graag alles goed doen, zijn bang om fouten te maken, stellen hoge eisen aan zichzelf.

Ontspannen terwijl je in de verte kijkt (en dus wazig ziet) is essentieel. Als je dat lastig vindt kan je het eerst oefenen met je ogen dicht: stel je bijvoorbeeld een landschap voor met prachtige vergezichten.

Wat ook helpt is op een mistige dag naar de verte te kijken. Omdat er niets te zien is zullen je ogen en je geest zich makkelijk kunnen ontspannen. Het uitkijken over de zee of naar een wolkeloze hemel heeft hetzelfde effect.

Verspring

Verplaats je blik voortdurend en kijk daarbij regelmatig naar dingen in de verte. Tijdens het lezen, tijdens het koken, voor de computer. Kijk om je heen, wees nieuwsgierig naar wat er om je heen te beleven en te zien is.

Oefen met de [leeskaart](#). Begin met de kleine leeskaart in je hand op een afstand waar je de letters nog goed kan lezen en breng die steeds iets verder naar achter. Stap dan over op een grote leeskaart.

Beweeg mee in de richting waarin je kijkt. Vooral bijziende mensen hebben de neiging alleen hun ogen te bewegen, in plaats van hun hele lijf. Let op je houding; kan je makkelijk meebewegen of wordt je er juist door belemmerd?

Adem

Relax, adem eens helemaal uit en laat alles lekker gebeuren, zonder dat jij je ermee bemoeit. Laat je drang naar perfectie los, ook - en misschien wel juist - met Natuurlijk Zien.

Maak je niet druk over of je deze tips 'helemaal volgens het boekje doet'. Ga gewoon lekker aan de slag en geniet ervan.

Knipper

Dit spreekt voor zich. Elke 2 tot 3 secondes en elke knippering is vlinderlicht.

Door te knippen voorkom je het turen en staren.

Aanvullende activiteiten

Misschien vind je het fijn om voor je zelf een oefenprogramma te maken. Dat zou me niets verbazen. Bijziende mensen hebben graag iets om zich aan vast te houden. (Ik kan het weten: ik was het zelf ook!)

Een oefenprogramma kan, zeker in het begin, structuur bieden in het aanleren van de goede zie-gewoontes en je vooruitgang versnellen.

Oefen altijd zonder bril en gebruik je bril buiten het oefenen steeds minder vaak.

Voor jou is het heel belangrijk dat je weer leert je ogen te ontspannen, dat je bewust kijkt (en wilt zien!) en dat je beweging terugbrengt in je ogen.

Alle aanvullende activiteiten en ondersteunende technieken zijn voor jou zinvol om te doen. De drie hieronder zijn essentieel als je serieus aan de slag wilt gaan om je zicht te verbeteren. Doe ze trouw elke dag, tot je zicht op peil is. (Daarna vind je ze waarschijnlijk zo fijn om te doen dat je er gewoon mee door gaat!)

-  [**Palmeren**](#) - dagelijks zo vaak als je wilt en kan maar minstens 20 minuten (bijvoorbeeld vier keer 5 minuten). Visualiseer tijdens het palmeren van alles in de verte of stel je voor dat je op een heerlijk ontspannende plek bent.
-  [**Zonnen**](#) - elke dag! Wend je gezicht naar de zon als je buiten komt en geniet een minuutje van de warmte op je gezicht. “Zon” bij slecht weer voor een sterke lamp.
-  [**Zwaaien**](#) - verplichte kost! Minimaal twee keer per dag twee minuten de grote zwaai. Heel belangrijk om de schuine oogspieren te laten ontspannen en de kleine bewegingen terug in je ogen te krijgen. Wen je eraan om vóór je in bed stapt twee minuten te zwaaien.

Verder zijn de volgende oefeningen heel effectief:

-  [**Affirmaties**](#) - kies of verzin een krachtige affirmatie die je vertrouwen geeft op je pad naar beter zicht!
-  [**De Schommel**](#) - geef extra aandacht aan de verte.
-  [**Fusie**](#) - spelen met je fusie is voor jou heel goed.
-  [**3D-prenten**](#) - prima om je focuspunt naar achteren te brengen.
-  [**Zelfmassage**](#)
-  [**Acupressuur**](#)
-  [**Scannen**](#) - breng de scankaart steeds wat verder naar achteren.

Als laatste geef ik je de tip om regelmatig te wandelen, te fietsen of te joggen. Liefst in de natuur. Er is zoveel te zien en je zult merken dat je daar steeds meer van gaat genieten en dat je blik steeds makkelijker naar de verte gaat.

Sport, spel, vrij en soepel bewegen en dansen brengen ontspanning en plezier met zich mee. Heel belangrijk voor je, zeker als je wat geneigd bent om je met een boek terug te trekken. Balans in je leven zorgt voor een ontspannen geest!

Multifocale brillen voor bijziende mensen

Veel bijziende mensen verliezen na jaren lang brillen dragen het vermogen om door diezelfde bril ook dichtbij scherp te zien. Op korte afstand moet het oog immers accommoderen en dit vermogen neemt in de loop der jaren af.

Als dit bij jou het geval is heb je misschien al een dubbelfocus of multi-focale bril gekregen. Of zet je een leesbril op vóór je contactlenzen. Waarschijnlijk heb je het idee dat je een leesbril nodig hebt.

Toch is dit vaak niet het geval. Als je je bril afzet of de lenzen uitdoet, kan je de kleine lettertjes vaak nog wel prima lezen. Het probleem is meer dat je lens niet of nauwelijks accommodeert.

Een dubbelfocusbril is in jouw geval een bril waarin de lenzen in het onderste gedeelte minder sterk zijn.

Ik geef je een voorbeeld:

Op het brilrecept staat Sf. $-3D$, Ad $+2D$. Ad staat voor additie, toevoeging.

In de glazen van je bril zit in het bovenste deel een correctie van $-3D$. Hier moet je doorheen kijken om in de verte scherp te zien. Met het onderste gedeelte lees je. Daar is $2D$ aan toegevoegd. Maar in feite is de correctie nog steeds negatief: $-3D + 2D = -1D$.

Om van je multi-focale bril af te komen verwijst ik je naar het laatste stuk van het volgende hoofdstuk.

Verziendheid

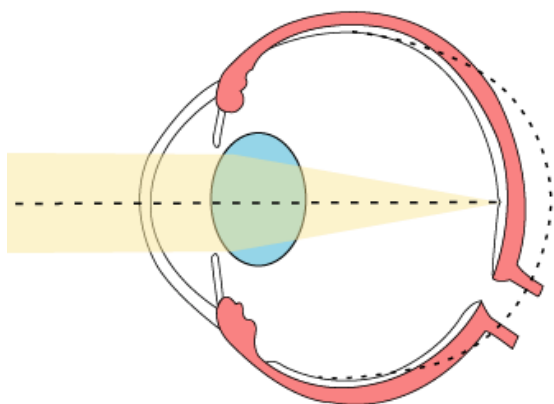
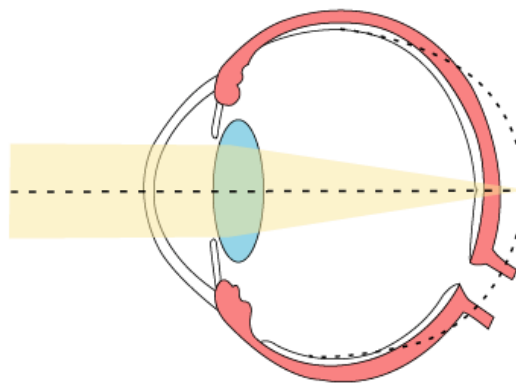
Zie je prima in de verte maar heb je moeite met lezen of ander werk op korte afstand? Dan ben je verziend.

Grote kans dat je al wat ouder bent en dat je rond je veertigste moeite kreeg met kleine lettertjes. Toch zijn ook veel mensen die al op jonge leeftijd verziend waren. Er zijn dan ook twee soorten verziendheid: de gewone verziendheid en de ouderdomsverziendheid.

In dit hoofdstuk bespreek ik beide vormen omdat de werkwijze hetzelfde is. Zowel van de opticien als van Bates. Eerst over de gewone verziendheid:

Wat is verziendheid (hyperopie of hypermetropie)?

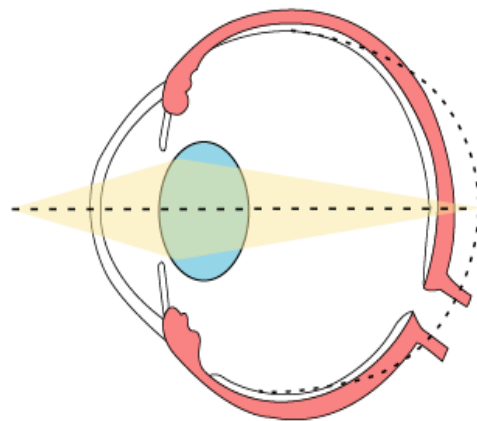
Bij verziendheid is de zichtas van je oog te kort. Het gevolg is dat het brandpunt van de stralen van een voorwerp altijd achter het netvlies ligt. Daardoor zie je het voorwerp wazig of het nu veraf of dichtbij is.



De term verziendheid klopt dus eigenlijk niet. Toch zie je bij deze zichtafwijking wel beter in de verte dan dichtbij. Dat komt omdat je voorwerpen in de verte nog enigszins scherp kan stellen door je lens boller te maken.

Bij voorwerpen op korte afstand lukt je dat niet meer.

Hoe erger je verziendheid hoe waziger je ziet op alle afstanden.



Deze verziendheid komt veel meer voor dan je zou denken; pasgeboren baby's zijn bijna allemaal verziend. Dit verdwijnt meestal in de eerste levensjaren als een kind beter gaat focussen en accommoderen.

Bij veel schoolkinderen kan men toch nog een zekere mate van verziendheid meten. Dr. Bates had het zelfs over 80%! Hoe ouder de kinderen, hoe meer het afneemt, terwijl bijziendheid juist toeneemt.

Bij jonge kinderen is het meestal helemaal niet te merken dat ze verziend zijn. Soms krijgen ouders bij de oogarts te horen dat hun kind een afwijking heeft van vijf of meer dioptrie terwijl ze nooit gemerkt hebben dat het iets niet goed zag. De verklaring daarvoor is dat de oogbol wel te kort is maar dat deze kinderen deze tekortkoming compenseren door extreem te accommoderen met de ooglenzen.

Wat is ouderdomsverziendheid (presbyopie)

Als je last hebt van presbyopie of ouderdomsverziendheid zie je prima in de verte maar ervaar je waas op korte afstand. Waarschijnlijk kreeg je dit tussen je veertigste en vijftigste verjaardag, vandaar de term 'ouderdomsverziendheid'. Het begon met lastiger lezen bij kunstlicht en je ging de tekst steeds verder van je af houden: "Mijn ogen zijn prima maar mijn armen zijn te kort!"

De oorzaak van dit verminderd zicht is volgens de oogheelkunde het niet meer soepel functioneren van de lens. De lens zorgt voor 20% van de straalbreking. Je kan het vergelijken met het laatste beetje scherpstellen van een fotocamera.

De lens verhardt met het stijgen der jaren, net zoals je botten verharden en je huid van structuur verandert. De algemene veronderstelling is dat je daarom na je vijftigste niet meer kan accommoderen en altijd een leesbril zal moeten gebruiken.

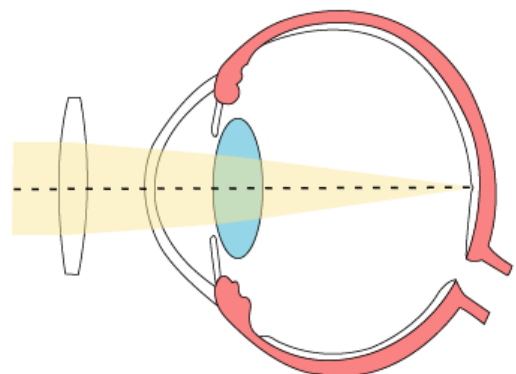
Wat doet de opticien/oogarts?

De opticien geeft je voor gewone verziendheid én voor ouderdomsverziendheid een bril met bolgeslepen lenzen.

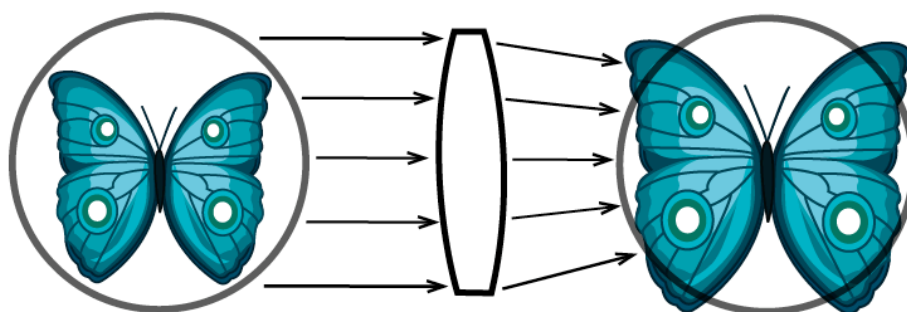
In het eerste geval heb je de bril voor alle afstanden nodig, in het tweede geval alleen voor de leesafstand.

Deze lenzen laten de stralen van het voorwerp verder naar voren samenkomen. Het brandpunt van de stralen komt nu wel terecht op het netvlies.

Op je brilrecept wordt dit soort lenzen aangeduid als: Sf (sferisch) + x (x staat voor het aantal dioptrie). Je hebt een zogenaamde plus-bril.



Een pluslens vergroot het beeld:



Er zijn heel sterke brillen voor gewone verziendheid. Vroeger waren dit echte jampotglazen, nu zijn ze gelukkig niet meer zo afzichtelijk. De te korte oogbol (de oorzaak van de verziendheid) blijft bestaan en wordt door de bril zelfs nog meer vastgelegd, net als de spanning op de oogweefsels. Je ogen zullen immers erg hun best doen om zich aan de bril aan te passen.

Als je rond je veertigste een plusbril gaat dragen voor het lezen neemt die bril de functie van je lens over. De spieren rond je lens worden niet meer gebruikt en je zult daarom al heel snel merken dat je zicht dichtbij verder achteruit gaat.

De meeste mensen gaan binnen een paar jaar van een leesbril van + 1D naar een leesbril van + 3D. Daarna merken ze dat hun zicht in de verte ook achteruitgaat en stappen ze over op een dubbelfocus of multifocale bril.

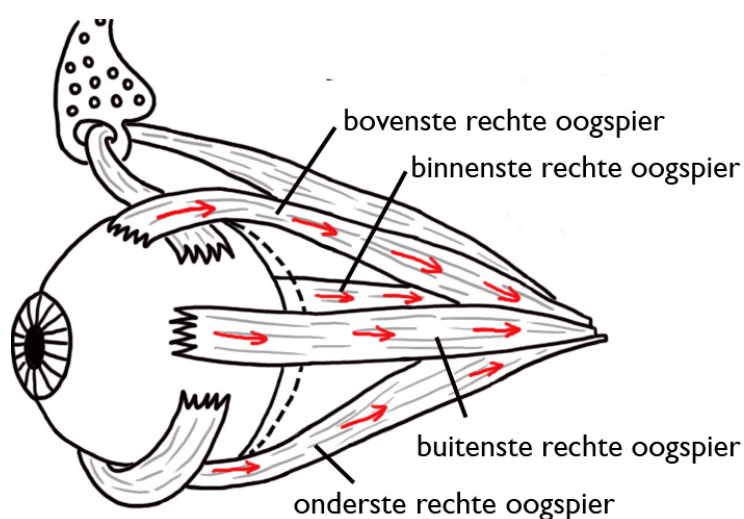
Bates over verziendheid en presbyopie

Dr. Bates ging ervan uit dat de oogbol in zijn te korte vorm wordt getrokken door de vier externe oogspieren die van voren naar achter lopen.

Als deze spieren aantrekken kan je je voorstellen dat dit invloed heeft op de vorm van de oogbal.

Om zowel in de verte als dichtbij scherp te zien moeten de externe oogspieren ontspannen om de oogbol weer in zijn 'normale' vorm te laten komen. Als deze spieren door verkramping niet meer kunnen ontspannen blijft de oogbol kort en zie je voorwerpen zowel dichtbij als in de verte wazig.

Bates was ervan overtuigd dat dat gebeurde door overmatige spanning. Hij ontdekte dat verziendheid bij kinderen verre van stabiel is. Sommige kinderen laten in korte periodes grote verschillen zien in de refractie-afwijking, soms zelfs enkele dioptrieën op dezelfde dag.



In tegenstelling tot zijn collega's dacht Bates dat presbyopie niets te maken had met de lens. Er zijn immers genoeg mensen van zeventig en ouder die prima in staat zijn om kleine lettertjes op korte afstand te lezen (mijn moeder is daar een voorbeeld van, net als enkele van mijn cursisten).

Hij vermoedde dan ook dat presbyopie niet alleen te voorkomen, maar ook te verhelpen was. Overigens was hij zelf de eerste patiënt die hij genas. Hij droeg om te kunnen lezen een sterke plusbril. Onderzoek door een andere oogarts had bevestigd dat zijn lens helemaal verhard was.

Oogmetingen toonden aan dat zijn ogen focusten op een punt in de verte als hij iets dichtbij wilde zien. Andersom focusten zijn ogen op een punt dichtbij als hij iets in de verte wilde zien. Hij begon te zoeken naar een manier om deze situatie om te keren zodat zijn ogen zich weer zouden focussen op de afstand waar hij wilde zien.

Bates gebruikte zijn voorstellingsvermogen. Letters dichtbij zag hij als grijs terwijl hij wist dat ze zwart moesten zijn. Door ze in gedachten zwart voor te stellen kon hij ze in werkelijkheid zwarter zien. Daardoor kon hij de vorm van de letters steeds beter onderscheiden. Uiteindelijk was hij in staat om zelfs op 10 cm afstand kleine lettertjes scherp te zien.

Net als bij bijziendheid ligt de oplossing dus in het opheffen van de spanning en het versoepelen van de externe en interne oogspieren.

Moderne Batesleraren en presbyopie

Moderne Batesleraren weten dat de lens wel degelijk van vorm verandert bij het accommoderen. Daarom zal de verharding van de lens ongetwijfeld een rol spelen.

De lens bestaat uit doorzichtige, elastische vezels, zonder pigmenten en bloedtoevoer. Deze cellen worden - in tegenstelling tot de meeste andere lichaamscellen - niet vervangen en moeten een leven lang hun functie vervullen. Helaas sterven ze wel geleidelijk af en dat vermindert de elasticiteit van de lens. De reden van dit afsterven is nog niet helemaal bekend.

De cellen beschikken niet over een directe bloedtoevoer maar worden indirect gevoed door het vocht in de oogkamers. De kwaliteit van dat vocht is afhankelijk van een goede bloedsomloop en voeding.

De interne oogspier (ciliaire spier)

Minstens zo belangrijk is de gezondheid en vitaliteit van de ciliaire spier die om de lens ligt. Als deze spier verkrampst verandert de lens niet meer van vorm. Daarmee stagneert de circulatie van zuurstof en voedingsstoffen in de lens en zal de lens sneller verharderen.

De meeste leesbrilgebruikers hebben de ervaring dat hun eerste leesbril al snel niet meer sterk genoeg was. Bovendien konden ze de letters die ze eerst nog wél zonder bril konden lezen ook niet meer scherp zien. De leesbril had de functie van de ciliaire spier overgenomen.

Spieren die niet gebruikt worden verliezen op den duur hun functie. Het is dus belangrijk om de ciliaire spier op een ontspannen wijze te gebruiken zodat hij soepel blijft of weer goed gaat functioneren.

Mentale oorzaken van presbyopie

Het is best wel interessant om ook naar de mentale kant van ouderdomsverziendheid te kijken.

-  We worden grootgebracht met het idee dat we rond ons veertigste jaar allemaal aan de leesbril moeten en dat we daarmee moeten leren leven. Als je ervan uit gaat dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, is het duidelijk dat deze overtuiging niet veel goeds doet!
-  Presbyopie is extreem veranderlijk. Als je moe bent of gestrest, onder tijdsdruk staat en kwakkelst met je gezondheid zal het lezen minder makkelijk gaan dan wanneer je je uitgerust, vitaal en vol levenslust voelt.
-  Zo rond het veertigste levensjaar begint de mid-life crisis de kop op te steken. Je wordt je bewust van de eindigheid van het leven en vraagt je misschien af wat de zin ervan is...
-  In onze maatschappij wordt veel nadruk gelegd op activiteiten die het voortdurend focussen op korte afstand noodzakelijk maken, zoals lezen, schrijven, computerwerk, en het bedienen van machines. Het is niet zo vreemd als je daar rond deze leeftijd een beetje genoeg van begint te krijgen en je - waarschijnlijk onbewust - begint te verzetten tegen deze bezigheden.

Komt je dit bekend voor?

Het wegnemen van de druk en weer balans brengen in je bezigheden, meer gaan ontspannen en genieten van je leven kan een groot verschil betekenen voor je gezichtsvermogen op korte afstand.

Wat kan je doen om van je verziendheid af te komen?

Allereerst de juiste zie-gewoontes aanleren en toepassen, net zo lang tot het onbewuste gewoontes zijn geworden. **Ontspannen, Verspringen, Ademen en Knippen!**

Ontspan

Leer vooral te ontspannen als je iets op korte afstand bekijkt. De '[Trombone](#)' is daar geweldig voor. Oefen eerst met je ogen dicht.

Verspring

Verplaats je blik voortdurend, op korte afstand en in de verte. Kijk tijdens het lezen of het computeren ook regelmatig even op. Ga niet turen naar letters om ze scherp te krijgen. Verspring in plaats daarvan over de witte spaties tussen de woorden.

Oefen met de kleine leeskaart. Hou hem eerst van je af zodat je hem goed kan lezen (of begin bij sterke verziendheid met de grote leeskaart). Breng dan de leeskaart steeds iets dichterbij.

Adem

Blijf rustig en ontspannen ademen, ook als de letters die je wilt lezen niet scherp zijn. Let ook op je houding! Hou je nek en je schouders ontspannen.

Knipperen

Dit spreekt - alweer - voor zich. Blijf regelmatig knipperen, juist bij het lezen of werken op leesafstand.

Aanvullende activiteiten

Alle aanvullende activiteiten zijn prima. Je kan voor jezelf een oefenprogramma maken waarmee je een goede start maakt om je zicht te verbeteren. Het geeft je een houvast tijdens het aanleren van de goede zie-gewoontes.

Oefen altijd zonder bril en gebruik je bril buiten het oefenen steeds minder vaak. Gebruik eventueel voor het lezen een gaatjesbril.

-  **Palmeren** - dagelijks zo vaak als je wilt en kan maar minstens 20 minuten (bijvoorbeeld vier keer 5 minuten). Visualiseer tijdens het palmeren van alles in de verte of stel je voor dat je op een heerlijk ontspannende plek bent.
-  **Zonnen** - elke dag! Wend je gezicht naar de zon als je buiten komt en geniet een minuutje van de warmte op je gezicht. “Zon” bij slecht weer voor een sterke lamp.
-  **Zwaaien** - verplichte kost! Minimaal twee keer per dag twee minuten de grote zwaai. Heel belangrijk om de schuine oogspieren te laten ontspannen en de kleine bewegingen terug in je ogen te krijgen. Wen je aan om vóór je in bed stapt twee minuten te zwaaien.
-  **Kleine letters lezen** - elke dag minstens 5 minuten, ook al zie je ze niet scherp.

Tijdens het lezen pas je de tips toe uit het hoofdstuk [Lezen](#). [Contrast verhogen](#), [de witte gloed](#) en [de letters in beweging zetten](#) helpen allemaal om je zicht op korte afstand te verbeteren.

Verder zijn de volgende oefeningen heel effectief. Leg het accent op ontspannen zien op korte afstand.

-  **De [Schommel](#)** - heel goed voor het accommoderen!
-  **[Pompen](#)**
-  **De [Trombone](#)**
-  **[Scannen](#)**
-  **[Fusie](#)** - gebruik een koord met minstens 5 kralen en verspring van kraal naar kraal, van veraf naar dichtbij. Maak je niet druk als het niet meteen lukt. Als je zo nu en dan een korte flits ziet van wat je zou moeten zien ben je al op de goede weg en geleidelijk zullen er meer flitsen komen die langer duren.
-  **[3D-prenten](#)** - leg het focuspunt ervóór in plaats van erachter.
-  **[Acupressuur](#)**

Extra tips voor pijnlijke ogen:

Sommige verziende mensen hebben last van pijnlijke ogen, zelfs als ze hun bril gebruiken en vooral als ze lezen of borduren o.i.d. Het voelt alsof er zand in hun ogen zit. Als je daar ook last van hebt doe dan de [lange zwaai](#) meer dan twee keer per dag.

Wat ook goed helpt is met je ogen dicht een liggende-8 maken met je neus. Dat maakt je nek los en de beweging versoepelt je oogspieren.

Dep vóór het slapen gaan je gesloten ogen afwisselend met een warm en een koud washandje ([hydrotherapie](#)).

Je ogen voelen al snel prettiger aan en je zicht zal sneller vooruitgaan.

Omdat ik merk dat verziende mensen het kijken op leesafstand liefst zoveel mogelijk vermijden, geef ik je deze tips:

-  Maak er een gewoonte van om naar je lepel en je vork te blijven kijken als je aan het eten bent. Kijk bij het drinken naar de bodem van je kopje of glas. Probeer niet om scherp te zien, kijken alleen is genoeg.
-  Zoek bezigheden op korte afstand die je leuk vindt om te doen: puzzelen, tekenen, een interessante studie. Lees spannende boeken. Maak bij al deze bezigheden optimaal gebruik van de [leestechneken](#).
-  Kijk regelmatig even op en in de verte. Juist de afwisseling van verschillende afstanden is bevorderlijk voor soepele spieren en een ontspannen geest.

Multi-focale brillen

Veel mensen die in het begin alleen een plusbril dragen om te lezen, stappen op een gegeven moment over op een dubbelfocus- of een multi-focale bril omdat ze ook moeite krijgen met het scherpzien in de verte. Voor die afstand is de benodigde correctie vaak minder dan voor het lezen.

Het vervelende van multifocale lenzen is dat je telkens door het juiste gedeelte moet kijken om op een bepaalde afstand goed te zien.

Om in de verte scherp te zien moet je door het bovenste deel van de glazen kijken. Daarvoor moet je het hoofd wat naar beneden richten. Om te lezen moet je juist door het onderste gedeelte kijken en moet je je hoofd iets optillen. Je hoofd staat dus voortdurend in een onnatuurlijke houding en dat is een enorme belasting voor je nek en het belemmert je om vrij te bewegen en te verspringen.

Heb je ooit geprobeerd om met een multi-focale bril de trap af te lopen? Dat is de eerste keren een zeer onplezierige ervaring!

Om van een multi-focale bril af te komen zijn (naast OVAK!) alle activiteiten en ontspanningstechnieken die ik bij verziendheid genoemd heb uitermate geschikt.

Eigenlijk is het beter om helemaal geen multi-focale bril te dragen. Als je zowel voor het zien in de verte als voor dichtbij een bril nodig hebt, kan je beter twee (zwakkere) brillen aanschaffen, één voor veraf en één voor dichtbij.

Waarschijnlijk heb je één van de twee al snel helemaal niet meer nodig!

Astigmatisme

Zie je bepaalde lijnen beter dan andere, afhankelijk van de richting waarin ze staan? Of zie je voorwerpen misvormd of opgerekt, dubbel of omgeven met schaduw? Dan heb je waarschijnlijk een cilindrische afwijking. Astigmatisme heet dat.

Het komt heel vaak voor in combinatie met bijziendheid of verziendheid maar soms hebben mensen alleen een cilinderafwijking.

Wat is astigmatisme?

Astigmatisme is een refractie- of brekingsafwijking van het oog, waarbij de lichtstralen in één as (horizontaal) anders gebroken worden dan in de andere as (verticaal). Meestal is dit het gevolg van een ongelijke kromming van het hoornvlies.

Bijziende en verziende ogen zijn, van voren gezien, nog steeds rond. Bij astigmatisme is dat niet het geval, maar heeft de oogbol bijvoorbeeld een ovale vorm. Als de vorm van je oogbol onregelmatig is worden de stralen van het voorwerp waar je naar kijkt niet gelijkmatig afgebogen.

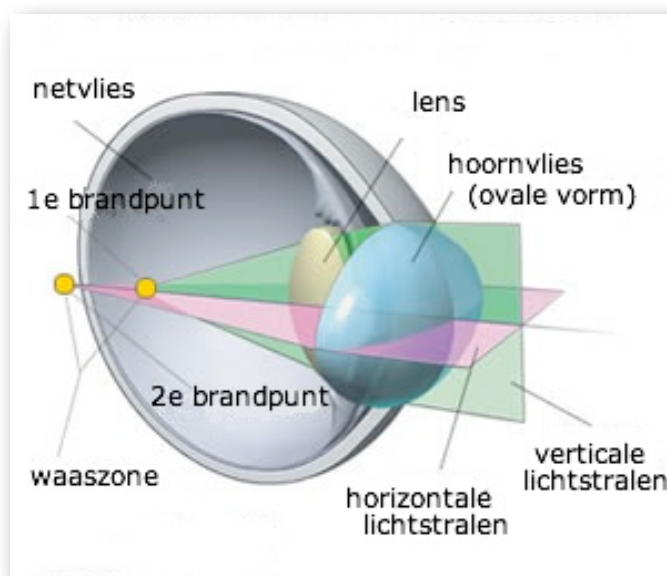
De stralen van de horizontale lijnen worden bijvoorbeeld sterker afgebogen dan van de verticale lijnen. Daardoor ontstaan er meer brandpunten en zie je niet scherp.

Dit onregelmatige afbuigen van stralen gebeurt ook als het hoornvlies onregelmatig gevormd is. Het is bijvoorbeeld niet overal even dik of er zit een bobbel of een deuk in.

In feite zijn alle ogen min of meer astigmatisch, bijna geen enkel oog is 100% rond. Het hangt van de mate van astigmatisme af of je er last van hebt.

Bij een kleine cilindrische afwijking kunnen je hersenen de vervorming prima opvangen en merk je er niets van. Bij een sterke afwijking zie je voorwerpen misvormd, dubbel of met een schaduw er omheen. Soms zie je dat alleen als je in een bepaalde richting kijkt, soms altijd.

Veel mensen met astigmatisme hebben vooral bij het lezen last van vermoeide, pijnlijke ogen. Zelfs een heel kleine afwijking kan dit al veroorzaken. Ook hoor je wel over hoofdpijn.

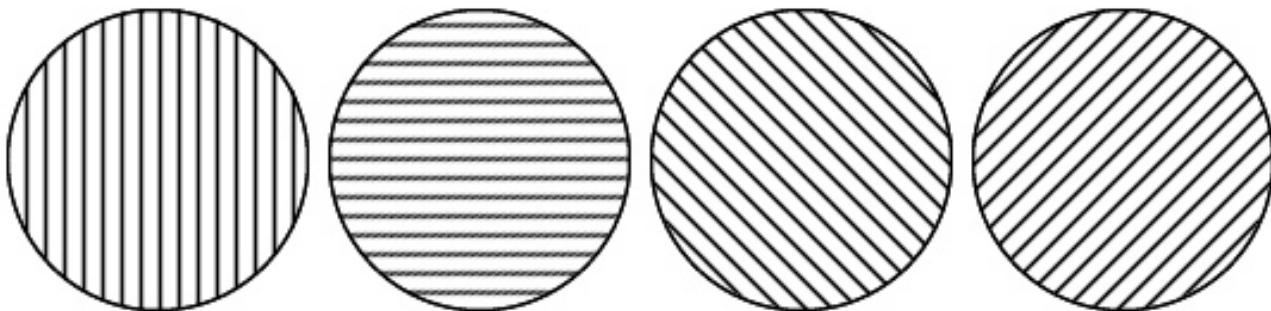


Test jezelf

Wil je weten of jij astigmatisch bent? Met de afbeelding hierna is dat heel makkelijk te ontdekken.

Doe de test liefst zonder bril. Als je een leesbril nodig hebt om op leesafstand goed te kunnen zien kan je die beter wel even opzetten, anders weet je nog niets...

Bekijk om de beurt de cirkels hieronder. Bekijk ook (heel ontspannen!) de lijnen. Zie je gelijkmatige, duidelijke lijnen?



Test dit eerst met ieder oog afzonderlijk, daarna met beide ogen samen.

Als de lijnen in een of meer richtingen vervormd of onscherp lijken, kan dit betekenen dat je ogen onregelmatig gevormd zijn en dat je astigmatisme hebt.

Voor je je zorgen gaat maken; je ogen kunnen je van alles laten zien hoor, dus lees ook even het stukje verderop: “Bates over astigmatisme”

Hoe kom je eraan?

De traditionele oogarts is van mening dat astigmatisme aangeboren is. Het zou genetisch bepaald zijn en je kan er niet afkomen. De vervorming ontstaat doordat de schedel de ogen niet genoeg ruimte geeft of omdat de groei van de oogbol niet gelijkmatig verloopt.

De schuld wordt ook nog wel eens gegeven aan het bovenste ooglid dat op de oogbol drukt.

Toch durf ik bij al die meningen wel wat kanttekeningen te plaatsen:

Astigmatisme is namelijk van alle zichtafwijkingen het minst stabiel. Als je opeenvolgende brilrecepten bekijkt is vaak te zien dat de as verplaatst is. (De as geeft aan op welke plek in het oog de afwijking gemeten is.)

Er zijn testen gedaan waarbij mensen met een cilindrische afwijking op dezelfde dag verschillende keren hun ogen lieten opmeten bij een opticien. Bij sommige van deze personen bleek de as te verschuiven, bij anderen was de mate van astigmatisme afwijkend.

Dit verklaart ook waarom mensen met astigmatisme vaak een aantal dagen moeten wennen aan hun nieuwe bril en zich gedurende die tijd heel ongemakkelijk voelen.

Saskia:

Een vriendin van mij kreeg een nieuwe bril met sterke cilinders. Van haar opticien kreeg ze het advies eerst binnenshuis aan de bril te wennen. De eerste week was voor haar heel vervelend, ze vertelde dat het leek alsof de wereld om haar heen andere proporties had gekregen, en ze liep regelmatig ergens tegenop. Uiteindelijk wende ze er wel aan.

Soms is de cilinderafwijking heel stabiel. Dan is er vaak wel een fysieke oorzaak aan te wijzen.

Janet Goodrich noemt in haar boek dat je bottenstelsel (zelfs je schedel) tijdens de geboorte een behoorlijke klap kan oplopen, zeker als er sprake was van een bevalling waarbij een tang of een vacuümpomp werd gebruikt.

Een osteopaat of chiropractor kan de beweegbare delen van je skelet manipuleren, zelfs je schedel. Bij een hoge mate van astigmatisme is een bezoek aan zo'n specialist zeker te overwegen!

Saskia:

Een paar jaar geleden ben ik - door een zeurende pijn in mijn schouder - bij een manueel therapeut terecht gekomen. Tot mijn verbazing liet hij me zien dat mijn lichaam vanuit het linkerheupgewricht een beetje scheef stond.

Ik heb dat aardig weten te compenseren door naar links over te hangen maar mijn schouderklacht kwam daar wel uit voort. De cilindrische afwijking die ik ooit had kan daardoor ook zijn ontstaan.

Inmiddels sta ik na enkele 'kraaksessies' weer recht!

Ik kreeg eens een e-mail van een ex-cursist. Zij had een behoorlijke cilinderafwijking. Hoezeer zij ook oefende; haar zicht ging niet of nauwelijks vooruit.

Na een uitvoerig onderzoek bij de oogarts bleek dat zij vervormingen op haar hoornvlies had die waren ontstaan door het langdurige gebruik van harde ooglenzen.

Ook door laseroperaties kan op het hoornvlies littekenweefsel ontstaan dat cilindrische afwijkingen veroorzaakt.

Iedereen een cilinder?

Het is een feit dat bij een oogtest bij bijna iedereen een astigmatische afwijking kan worden ontdekt. De meeste mensen hebben daar echter helemaal geen last van.

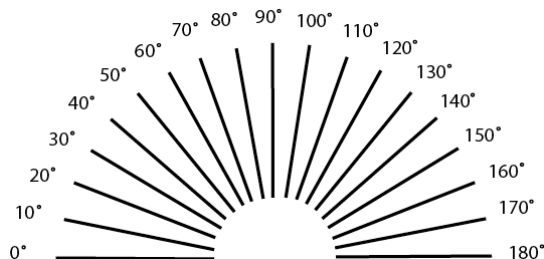
Je oogbol verandert voortdurend van vorm, je merkt dat als je je ogen wijd openspert of samenknijpt. Bates beschreef in een van zijn magazines dat hij bij zichzelf tot 2D astigmatisme kon opwekken.

Als een bril wordt aangemeten voor astigmatisme en er cilinders in de lenzen worden gezet, zal het oog geen ruimte meer krijgen om zich vrij te bewegen. Het zal zijn best gaan doen om zich te blijven vormen naar de cilinder. Waarmee de kwaal verergert of op zijn minst stabiliseert.

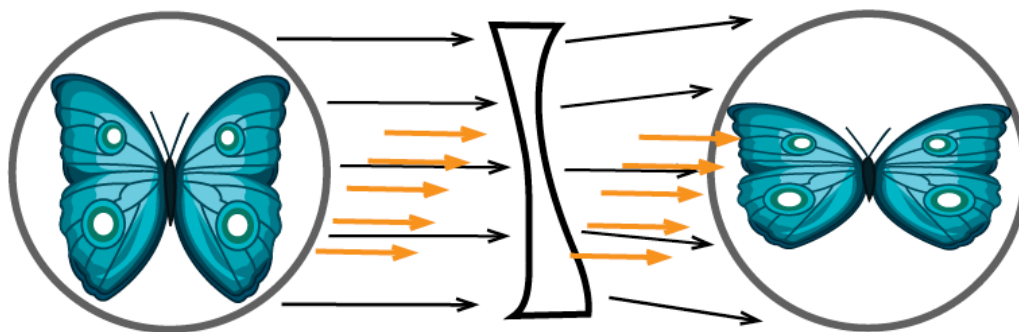
Wat doet de opticien/oogarts?

De oogarts of opticien meet eerst precies waar de afwijking zit. Dit wordt aangegeven met behulp van een gradenboog:

Vervolgens krijg je een bril met cilindrische glazen. Op je brilrecept wordt dit soort lenzen aangeduid als: C (cilinder) + of -x As: y (x staat voor de mate van het ovaal zijn, y voor de plaatsbepaling van de cilinder).



Het effect van een lens met een cilinder:



In bovenstaand voorbeeld worden de verticale stralen naar buiten afgebogen terwijl de horizontale stralen niet veranderen.

Brillenglazen met een cilinder zijn veel kostbaarder dan zonder. Dat geldt helemaal voor contactlenzen. Soms krijg ik van cursisten recepten te zien met een cilinder van 0.25D. Ik vraag me dan wel eens af of alleen het optimale zicht van de patiënt een rol speelt...

Bates over astigmatisme

Bates was ervan overtuigd dat het verkrampen van de buitenste oogspieren de grootste boosdoener is van alle zichtafwijkingen, astigmatisme niet uitgezonderd. Spanning, stress, onderdrukte emoties; allemaal veroorzakers van verkramping in de oogspieren.

Bates was helemaal niet te spreken over de oogkaart die gebruikt werd (en wordt) om astigmatisme te meten.

Hij merkte dat veel van zijn patiënten zich verbeeldden dat ze sommige lijnen duidelijker zagen dan andere terwijl zijn meetapparatuur aangaf dat er geen sprake was van astigmatisme. Daarentegen had hij astigmatische patiënten die juist beweerden dat ze alle lijnen even duidelijk zagen.

Het versterkte zijn overtuiging dat zien hoofdzakelijk een mentaal proces is.

Astigmatisme kon volgens hem dan ook verholpen worden door rust en ontspanning.

Hij observeerde opmerkelijke resultaten na het zonnen, het zwaaien en - vooral - het zich perfect herinneren van een voorwerp of een letter.

Wat kan je doen om van je astigmatisme af te komen?

Allereerst de juiste zie-gewoontes aanleren en toepassen, net zo lang tot het onbewuste gewoontes zijn. **Ontspannen, Verspringen, Ademen en Knippen!**

Stop met staren, turen en je best doen om beter te zien.

Oke, oke, je weet dit nu wel... Ik zal dan ook hier niet weer de afzonderlijke zie-gewoontes bespreken.

Houding!

Vervolgens: neem je **houding** onder de loep. Hou je je hoofd vaak scheef? Heel veel mensen hebben zichzelf dit (onbewust) aangeleerd. Vooral vrouwen...

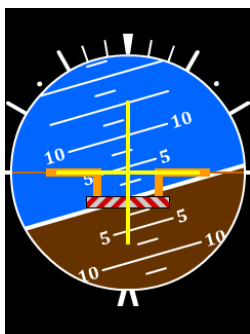
De foto van de meidengroep Djumbo is een mooi voorbeeld. Blijkbaar is deze wat onderdanige houding erg aantrekkelijk! Het staat ook wel vriendelijk, toch?



Voor je ogen is het veel minder vriendelijk:

Je ogen willen horizontaal

Je kan je ogen wel een beetje vergelijken met de kunstmatige horizon die je in elke cockpit kan vinden. Wanneer je je hoofd scheef houdt willen je ogen waterpas blijven.



Ga maar eens voor de spiegel staan en richt je op een plekje of adertje in je oogwit. Als je je hoofd een beetje naar opzij kantelt zal je zien dat je oog in een horizontale positie wil blijven. De externe spieren zijn hier aan het werk.

Hou je altijd je hoofd scheef of lig je vaak op je zij te lezen, dan zijn telkens dezelfde spieren aan het trekken. Na verloop van tijd kunnen deze gaan verkrampen. Dit is een van de oorzaken van astigmatisme.

Het is echt de moeite waard om bij jezelf te controleren of jij je hoofd recht houdt of dat je, vaak zonder het zelf te weten, gewoon bent om je hoofd scheef te houden. Check jezelf in de spiegel, zet je hoofd recht en vraag je omgeving erop te letten en je te corrigeren.

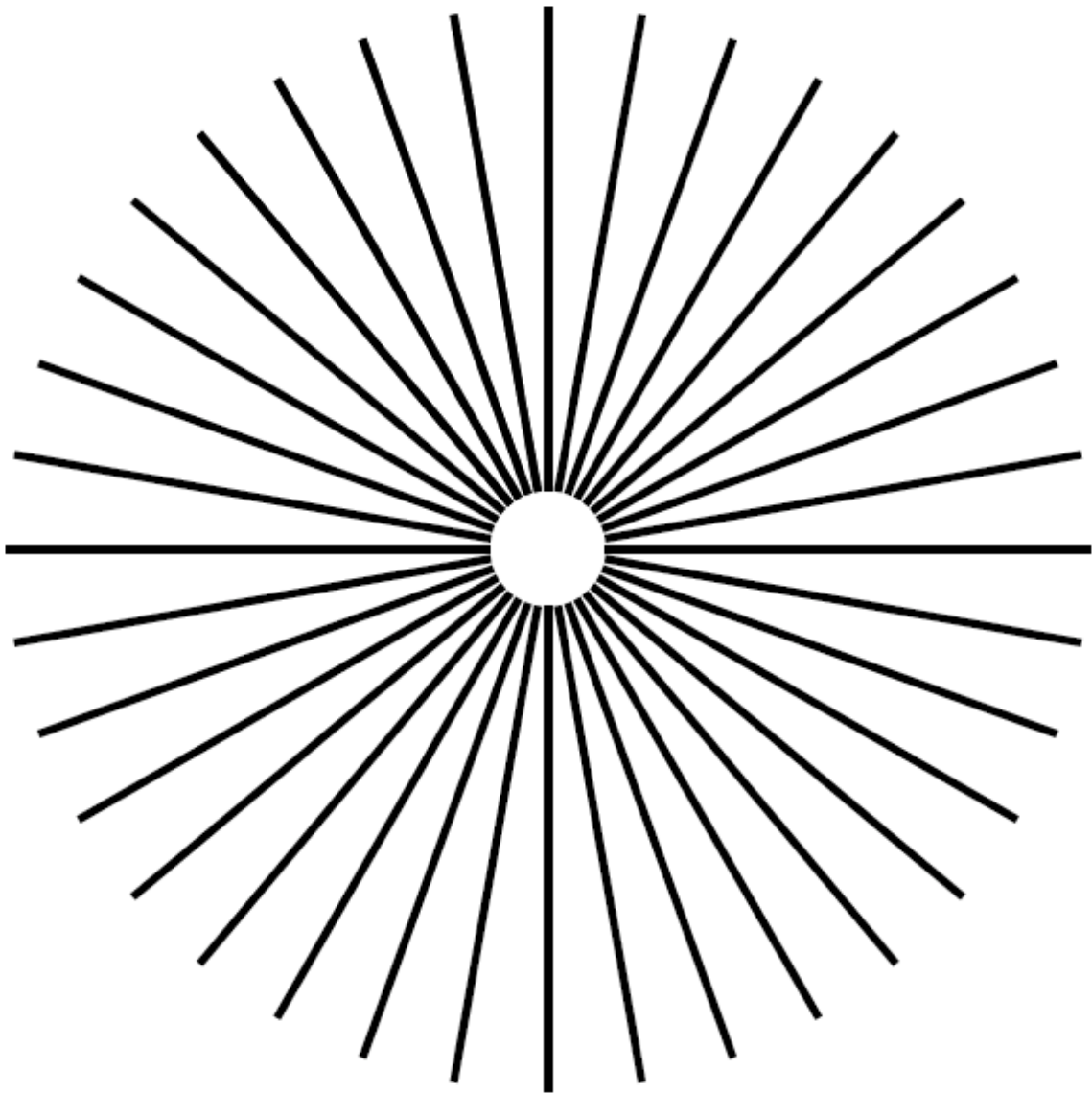
Aanvullende activiteiten

Astigmatisme komt zelden alleen. Waarschijnlijk heb je al een oefenprogramma gemaakt voor bijziendheid of verziendheid. Dat is prima want alle aanvullende activiteiten zijn ook goed om van je astigmatisme af te komen.

[Palmeren](#), [zonnen](#), [hydrotherapie](#); alledrie zijn ze fantastisch om je verkrampde oogspieren weer te ontspannen.

Alle [Zwaaien](#) zijn ook goed, maar er is er één die echt wonderen kan verrichten voor astigmatisme: [de liggende-8 zwaai](#). Bij deze zwaai kijk je vanzelf alle kanten op en zet je de wereld om je heen in alle richtingen in beweging. Elke dag doen dus!

Een echte oefening tegen astigmatisme



Het astigmatisme wiel

De oefening is het best te doen als je deze pagina uitprint en bovenstaand wiel uitknipt. (Heb je daar de mogelijkheid niet toe dan werkt het op de computer of je e-book reader ook. Hou de laatste dan wel op ooghoogte voor je.)

Plak het astigmatisme wiel op het raam - op ooghoogte - en ga op een afstand staan waar je zonder bril of lenzen de meeste lijnen redelijk goed kan zien.

Kijk naar de lijnen nabij het centrum. Wat merk je op? Als je astigmatisch bent zal je merken dat je in bepaalde richtingen de lijnen donkerder ziet dan in andere. Ga nu een beetje experimenteren met de manier waarop je naar het wiel kijkt. Hou bijvoorbeeld je hoofd scheef of draai je hoofd een beetje weg en kijk vanuit je ooghoeken naar het wiel. Kijk afwisselend naar de binnenste en de buitenste cirkel.

Probeer er ook eens langs, ervoor of doorheen te kijken. Knipper, gaap, spreid je ogen wijd open. Palmeer een paar minuten. Dek je ogen om de beurt af om te zien of er verschil zit tussen de ogen. Behalve dat sommige lijnen donkerder of dikker lijken zou je verschil in de afstand tussen de lijnen kunnen zien. Ook de cirkel in het midden zou niet helemaal rond kunnen zijn.

Zet nu je bril op en kijk weer naar het wiel. Als je astigmatisme 100% gecorrigeerd is zouden nu alle lijnen even donker en gelijkmatig moeten zijn. Als de correctie niet juist is zie je nog steeds verschil.

Het gebruik van het wiel om astigmatisme te verminderen

Het wiel geeft je directe en accurate feedback over je huidige conditie. Daarom is het een prima hulpmiddel om je vooruitgang bij te houden. Je kan het ook gebruiken om mee te oefenen. Als je bijvoorbeeld ontdekt hebt dat je de horizontale lijnen donkerder ziet is je doel de verticale lijnen net zo donker te zien.

Activiteit bij Astigmatisme: Het wiel

Neem je bril af (of doe je contactlenzen uit), adem een aantal keer helemaal uit (waarna je de inademing als vanzelf laat volgen) en ontspan je.

Laat je blik verspringen langs de buitenkant van het wiel. Eerst een paar keer tegen de klok in, dan met de klok mee.

Terwijl je rustig ademhaalt en vlinderlicht knippert, zoek je de lijn op die het dunst lijkt. Beweeg je blik langzaam en opzettelijk over deze lijn heen en weer terwijl je je voorstelt dat je hem steeds iets donkerder ziet.

Blijf ontspannen; relax...

Stel je voor dat de lijnen nóg donkerder en helderder worden.

De truc is je ogen helemaal te ontspannen. Masseer even rond je ogen, klop met je vingertoppen op de acupressuurpunten en/of palmeer een paar minuten.

Je kan de oefening ook even met je ogen dicht doen. Blijf in gedachten over de lijn verspringen en 'zie' de lijn net zo zwart en helder als de andere lijnen. Ga dan weer verder met je ogen open.

Met een beetje oefening kan je de lijnen al snel wat donkerder maken maar je doel is natuurlijk om ze allemaal gelijk te krijgen.

Als je ook bijziend bent is het interessant om op te merken wat deze oefening voor je zicht in de verte doet. Plak het wiel op een raam. Zo maakt het licht van buiten de contrasten tussen het wit van de pagina en de zwarte lijnen groter. Kijk tijdens het oefenen af en toe naar buiten, naar de verte.

Neem een extra exemplaar van het wiel mee naar je werk. Zo kan je ermee spelen als je even pauze hebt.

Als je eenmaal weet in welke richting je astigmatisme loopt kan je het wiel de hele dag door gebruiken. Plak het in je gedachten op allerlei voorwerpen: op gebouwen, op ramen, op vergezichten, op bomen.

Ga vervolgens heel ontspannen de spaken langs die voor jou het meest vervormen. Je zal merken dat de vervormingen op den duur steeds meer verdwijnen.

De cilinders in de bril

Juist omdat astigmatisme meestal heel veranderlijk is doen cilinders in de bril soms meer kwaad dan goed.

Kan je (nog) niet helemaal zonder bril; gebruik dan het liefst een bril zonder cilinders. Mijn ervaring is dat cursisten vrij snel van hun astigmatisme afkomen als ze de cilinder laten verwijderen.

Is je cilinderafwijking heel groot dan kan je hem beter eerst verminderen.

Dr. Steven M. Beresford raadde in zijn boek aan om cilinders van 1 dioptrie of minder te verwijderen en sterkere cilinders 1/3e deel terug te brengen (zie het hoofdstuk over [brillen](#)).

Conclusie

Als je astigmatisch bent is **beweging** voor jou het toverwoord. Door het dragen van een bril met cilinders ben je het bewegen waarschijnlijk gaan vermijden omdat dat rare vervormingen teweeg brengt.

Om van je astigmatisme af te komen moet je juist weer veel gaan bewegen; fysiek én mentaal!

Zwaaien, dansen, spelen, zonnen, fantaseren in de prachtigste kleuren en vormen en (jeugd-) herinneringen boven laten komen van perfect gevormde super-scherpe voorwerpen. Dus laat je lekker gaan en geniet ervan!

Amblyopie

Amblyopie, meestal lui oog genoemd, is een zichtstoring waarbij één van je ogen niets ziet als je ergens naar kijkt.

Als je een lui oog hebt kan je de effecten van 3D plaatjes niet zien. Ook de films waarbij je een 3D-brillettje moet dragen zijn voor jou totaal oninteressant. Om de diepte daarin te zien moeten de beelden van beide ogen namelijk fuseren.

Het is overigens niet zo dat mensen met amblyopie helemaal geen diepte kunnen zien. Je kan diepte heel goed ervaren met één oog. Dat heb je waarschijnlijk wel gemerkt door het kijken naar de [fantastische foto](#).

Veel mensen hebben niet eens in de gaten dat ze een lui oog hebben. Je kan er prima oud mee worden! Toch is het vanzelfsprekend prettiger als je beide ogen kan gebruiken.

Laten we eerst eens kijken naar:

Fusie

Fusie is het vermogen van ons visuele systeem om de twee beelden van de afzonderlijke ogen samen te voegen tot één beeld.

Je kan dit maar op één afstand tegelijk. Kijk maar eens naar een voorwerp in de verte terwijl je een potlood recht voor je neus houdt. Als allebei je ogen de beelden goed doorgeven aan je hersenen zal je **twee** potloden zien, niet één.

Bij normaal zicht, zie je een samengevoegd beeld van het punt waar je je blik en je aandacht op richt en zie je twee beelden vóór en na dit punt. Als je bijvoorbeeld je blik op het potlood richt, lijkt de achtergrond te verdubbelen. Zie ook het hoofdstuk over [fusie](#).

Wat is amblyopie?

Je hebt een zogenaamd lui oog als het beeld van één oog niet verwerkt wordt door de hersenen terwijl je wel met beide ogen naar iets kijkt. Je hersenen onderdrukken één van de twee beelden. Dat doen ze niet voor niets.

Amblyopie komt bijvoorbeeld vaak voor bij mensen die scheel zien ([strabisme](#)). Als beide beelden binnen zouden komen zouden zij alles dubbel zien en dat is behoorlijk verwarrend en vermoeiend. Om dat te voorkomen negeren de hersenen één van die beelden. Meestal is dat het beeld van het wegdraaiende oog.

Het is dus echt een keuze van je hersenen. Als je je ‘goede’ oog afdekt komt het beeld van je ‘luie’ oog wel door. De term ‘lui oog’ klopt dus eigenlijk niet.

Amblyopie kan ook ontstaan doordat één oog veel waziger ziet dan het andere. Stel je maar voor: als in deze situatie beide beelden worden samengevoegd door de hersenen zie je een veel minder scherp beeld dan wanneer alleen het scherpziende oog gebruikt wordt. Je hersenen negeren dan ook meestal het beeld van het zwakkere oog.

Sommige mensen hebben één oog dat verziend is en één oog dat bijziend is. Zij gebruiken hun ogen afwisselend voor de verte en voor dichtbij. Soms ontstaat dat vanzelf maar het wordt ook opzettelijk gedaan:

Ronald Reagan, de oud-president van de V.S., droeg bijvoorbeeld in het ene oog een lens waarmee hij kon lezen en in het andere oog een lens om mee in de verte te kijken. Zo voorkwam hij dat hij tijdens een speech een bril moest gebruiken. Dat was beter voor zijn image...



Wat vaak voorkomt maar wat de meeste mensen niet in de gaten hebben is dat op bepaalde afstanden wel sprake is van een samengevoegd beeld maar op andere afstanden niet. Sommige cursisten ontdekken dat in de les over fusie.

Hoe weet je of je het beeld van een van beide ogen onderdrukt?

Je kan heel gemakkelijk ontdekken of je op alle afstanden twee beelden doorkrijgt door de [fusie-activiteit](#) met het potlood te doen. Als je merkt dat je maar één potlood ziet kan er sprake zijn van amblyopie.

(Doe deze test een paar keer, want het kan best zijn dat je hersenen gewoon even moeten wennen aan het feit dat je ergens op let waar je niet rechtstreeks naar kijkt.)

Wat doet de opticien/oogarts?

De opticien zal bij een lui oog doorverwijzen naar een oogarts.

De oogarts schrijft waarschijnlijk het afplakken van het goede oog voor. Vooral bij jonge kinderen zie je dit veel. Vaak wordt het goede oog een aantal uren per dag afgedekt met een pleister of een ooglapje.

De theorie hierachter is dat op deze manier het ‘luie’ oog gestimuleerd wordt om weer aan het werk te gaan.

Tegelijkertijd wordt naar de oorzaak van de amblyopie gekeken. Als het komt doordat het ene oog veel slechter ziet dan het andere wordt dus ook meteen een bril op sterkte aangemeten.

Men gaat er van uit dat een lui oog na je tiende niet meer te verhelpen is. Daarom behandelen de meeste oogartsen kinderen het liefst zo vroeg mogelijk.

Bates over amblyopie

Bates schrijft in zijn Magazines:

“Het is een feit dat zowel amblyopie als strabisme functionele problemen zijn, net als refractieafwijkingen. De oorsprong van deze problemen ligt geheel in de geest. Beide afwijkingen zijn onmiddellijk verdwenen als de patiënt naar een effen vlak kijkt en zich iets voorstelt wat perfect scherp is.”

Bates omschreef amblyopie in de meest letterlijke zin: een blindheid die niet verklaard kan worden door de fysieke staat van het oog. Met andere woorden; bij onderzoek van het oog is niets te vinden dat de blindheid veroorzaakt.

Hij heeft er niet zo heel veel over geschreven. De term 'lui oog' is in zijn schriftelijke erfenis dan ook niet te vinden.

Wat jij natuurlijk vooral wilt weten: kan je van je luie oog afkomen als je ouder dan 10 jaar bent? Ik ben van mening dat dat heel goed kan. Sterker nog; enkele van mijn cursisten zijn van hun luie oog afgekomen terwijl zij al over de veertig waren.

Waarom zou je er iets aan doen?

Misschien heb je helemaal geen last van je luie oog (of wist je niet eens dat je het had). Je kan er dan voor kiezen om het gewoon te laten voor wat het is. Je hersenen hebben het dubbele beeld immers niet voor niets uitgeschakeld.

Toch is 'zien met twee ogen' wel mooier en dieper dan 'zien met één oog'.

Een andere reden is dat het 'luie' oog vaak achteruit gaat. "Use it or loose it!" Je hebt twee ogen. Gebeurt er iets waardoor je één van je ogen niet meer kan gebruiken (tijdelijk of permanent) dan is het prettig als je overgebleven oog goed is.

De keuze is aan jou. Nogmaals; je kan met een lui oog heel goed oud worden! Mijn één na oudste zus Ineke heeft al vanaf jonge leeftijd een lui oog. Met dat oog ziet ze bijna niets (ook als ze haar goede oog afdekt). Maar met haar andere oog ziet ze uitstekend; scherp in de verte en kleine letters op leesafstand. Zonder bril. Ineke is nu 59.

Of je wel of niet actief aan de gang gaat om van je luie oog af te komen; het kan gebeuren dat je luie oog weer gaat meedoen alleen al door de goede zie-gewoontes toe te passen. Wat kan je dan verwachten?

Als er een groot verschil in sterkte is tussen beide ogen kan je (tijdelijk) minder scherp gaan zien omdat het samengevoegde beeld minder scherp is dan dat van het beste oog alleen.

Als je loent of scheel ziet kan je een beetje dubbel gaan zien. Als het fusieproces nog niet goed verloopt kan je ook waziger of dubbel gaan zien.

Beide kwalen zijn tijdelijk en verdwijnen meestal redelijk snel als je doorgaat met OVAK. Het dubbelzien kan je sneller verhelpen door de oefeningen van het volgende hoofdstuk over Strabisme te doen.

Wat kan je doen om van je luie oog af te komen?

Stap nummer 1: Ontspannen, Verspringen, Ademen en Knipperen. Vooral nooit meer je best doen om iets beter te zien kan zoveel ontspanning geven dat je onderdrukte oog vanzelf weer mee gaat doen!

Dus stop vooral ook met staren, turen en verstarren!

Stimuleer je perifere blikveld

Omdat de onderdrukking van een van beide ogen plaatsvindt in het centrale zichtveld is het heel zinvol je perifere blikveld te stimuleren. Daar komen de beelden van beide ogen veelal wel door en dat leert je hersenen dat beide ogen meedoen.

Let bijvoorbeeld op de tegengestelde bewegingen in je perifere blikveld.

Nog makkelijker is het om met je handen naast je hoofd te zwaaien. Reken maar dat je dat aan beide kanten ziet!

Nog zo'n fantastische [oefening](#) is die van Meir Scheider.

Aanvullende activiteiten

Als tijdens een les blijkt dat er bij een cursist sprake is van een onderdrukt beeld, maak ik een aparte afspraak. In een privé-sessie laat ik dan zien wat hij of zij kan doen om dit te verhelpen.

Bij amblyopie en strabisme is begeleiding van een ervaren leraar echt aan te bevelen.

Omdat ik weet dat zulke leraren moeilijk te vinden zijn geef ik je hierbij wat oefeningen waarmee je zelf aan de slag kan gaan. Doe ze niet te lang achter elkaar en neem wat rust zodra je maar enige spanning voelt.

Bij amblyopie en/of een groot verschil in waas tussen de afzonderlijke ogen (1 dioptrie of meer) kan je regelmatig de volgende oefening doen:

Activiteit bij Amblyopie: oefening 1

Rek je een paar keer lekker uit, doe een paar ademhalingsoefeningen en maak je nek los door 'liggende 8'-bewegingen te maken met je hoofd. Dek het oog af dat 'aan staat' (of het oog dat beter ziet). Gebruik hiervoor een ooglapje.

Verspring, adem en knipper gedurende drie minuten heel bewust terwijl je de kamer om je heen in je opneemt of je aandacht door het landschap buiten beweegt. Je kan ook een schilderij nauwkeurig bekijken, met een bal spelen, de lange of de oneindige zwaai beoefenen of je ramen lappen. Wat je maar wilt.

Bedek vervolgens het 'afgezette' oog met het ooglapje (of het oog dat minder ziet) en doe gedurende 30 – 60 secondes hetzelfde als hierboven.

Verwijder daarna het ooglapje en doe nogmaals hetzelfde met beide ogen, nu weer drie minuten.

Palmeer een aantal minuten.

De bovenstaande oefening is vooral bedoeld om het signaal van het 'luie' oog door te laten komen. Door vervolgens met het 'goede' oog te werken en daarna met beide ogen tegelijk, hoop je dat je hersenen zich openstellen voor beide beelden tegelijk.

Bij een verschil in waas tussen beide ogen helpt de oefening om het zwakkere oog wat meer te gebruiken waardoor het vooruit kan gaan.

Je zou het ooglapje regelmatig een paar minuten kunnen dragen tijdens dagelijkse bezigheden; stofzuigen, afwassen, tuinieren, lezen, computeren, telefoneren, koken, etc. Dek altijd eerst een paar minuten je goede oog af en daarna - iets korter - het oog dat je wilt activeren.

Twee beelden

Om de beelden van beide ogen gelijktijdig binnen te laten komen kan je de volgende oefening doen. Meestal lukt deze oefening heel goed, zelfs als je al heel lang een lui oog hebt.

Gebruik een kaart van 10 bij 20 cm met aan elke kant een complimenterende kleur (bijvoorbeeld groen en rood, paars en geel, blauw en oranje). Ik gebruik meestal twee kleuren hobbykarton die ik op elkaar plak. Plak aan één zijde van de kaart een fel contrasterende afbeelding, bijvoorbeeld een sticker van een bloem of een dier.

Activiteit bij Amblyopie: oefening 2a

Hou de kaart tegen je neus zodat je met je ene oog alleen de ene kant van de kaart kan zien, met je andere oog alleen de andere kant. Hou de sticker aan de kant van het oog dat je wilt stimuleren.

Sluit je linkeroog terwijl je het beeld van je rechteroog goed in je opneemt.

Neem daarna het beeld van je linkeroog goed in je op terwijl je je rechteroog dicht houdt.

Sluit dan beide ogen en voeg beide beelden in gedachten samen.

Open vervolgens je ogen en merk op of je beide kanten van de kaart gelijktijdig kan zien.

Het kan voorkomen dat je de kleuren om de beurt blijft zien. Geen probleem, gewoon later nog eens proberen of overgaan naar oefening 3.

De volgende oefening is heel leuk om te doen, vooral kinderen zijn er dol op!

Gebruik een kartonnen kaart van 10 bij 20 cm. Teken op de ene kant een vis, op de andere kant een kom. Teken ze zó dat beide afbeeldingen op elkaar vallen; de vis zit in de kom.

Gebruik felle kleuren, zeker voor de afbeelding die je aan de kant houdt van het oog dat je wilt stimuleren.

Activiteit bij Amblyopie: oefening 2b

Ga op dezelfde manier te werk als bij oefening 2a.

Kan je de vis in de kom krijgen?



Je kan allerlei afbeeldingen gebruiken; een bloem in een vaas, een bij op een bloem, een vogel in een kooi, verzin het maar!

Soms zie je wel beide afbeeldingen maar kan je ze niet op elkaar krijgen. Probeer dan een beetje te spelen met hoe je de kaart houdt. Het zal steeds makkelijker gaan om het beeld te beïnvloeden.

Bij de volgende oefening gebruik je de kartonnen kaart van oefening 2a. Je kan ook een kaart gebruiken zonder afbeelding. De complementaire kleuren zijn wel fijn om te gebruiken.

Activiteit bij Amblyopie: oefening 2c

Zet de kaart verticaal tegen je neus. Zie je allebei de kleuren?

Als dit lukt kijk je naar een voorwerp in de verte. Je kijkt nu door een tunnel met 2 verschillend gekleurde wanden.

Verplaats je blik nu naar andere voorwerpen terwijl je door de tunnel blijft kijken.

Als je de twee kleuren blijft zien komen de beelden van je beide ogen binnen.

Lukt dit goed dan kan je langzaam de kaart iets verder van je neus af houden.

Hoe verder je de kaart weg trekt, hoe smaller de tunnel.

Je kan deze oefening uitdagender maken door een witte kaart te gebruiken.

Wat zou je moeten zien?

De volgende oefening is bedoeld om je te laten wennen aan het plaatje dat je zou moeten zien als beide beelden uit de afzonderlijke ogen tegelijkertijd doorkomen. Als je je dat beeld in gedachten kan voorstellen wordt het makkelijker om het ook in werkelijkheid te zien.

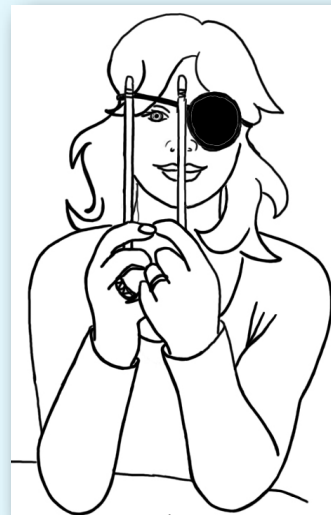
Je hebt een ooglapje en twee identieke potloden nodig.

Activiteit bij Amblyopie: oefening 3

Rek je een paar keer lekker uit, doe een paar ademhalingsoefeningen en maak je nek los door 'liggende 8'-bewegingen te maken met je hoofd. Dek het oog af dat 'aan staat'.

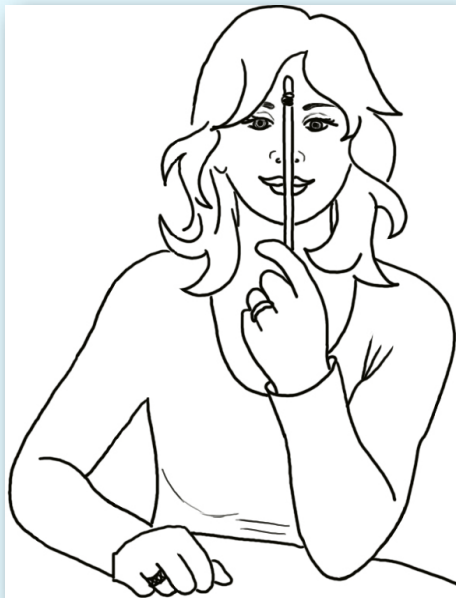
Hou de twee potloden voor je op een afstand van ongeveer 15 cm (zie de tekeningen) Het ene potlood zet je recht voor je neus, het andere 5 cm ernaast zodat je met je 'luie' oog ertussen door kan kijken.

Bekijk een voorwerp in de verte. Neem dit totale beeld op: het voorwerp in de verte gezien tussen de twee potloden.



Activiteit bij Amblyopie: oefening 3 (vervolg)

Doe nu je ogen dicht en blijf in dezelfde houding zitten.



Terwijl je in je geest het beeld van het voorwerp in de verte tussen de twee potloden vasthoudt, verwijder je het ooglapje maar hou je je ogen dicht.

Verwijder het potlood opzij van het midden, het andere houd je recht voor je neus.

Terwijl je je ogen nog steeds dicht hebt 'zie' je in gedachten het voorwerp in de verte binnen het raam van de twee potloden.

Open nu je ogen en kijk naar het voorwerp in de verte. Merk op of 'beide' potloden er zijn.

Het kan zijn dat ze maar heel even zichtbaar zijn. Ook kunnen ze niet even duidelijk zijn. Eén ervan kan vager te zien zijn, als een soort 'geest'.

Herhaal deze oefening regelmatig, net zo lang tot je de 'twee' potloden elke keer ziet terwijl je maar één potlood voor je neus houdt.

De eerste keren kan je het beste iemand vragen om je te helpen de potloden in de juiste positie vast te houden. Eenmaal gewend aan de oefening kan je het alleen doen.

Als je het dubbele beeld voortdurend ziet kan je overgaan op de fusie-activiteiten in het hoofdstuk over [fusie](#).

Conclusie

Als je een lui oog hebt (en je bent ouder dan tien) hoeft dat nog niet te betekenen dat je daar voor de rest van je leven aan vast zit. Met de bovenstaande oefeningen - samen met de goede zie-gewoontes - kan je er vanaf komen.

Regelmatig oefenen is daarvoor wel noodzakelijk, net als doorzettingsvermogen en discipline. Zijn je hersenen eenmaal gewend aan het tegelijk verwerken van de beelden uit beide ogen, dan ben je blijvend van je lui oog af.

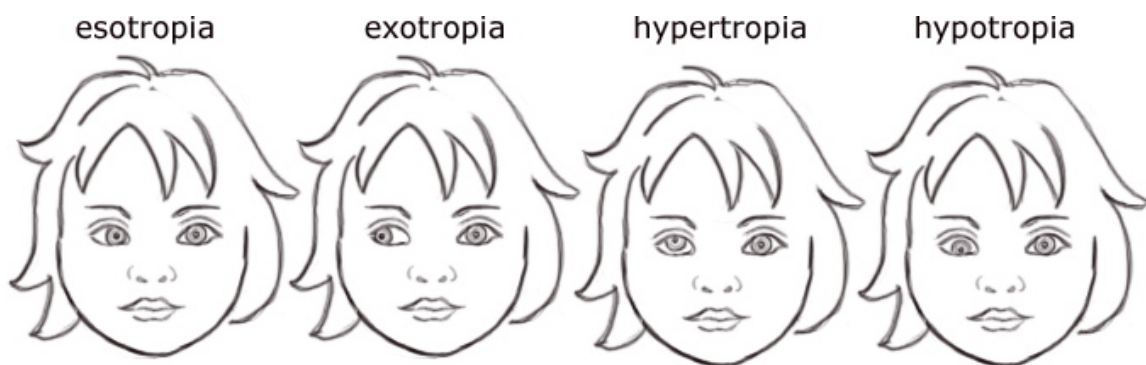
Strabisme

Strabisme, loensen en scheelzien. De ene term klinkt wat vriendelijker dan de andere. Maar met alledrie wordt hetzelfde bedoeld: het probleem dat de beide ogen niet naar hetzelfde punt van interesse gaan. Daardoor komen in de afzonderlijke ogen heel verschillende beelden binnen.

Het gevolg hiervan is dat je dubbel ziet of dat je hersenen het beeld van één oog negeren. In het laatste geval heb je ook een lui oog of amblyopie (zie het vorige hoofdstuk).

Wat is strabisme?

We spreken van scheelzien als één oog wegdraait. Het oog kan naar binnen (naar de neus), naar buiten, naar boven of naar beneden draaien of een combinatie hiervan.



De aandoening ontstaat meestal op kinderleeftijd, maar ze kan ook pas later optreden.

De mate van scheelzien is lang niet altijd stabiel. Zeker bij kinderen zie je het scheelziende oog nog al eens heen en weer zwakken maar soms staat het helemaal recht. Maar ook bij volwassenen zie je verschillen.

Saskia:

Ik heb verschillende cursisten lesgegeven die behoorlijk scheel keken. Bij allemaal stonden hun ogen af en toe helemaal recht. Meestal gebeurde dat als ze heel enthousiast iets vertelden wat helemaal niets met hun ogen te maken had!

Bij kinderen is het helemaal opvallend; zodra ze iets doen wat ze echt heel leuk vinden staan de ogen recht. Het lijkt wel alsof de hersenen dan een signaal geven: "Let op, dit is leuk, dit wil ik optimaal meemaken!"

Scheelzien komt voor bij drie tot vijf procent van de bevolking.

Wat doet de opticien/oogarts?

De opticien verwijst je door naar de oogarts of de orthoptist (een paramedicus die zich specifiek bezighoudt met het wel of niet rechtstaan van de ogen).

Deze gaan ervan uit dat je scheel ziet omdat een of meer van de oogspieren te lang of te kort is/zijn.

De voor de hand liggende remedie is dan het inkorten of verplaatsen van die spieren; een oogoperatie. Het lukt echter lang niet altijd om het scheefstaande oog recht te krijgen. Heel vaak zijn daar meer operaties voor nodig.

Mijn zus Ineke heeft drie operaties gehad maar haar luie oog is nooit hersteld. Als ze moe is loent ze nog steeds een beetje. Oogartsen geven dan ook toe dat een oogoperatie voor strabisme veelal om het cosmetische resultaat wordt uitgevoerd; het oog staat nu recht maar het functioneert niet beter.

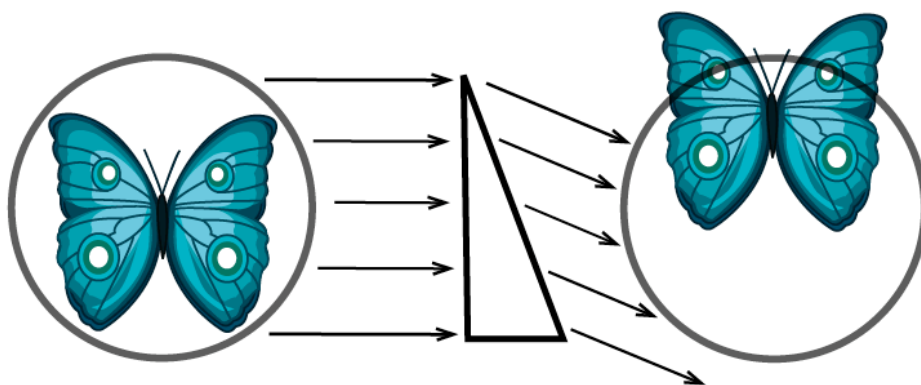
Daarom wordt ook gekeken naar eventuele zichtafwijkingen. Bij amblyopie wordt het goede oog afgeplakt en bij refractieafwijkingen krijg je een bril op sterkte.

Strabisme waarbij (een van) de ogen naar binnen draait gaat vaak gepaard met hypometrie (verziendheid). Kinderen met strabisme krijgen daarom vaak een zo sterk mogelijke plusbril voorgeschreven. Men gaat ervan uit dat het voor de hersenen makkelijker wordt één beeld te maken van de door de bril vergrootte beelden.

In sommige gevallen wordt een prisma gebruikt. Dit gebeurt alleen bij een stabiele mate van dubbelzien. Op een brilrecept wordt dit soort lenzen aangeduid met een driehoekje en een lettercombinatie, die aangeeft in welke richting de lichtstralen afgebogen worden.

Bijvoorbeeld: 1△BO (één prisma base out) of 4△BI (vier prisma base in).

In het eerste geval zit er in de lens een kleine correctie voor een oog dat naar binnen draait, het tweede geval geeft een grotere correctie aan voor een oog dat naar buiten draait.



De lens verandert de richting van de stralen; het beeld verandert niet maar wordt verplaatst.

Bates over strabisme

Bates heeft heel veel over strabisme geschreven. Hij noemde het meestal ‘squint’.

In zijn boek ‘Perfect Sight without Glasses’ begint hij het hoofdstuk over scheelzien met de zin: “Het bewijs dat scheelzien en amblyopie - net als afwijkingen van de refractie - puur functionele stoornissen zijn is overtuigend. Ze verminderen altijd door de spanning op te heffen waardoor ze ontstaan zijn. Centrale fixatie en alle methodes om ontspanning te bereiken kunnen voor de genezing ingezet worden.”

Bates was het dus helemaal niet eens met zijn collega's die zeiden dat er een fysieke oorzaak was zoals te korte of te lange oogspieren. Hij was van mening dat die oogspieren niet goed functioneerden door spanningen.

Nog een opmerkelijke uitspraak van Bates is de volgende: "Zowel kinderen als volwassenen zijn enorm geholpen door hun strabisme te verergeren of door andere vormen van strabisme opzettelijk te produceren."

"Het expres scheelzien is een favoriet spelletje van kinderen. De meeste ouders zijn bang dat dit tijdelijk scheelzien kan omslaan in een blijvende aandoening maar het tegendeel is juist waar. Iemand die opzettelijk kan scheelzien zal nooit per ongeluk scheel gaan zien."

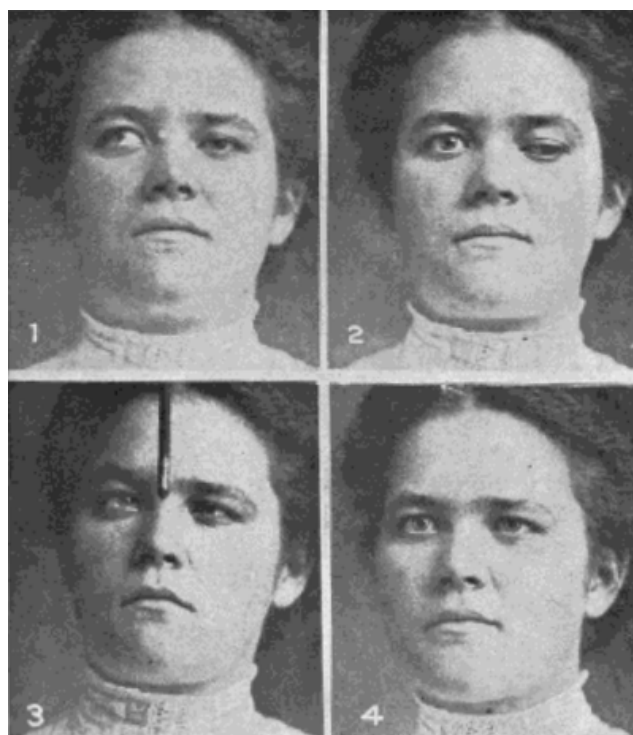
In zijn boek uit 1920 zijn deze foto's opgenomen. Hierop is te zien hoe hij een jonge vrouw opzettelijk leert scheelkijken.

Afbeelding 1 is de oorspronkelijke situatie. Afbeelding 2 en 3 zijn aangeleerde posities. Afbeelding 4 is het eindresultaat: de ogen staan recht.

(Deze foto's zijn binnen één uur genomen.)

In zijn Better Eyesight magazines is te lezen: "Kinderen en volwassenen die scheel zien moeten aangemoedigd worden om voortdurend om zich heen te kijken en dingen te ontdekken, te bekijken, om te trekken, enz. Vooral zaken waar ze belangstelling voor hebben."

"Door het dubbelzien hebben veel mensen die scheel zien juist de neiging om te staren, wat de conditie alleen maar erger maakt. Vaak zie je dat de ogen recht staan als ze met iets bezig zijn wat ze echt leuk vinden. "



Bates en zijn vrouw hebben heel veel kinderen én volwassenen van hun scheelzien afgeholpen, uiteraard zonder operaties.

Wat kan je doen om van je strabisme af te komen?

Bates zei het al: ontspannen, ontspannen, ontspannen.

Cursisten die scheel zien willen maar al te graag allerlei oefeningen doen om hun oog in de goede richting te dwingen. Juist bij strabisme is het heel belangrijk om je ogen los te laten. Laat ze maar lekker hun gang gaan, zelfs als dat betekent dat het (tijdelijk) nóg verder wegdraait.

Dus vóór je gaat denken aan allerlei oefenschema's; ontspan, verspring, adem en knipper! Pas als je die vier dingen de hele dag door doet - zonder erbij na te hoeven denken - ga je stapje voor stapje echte oefeningen doen. De ondersteunende ontspanningstechnieken zoals **palmeren**, **zonnen** en **zwaaien** kan je wel al meteen doen.

Ontspanningstechnieken

De beste behandeling van strabisme is mentale rust. Veel mensen die scheelzien lijden onder oogspanning. Door je ogen dicht te doen en ze te laten rusten, of door ongeveer 10 keer per dag gedurende enkele minuten of meer te palmeren, kan je veel bereiken. Soms is dat zelfs het enige wat nodig is!

Zonnen is ook geweldig:

Clara Hackett schrijft in haar boek “Relax and See”:

Zonnen blijkt vooral heilzaam te zijn voor mensen met strabisme.

Een jong meisje ging gewoonlijk, voordat ze naar een dansfeest ging, in een stoel vlak voor een sterke lamp zitten, waar ze met gesloten ogen gedurende twintig minuten haar hoofd heen en weer zwaaide.

Toen ik opmerkte dat dit wellicht een te lange tijd was tenzij ze verder van de lamp af ging zitten, zei ze: “Maar het voelt zo goed en daarna staan mijn ogen de rest van de avond recht!”

Alle zwaaien zijn goed. Hoe meer beweging - en hoe meer ontspannen je daarbij kan zijn - hoe beter.

De liggende-8 zwaai is extra goed omdat je daarmee veel tegengestelde bewegingen kan zien. Bovendien gebruik je bij deze zwaai afwisselend je linker- en je rechter-hersenhelft. Daarmee stimuleer je de samenwerking tussen de beide hersenhelften.

Oog oefeningen voor strabisme

Als je de goede zie-gewoontes al hebt aangeleerd en doorlopend toepast kan je gaan denken aan wat aanvullende oog oefeningen. Ja ja, je leest het goed; echte oog oefeningen!

Ik geef je wel de tip om het vooral leuk en ontspannen te houden. Je merkt zelf wel of het goed voelt. Voorkom dat je je ogen voelt ‘trekken’. Het is heel normaal dat je ogen wat anders aanvoelen; je oogspieren worden immers op een andere manier gebruikt. Maar als je ze voelt protesteren is dat een teken dat je te hard van stapel loopt. Rustig aan, stapje voor stapje!

In haar boek ‘Relax and See’ raadt Clara Hackett aan om eerst uit te vinden in welke hoek je je hoofd moet draaien zodat je ogen parallel ten opzichte van elkaar staan. Vraag een vriend of familielid om je te helpen.

Oefening bij Strabisme 1: het vinden van je ‘hoek’.

Ga recht tegenover je helper zitten. Kijk hem recht aan.

Draai je hoofd nu net zo lang weg tot je ogen voor het zicht parallel staan: Als je linkeroog naar je neus draait en je wilt je helper recht aankijken, moet je je hoofd iets naar rechts draaien. Je bent dan gedwongen beide ogen iets naar links te draaien.

In deze hoek zullen je ogen rechter lijken te staan, ze staan parallel. Dat doen ze niet als je neus wijst naar wat je wilt zien.

Met hulp van je helper kan je vaststellen hoe ver je je hoofd moet draaien tot beide ogen ‘recht’ staan.

Na het vaststellen van je eigen 'hoek' kan je jezelf aanleren om altijd vanuit deze hoek naar iets te kijken. Als je vordert kan je deze hoek steeds kleiner maken, je hoeft je hoofd steeds minder weg te draaien, tot je tenslotte – met beide ogen parallel – recht vooruit kan kijken.

Natuurlijk is het opzettelijk **scheelkijken á la Bates** heel leuk om te doen. Mijn ervaring is echter dat dat voor de meeste mensen die scheel zijn helemaal niet zo makkelijk is. Het voelt ook raar om je 'handicap' nóg erger te maken.

Maar als je je schroom opzij kan zetten en je (met hulp van een liefdevol persoon) aan de slag gaat zal je merken dat het heel grappig is. En als het je lukt ben je zo goed als genezen!

Een andere aanpak is je wegdraaiende oog in de gewenste richting leiden. Je ogen worden aangetrokken door kleur en beweging, dus maak daar gebruik van.

De volgende oefening is daar heel geschikt voor. Je hebt een ooglapje en een batje nodig:

Maak zelf een "anti-scheelzien batje"

Maak een batje van karton of triplex. Geef het de vorm van een tafeltennisbatje. Soms zijn ze bij goedkope speelgoedwinkels kant en klaar voor een habbekrats te koop. Schilder het batje in een effen, donkere kleur en teken of plak er kleurige plaatjes of stickers op. Leef je uit en maak het zo mooi en interessant mogelijk. Hoe leuker het batje des te liever je ernaar kijkt.

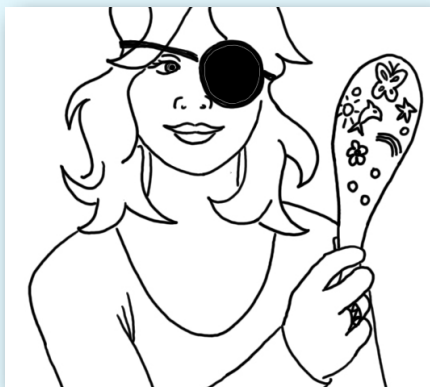
Klaar? Tijd om te oefenen:

Oefening bij Strabisme 2: het leiden van het wegdraaiende oog.

Dek je 'goede' oog af met je hand of een ooglapje. Beweeg het batje in de gewenste richting op een afstand van ongeveer 30-40 cm voor je ogen terwijl je het met je aandacht blijft volgen;

Heeft je linkeroog de neiging teveel naar binnen te draaien, beweeg dan het batje vanuit het midden naar links,

Draait je rechteroog teveel naar binnen, beweeg je het batje vanuit het midden naar rechts,



Als je linkeroog de neiging heeft teveel naar buiten te draaien, beweeg je het batje van links opzij naar recht voor je neus.



Draait je rechteroog naar buiten, beweeg je het batje van rechts opzij naar recht voor je neus.

Je kan het batje ook gebruiken als een trombone. Beweeg het batje naar het oog toe en vervolgens ervan af in de gewenste richting. Zo lijken de plaatjes op het batje groter en kleiner te worden.

Je kan muziek gebruiken om ritmisch te bewegen of zelf een deuntje neuriën. Hoe meer variatie je aanbrengt in het oefenen, hoe beter het is.

De spiegelzwaai

De spiegelzwaai is ook heel effectief. Daarvoor ga je met je rug naar een spiegel staan.

Oefening bij Strabisme 3: de Spiegelzwaai.

Als je linkeroog de neiging heeft naar binnen te draaien, dek je je rechteroog af.

Draai nu met je bovenlichaam naar links, tot je met je linkeroog de spiegel ziet.

Ga dan terug naar je startpositie. Doe dit vier tot zes keer.

Dek vervolgens je linkeroog af en draai naar rechts tot je met je rechteroog de spiegel ziet. Doe dit twee of drie keer.

Als je rechteroog naar binnen draait doe je de oefening vier tot zes keer met je linkeroog bedekt. Draai naar rechts tot je rechteroog de spiegel ziet.

Vervolgens dek je het rechteroog af en draai je twee of drie keer naar links.

Heeft je linkeroog de neiging om naar buiten te draaien, dek dan je rechteroog af en draai naar rechts tot je met je linkeroog de spiegel ziet. Herhaal dit vier tot zes keer, dek vervolgens je linkeroog af en draai twee of drie keer naar links tot je rechteroog de spiegel ziet.

Als je rechteroog naar buiten draait, bedek dan het linkeroog en draai vier tot zes keer naar links, daarna draai je twee of drie keer naar rechts met het rechteroog bedekt.

Het zal je verbazen hoe effectief de bovenstaande oefeningen zijn. Overigens kan je ze zonder al te veel moeite vertalen naar je dagelijkse bezigheden;

De oefening met het batje kan je heel makkelijk doen als je aan het lezen bent. In plaats van het batje beweeg je het tijdschrift of het boek in de juiste richting.

Een soortgelijke oefening als de spiegelzwaai kan je doen tijdens je gymnastiek, Tai Chi of yoga-oefeningen. Of gewoon tijdens het wandelen of winkelen. Wen je eraan om de kant op te draaien waarheen je je oog wilt leiden.

Nog wat tips die je zonder moeite toe kan passen en die er voor zorgen dat je tijdens je dagelijkse bezigheden als vanzelf de juiste richting op kijkt:

-  Kies een plek aan tafel zodat je - om je familieleden te zien - de goede kant op kijkt.
-  Ga tijdens een gesprek aan de juiste kant staan.
-  Zoek je gunstigste plek op in de zaal als je naar een presentatie, een toneelvoorstelling of een film kijkt.
-  Zet je bureau naast een raam. Doe dat zó dat je, om naar buiten te kijken, je oog de goede kant op draait.

Als je het idee hebt dat je ogen steeds vaker recht staan kan je [fusie-activiteiten](#) doen om te checken of je vooruit gaat. Lees dat hoofdstuk nog eens helemaal door en besteed vooral aandacht aan [het kralenspel](#).

Hierbij een kleine aanvulling, speciaal voor mensen die scheelzien:

Het kralenspel bij Strabisme

Controleer eerst je fusie. Daarvoor gebruik je het witte koord met de drie kleurige kralen.

Hou het touw met de kralen strak voor je neus. Bind het ergens aan vast, of vraag of iemand je wil helpen.

Bekijk nu de middelste kraal (OVAK!). Als het goed is zie je nu twee touwen die elkaar kruizen. (Het is normaal dat een van beide touwen tijdelijk minder zichtbaar is. In dit geval kan je het kralenspel nog steeds spelen, maar stop er meteen mee als je moe of gefrustreerd raakt.)

Er zijn drie situaties mogelijk als je naar een kraal kijkt:

de 'X' van de touwen kruist op de kraal,

de 'X' kruist vóór de kraal,

de 'X' kruist ná de kraal.

Als de 'X' op de kraal kruist is je fusie goed en hoef je niet door te gaan met de volgende oefening.

Activiteit bij Strabisme: Phoria-zwaaien.

Als de 'X' vóór de kraal kruist, is de binnenste externe oogspier van één of beide ogen te sterk aangetrokken, waardoor het oog naar binnen trekt.

Oefening: Dek het 'goede' oog af met een ooglapje en beweeg het [anti-scheelzien-batje](#) (of je vinger of een klein lichtje) in een ronde beweging naar links als het rechteroog bedekt is, en naar rechts als het linkeroog bedekt is. Hou je hoofd recht. De bedoeling is dat je het oog dat naar binnen draait naar buiten leidt.

Dit moet alleen gedaan worden met het oog dat afwijkt. Wijken allebei de ogen af, dan kan het spel om de beurt voor elk der ogen gedaan worden.

Als de 'X' ná de kraal kruist, is de buitenste externe oogspier van één of beide ogen te sterk aangetrokken, waardoor het oog naar buiten trekt.

Oefening: Bedek het 'goede' oog, beweeg het batje in een ronde beweging naar rechts als het rechteroog bedekt is, naar links als het linkeroog bedekt is. Hiermee leidt je het naar buiten gerichte oog naar binnen.

Ook deze oefening doe je alleen met het oog dat afwijkt. Wijken beide ogen af, dan kan je het voor allebei de ogen doen.

Ga na de phoria-zwaai altijd terug naar het [kralenkoord](#) om te zien of je vooruit gaat. Gewoonlijk zal de 'X' dichterbij de kraal kruisen, of soms zelfs - al is het maar een moment - op de kraal.

Het uiteindelijke succes van deze oefening is afhankelijk of je kan blijven ontspannen.

Vergeet niet om tijdens de oefeningen regelmatig even te rusten!

Saskia:

Onze zoon Jelle was 8 toen hij zijn bril verloor. Eigenlijk hebben we niet eens zo veel met hem geoefend. We waren vooral aan het zwaaien en hij palmeerde elke avond tijdens het voorlezen. Zijn ogen gingen snel vooruit.

Als we merkten dat zijn linkeroog weer naar binnen dook gaven we hem een seintje. Dan dekte hij zijn rechteroog af en keek hij naar zijn linker wijsvinger terwijl hij die vanaf zijn neus naar links trok. Dat was genoeg om zijn oog weer recht te zetten.

Jelle keek scheel doordat zijn linkeroog naar binnen draaide. We lieten hem in de klas aan de rechterkant zitten. Op die manier moest hij, om de juf te zien, naar links kijken. Daardoor draaide zijn oog vanzelf naar buiten. Ook aan de eettafel hielden we rekening met Jelles plek.

Nu is Jelle 15. Hij heeft nooit meer een bril gedragen. Zijn ogen staan recht en hij heeft geen lui oog.

Natuurlijk hielden wij de afgelopen jaren zijn ogen goed in de gaten. We checkten regelmatig of de beelden van beide ogen binnenkwamen. Met het kralenkoord controleerden we of zijn fusie goed was.

Ik vraag nog steeds regelmatig of hij nog wel eens dubbel ziet. Hij zegt dat dat zelden gebeurt, alleen als hij erg moe is. Hij vertelde me laatst dat hij ook wel eens merkt dat het minder gaat als hij zich verveelt of met iets bezig is wat hij echt niet leuk vindt. School bijvoorbeeld!

Het is opvallend te zien dat de kleine terugvallen - die hij gelukkig steeds minder vaak heeft - nooit voorkomen in periodes dat hij lekker in zijn vel zit. Of tijdens de vakanties!

Conclusie

In veel gevallen is de mate van scheelzien niet stabiel; de ene keer is het minder dan de andere keer. Als dat bij jou ook zo is kan je je scheelzien als een functionele storing zien, net als alle andere zichtafwijkingen die ik tot nu toe besproken heb. Dat betekent dat je er heel goed zelf wat aan kan doen.

Ga ontdekken wanneer je ogen rechter staan en wanneer juist niet. Vraag je omgeving om je daarop te wijzen (op een liefdevolle manier!). Je zal merken dat je ogen rechter staan als je lekker ontspannen bent of iets doet wat je leuk vindt.

Laat het je stimuleren om aan de slag te gaan; je weet nu dat je ogen recht kunnen staan. Bovendien zijn het super-graadmeters; als je strabisme telkens verergert als je op je werk aankomt moet je misschien naar een andere baan uitkijken...

Leer de goede zie-gewoontes aan en pas ze toe. Voor jou is dat nóg belangrijker dan voor de anderen; jouw ogen reageren direct als ze het niet naar hun zin hebben.

Laat je ogen los en stop met krampachtig recht willen kijken.

Ga aan de slag met de activiteiten uit dit hoofdstuk: eerst de ontspanningstechnieken en later - als je er écht aan toe bent - de oefeningen.

Als je ogen al je hele leven lang verschillende richtingen opgaan vergt het veel geduld en vooral volhouden. Maar het kan, we zien het elke dag aan Jelle...

Oogziektes

In de tijd dat ik lesgeef in Natuurlijk Zien heb ik behoorlijk wat vragen over allerlei oogkwalen en ziektes gekregen. Over droge ogen, ontstoken oogleden, glaucoom, staar, loslatend netvlies, kleurenblindheid, macula degeneratie, keratoconis en noem maar op.

De meest gestelde vraag is natuurlijk of de Batesmethode deze ziektes kan genezen.

Bates was daarvan overtuigd. Een volmondig “ja”.

Hij was oogarts, ik niet. Ik waag me dan ook niet aan enige uitspraak hierover. Ik vind dat je met je ogen geen enkel risico moet nemen en bij klachten en twijfel altijd onder behandeling van een gerenommeerd oogarts moet staan, zodat die je ziekteverloop kan volgen en begeleiden.

Door alles wat ik de laatste jaren heb gelezen en ben tegengekomen ben ik wél van mening dat je het een en ander kan doen om de gevolgen van oogziektes te verlichten. Het kan zelfs bijdragen tot je herstel.

Als je er vroeg genoeg bij bent heb je grote kans dat je kan genezen zonder heftige operaties. Daarom is het belangrijk dat je hulp zoekt vóór er sprake is van permanente beschadiging van oogweefsels of de oogzenuwen. Daarvoor moet je op de hoogte zijn van de symptomen.

Nóg belangrijker vind ik dat je allerlei oogziektes kan voorkomen door je ogen gezond te houden. Natuurlijk Zien kan daar een heel grote rol in spelen.

In dit hoofdstuk beperk ik me tot korte omschrijvingen van de drie oogaandoeningen die tezamen verantwoordelijk zijn voor meeste gevallen van zeer slecht zicht tot blindheid; glaucoom, staar en macula degeneratie.

Hoe kan je ze herkennen, wat zijn de gevolgen en wat kan je zelf doen.

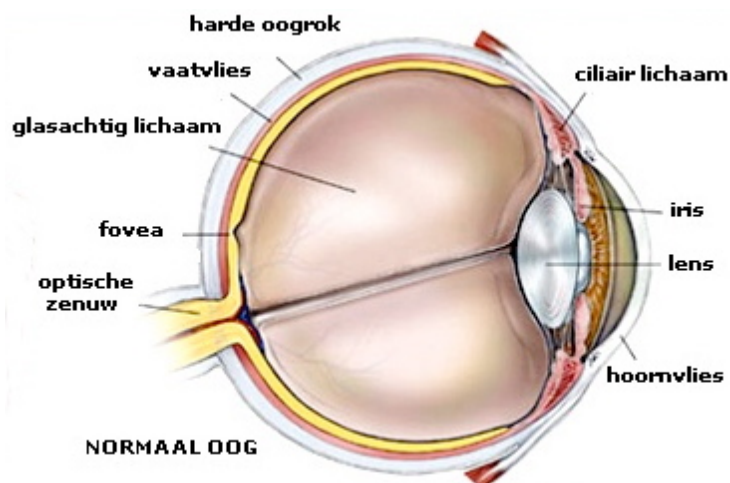
Glaucoom

Glaucoom is een aandoening waarbij de oogzenuw beschadigd wordt door onvoldoende doorbloeding. Daardoor wordt het gezichtsveld steeds kleiner, vanuit de ooghoeken naar het midden toe. Als glaucoom niet wordt behandeld kan het uiteindelijk tot blindheid leiden.

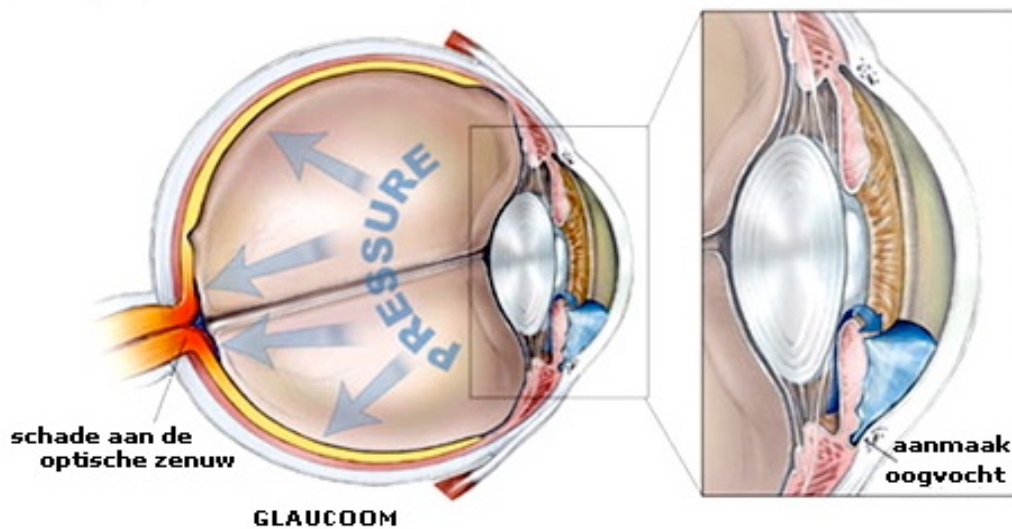
Er zijn twee vormen; de ‘gewone’ vorm en de acute vorm.

Men weet niet precies waardoor glaucoom ontstaat.

Vaak heeft het te maken met een te hoge druk in het oog. Dan is er sprake van een verstoring in de waterhuishouding. Je oogvocht wordt, als het goed is, voortdurend aangemaakt en afgevoerd.



Als er meer vocht wordt aangemaakt dan afgevoerd, wordt de druk in het oog steeds groter. Door de druk kan de bloedvoorziening van de oogzenuw worden afgekneld:



Glaucoom kan ook ontstaan zonder een hoge oogdruk. De oorzaak van de slechte bloedtoevoer is dan bijvoorbeeld te nauwe of dichtgeslibde bloedvaten.

Het vervelende aan ‘gewone’ glaucoom is dat je vaak niet weet dat je het hebt. Tegen de tijd dat je aan je zicht merkt dat er iets fout is (dat je delen van je perifere blikveld niet meer kan zien) is de schade al onherstelbaar.

De acute vorm bemerk je wel degelijk: de oogkamer kan het vocht dan helemaal niet kwijt waardoor de druk extreem oploopt. Dat doet ongelooflijk pijn, je oog wordt rood en je zicht is door een troebel hoornvlies sterk verminderd.

Waar moet je op letten?

Zoals ik al zei; aan je zicht zul je bij gewone glaucoom heel lang niet merken dat je het hebt. Hoe kom je er dan achter?

Sommige mensen hebben meer kans op glaucoom dan anderen. Mensen met een hoge oogdruk lopen echt een groot risico, dus als dat in je familie voorkomt zou ik zeker je oogdruk in de gaten laten houden. Dat kan een opticien ook opmeten.

Mensen met hartklachten, een hoge bloeddruk of diabetes hebben ook een hogere kans om glaucoom te krijgen, net zoals mensen boven de 60, bijzienden en verzienden met een sterke afwijking en (verrassend!) mensen met een donkere huidkleur. Verder blijken mensen die corticosteroïden (hormoonzalf) gebruiken vaker glaucoom te krijgen.

Mocht je tot een van deze risicogroepen behoren dan is het regelmatig laten controleren bij een oogarts of opticien zeker aan te raden. Tegelijkertijd kan je met de tips aan de gang gaan om te voorkomen dat je ooit glaucoom krijgt.

Wat doet de oogarts?

De oogarts zal je netvlies en je oogzenuw goed bekijken. Als je oogdruk te hoog is krijg je waarschijnlijk medicijnen die de druk verlagen.

Als medicijnen niet helpen kan een oogoperatie gedaan worden om de afvoer van het oogvocht te verbeteren. De behandeling is er op gericht om verdere schade te voorkomen.

Wat zei Bates over glaucoom?

In zijn Better Eyesight magazine van december 1920 zegt hij: “De waarheid is dat glaucoom een functionele stoornis is; veroorzaakt door spanning. Daaruit volgt dat het te verhelpen is.”

In oktober 1929 zegt hij: “Bij patiënten met acute glaucoom heb ik regelmatig gezien dat ze volledig genazen door te palmeren. Zij bereikten binnen een paar dagen of weken weer normaal zicht.”

Bates heeft regelmatig over glaucoom geschreven. Zijn gedachtengang (en zijn ervaringen) zijn makkelijk te volgen. Spanning zou een rol kunnen spelen bij de juiste afwatering van het oogvocht. Dat spanning invloed heeft op de bloeddruk wordt zelfs algemeen aanvaard.

Clara A. Hackett schrijft in haar boek ‘Relax and See’:

“Veertig van mijn recente studenten hadden glaucoom. 11 van hen verruimden hun blikveld en zagen scherper, bij 18 van hen was volgens hun oogarts de oogdruk verlaagd. Elf personen behaalden geen verbetering hoewel 5 van hen aangaven minder pijn en ongemak te ervaren.”

Wat kan je zelf doen bij glaucoom?

Ten eerste: altijd onder controle van je oogarts blijven! Het is super belangrijk dat je oogdruk op een aanvaardbaar peil blijft.

Gebruik de voorgeschreven medicijnen en oogdruppels. Ik heb wel begrepen dat er verschillende soorten zijn. Sommige hebben heftiger bijwerkingen dan anderen. Bespreek het dus met je arts.

Tegelijkertijd kan je gaan werken aan de onderliggende oorzaken. Waarom heb je een hoge oogboldruk of hoe komt het dat de bloedtoevoer naar je ogen niet optimaal is?

Beoefen Natuurlijk Zien met alles erop en eraan. Alles aan de Batesmethode is erop gericht om je ogen te ontspannen en de circulatie in je oogweefsels te optimaliseren. Ook je bloedsomloop profiteert daarvan.

Bates en Clara Hackett noemden specifiek de volgende aanvullende activiteiten:

-  **Palmeren**. Palmer zo vaak als je kan. Visualiseer tijdens het palmeren dat je ogen zacht worden en het overvloedige oogvocht wegvloeit.
-  **Zonnen**. Het zonnen geeft meteen verlichting en het licht stimuleert je zicht. Het laten flikkeren van het zonlicht is heel goed voor de circulatie. Gebruik een sterke lamp als de zon niet schijnt.
-  **Zwaaïen**. De bewegingen verruimen je perifere blikveld. Door het zwaaïen komen de kleine oogbewegingen weer terug. Hoe meer bewegingen, hoe groter de circulatie!
-  Lees het hoofdstuk over het **verspringen** nog eens door en verbeter je **centrale fixatie**. Het opmerken van de **tegengestelde bewegingen** is heel ontspannend.

Neem je eetpatroon onder de loep

Marc Grossman, de schrijver van het boek 'Natural Eyecare', benadrukt het belang van een goed dieet. In het hoofdstuk over voeding zijn al veel van zijn aanbevelingen verwerkt. Specifiek voor glaucoom noemt hij:

-  Zorg dat je voeding veel beta-caroteen, vitamine C en E en zwavelhoudende aminozuren bevat. Met andere woorden: eet knoflook, uien, bonen, spinazie, selderie, gele en oranje groentes, groene bladgroentes, zeewier, appels, sinaasappels en tomaten.
-  Drink veel water en vermijd frisdranken, cafeïne en alcohol.
-  Als aanvullende vitamines en mineralen: Vit. A, B-complex, de bioflavonoïden quercetine en rutine, E, Co-enzym Q10, Magnesium, Spirulina en de essentiële oliën Omega 3 en 6.

Ook zegt hij dat er een relatie bestaat tussen het gebruik van monosodium glutamate en glaucoom. Deze smaakversterker wordt afgekort als MSG en wordt veel gebruikt in kant en klare voedingsmiddelen. Vetsin is een merknaam van MSG. Grossman raadt het gebruik ervan sterk af.

Hij geeft nog een aantal adviezen die ik je graag doorgeef:

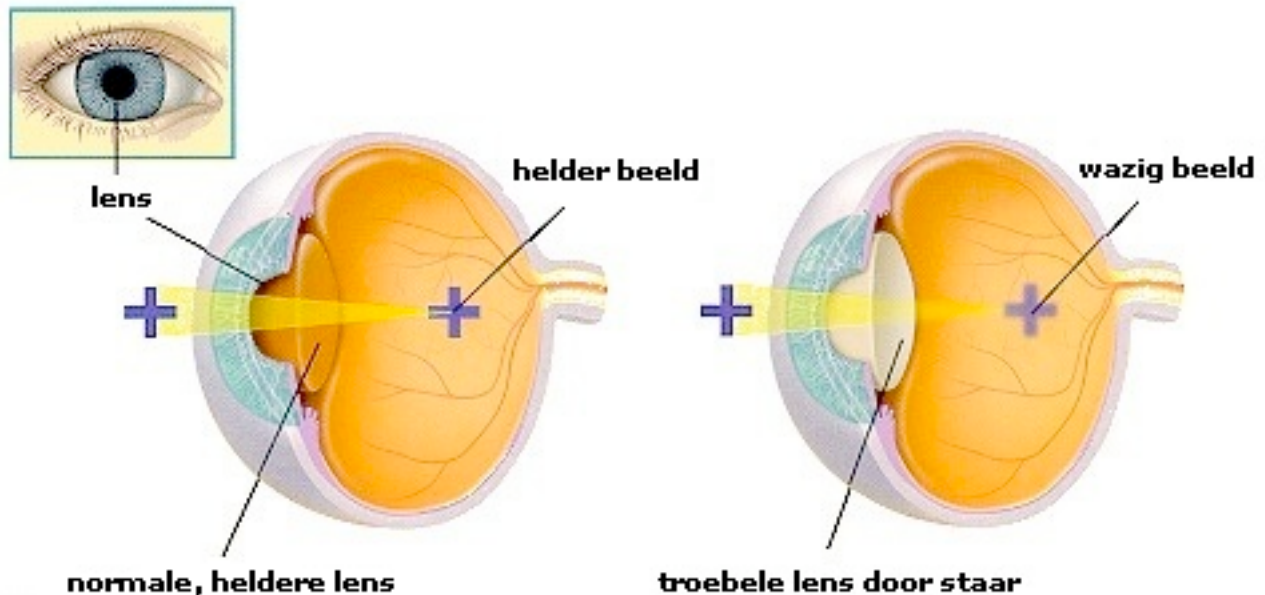
-  Slaap in het donker. Volledige duisternis optimaliseert je melatonine-productie. [Melatonine](#) is een hormoon dat een rol speelt bij de regulatie van de druk in je oogkamers.
-  Schaf een trampoline aan en spring er regelmatig een half uurtje op. Prima voor de bloedcirculatie en [lymfedrainage](#)!
-  Gebruik zoveel mogelijk [vol-spectrum lampen](#).

Als laatste een tip die heel makkelijk is uit te voeren:

Let op knellende kleding. Te strakke stropdassen belemmeren de afvoer van het bloed uit het hoofd en de ogen.

Staar

Staar is een geleidelijk toenemende vertroebeling van de lens. Uiteindelijk kan je zicht zo ver teruglopen tot je alleen verschil tussen licht en donker waarneemt.



We kennen staar als een ouderdomskwaal; 30% van de mensen ouder dan 65 jaar heeft een vorm van staar. Maar het kan ook al op jonge leeftijd voorkomen (zelfs al bij de geboorte) of door een beschadiging aan het oog of door ziekte.

Als je staar hebt merk je dat doordat je alles waziger en doffer gaat zien, soms zelfs dubbel. Je kan ook meer last krijgen van licht of schitteringen.

Wat doet de oogarts?

De oogarts gaat ervan uit dat staar steeds erger wordt. Tijdens de groei van de staar zal hij je een steeds sterkere bril voorschrijven zodat je zo lang mogelijk redelijk kan blijven zien.

Als de staar helemaal 'rijp' is zal hij je een staaroperatie aanraden. Daarbij wordt je eigen lens verwijderd en vervangen door een kunstlens.

Wat zei Bates over staar?

Bates kwam in zijn praktijk patiënten tegen waarbij de aanwezige staar spontaan verdween. Door de jaren heen ontdekte hij dat de mate van de staar afhankelijk was van ... je raadt het nooit: spanning!

Hij raakte hiervan pas echt overtuigd toen hij een medische demonstratie met een koeienoog bijwoonde. Zodra de professor die de lezing gaf in het oog kneep werd de pupil volledig wit en ondoorzichtig. Hield hij hem daarentegen losjes vast, dan werd de pupil weer helemaal zwart (wat normaal is). Dit werd een paar keer achtereenvolgens gedaan, steeds met hetzelfde resultaat.

De lens is opgebouwd uit een groot aantal laagjes doorzichtig celweefsel. Bates vergeleek het met een stapel glasplaten: “Als alle glasplaten parallel aan elkaar liggen, kan je er door heen kijken. Als een of meer glasplaten in een andere hoek liggen wordt de stapel ondoorzichtig.”

Tijdens zijn vele experimenten met dierenogen kon hij, door het aantrekken van de buitenste oogspieren, keer op keer de lens troebel maken.

Hij was dan ook van mening dat staar, door het wegnemen van de spanning, wel degelijk kon verdwijnen. Hij liet zijn staar-patiënten de volgende dingen doen:

- De ogen laten rusten (door ze dicht te doen of door te [palmeren](#)) en ondertussen aan prettige dingen denken.
- Zwaaien. Vooral de [grote zwaai](#), staand of eventueel in een stoel (dan draaiden ze alleen het bovenlijf). Hij liet ze tijdens het zwaaien op [de tegengestelde beweging](#) letten.
- [Herinneren](#) en [visualiseren](#). Hoe perfecter ze zich iets voor de geest konden halen, hoe beter.
- [Kleine letters lezen](#).
- [Zonnen](#).

Bates rapporteerde grote successen bij zijn behandeling van mensen met staar.

Clara A. Hackett schrijft in haar boek ‘Relax and See’ het volgende:

“Tot dusver heb ik met 312 mensen met staar gewerkt. 278 van deze mensen vertoonden een verbetering, variërend van 10% tot volledig herstel. Slechts 34 personen bereikten geen blijvende verbetering.”

“Het is onmogelijk te zeggen hoeveel van de mensen die ik behandelde volledig hersteld zijn. Lang niet iedereen laat zich na de behandeling weer medisch testen. Omdat ze zelf vinden dat ze weer goed zien vinden ze zo’n test overbodig.”

Wat kan je zelf doen bij staar?

Zowel Bates als Clara Hackett hebben aangetoond dat je bij staar best wel het een en ander kan doen om verergering te voorkomen of de kwaal zelfs te verminderen.

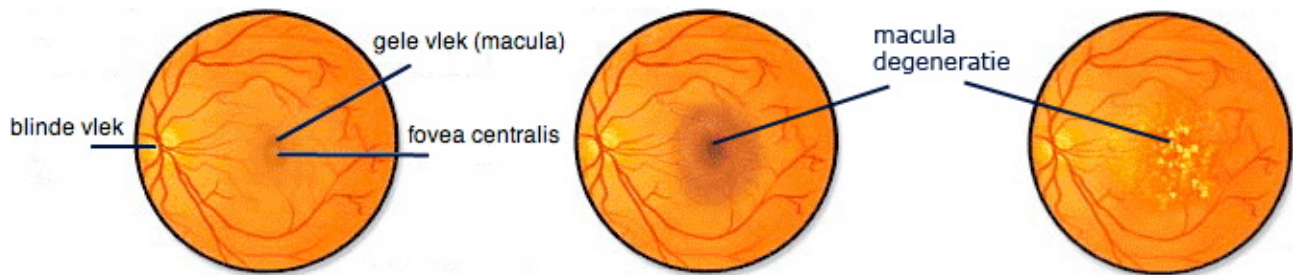
In de laatste decennia zijn er bewijzen verzameld dat staar ook ontstaat door een slechte circulatie in en om de lens. Mensen met diabetes hebben een verhoogde kans op staar en voeding speelt ook een rol.

Ik geef je een korte samenvatting van wat ik in de talloze boeken die ik erover heb gelezen ben tegengekomen:

- Heel goed zijn het [palmeren](#), [zonnen](#) en [zwaaien](#).
- Ga veel de zon in maar voorkom dat het zonlicht recht in je ogen schijnt. Gebruik daarom een hoed of een zonneklep.
- Je gesloten ogen naar de opkomende of ondergaande zon toe wenden stimuleert de bloedtoevoer naar de ogen en helpt de afvoer van afvalstoffen. Gebruik een lamp op donkere dagen.
- Vermijd neonlicht en schadelijke straling, gebruik zoveel mogelijk [vol-spectrum lampen](#).
- Vermijd stressvolle situaties, visualiseer een mooie en plezierige toekomst.
- Zorg voor frisse lucht en ga veel naar buiten.
- Beweeg; balspelen, dansen, trampolinespringen; allemaal activiteiten die het lymfesysteem activeren.
- [Massages](#) rond de ogen en van de schouders en nek zijn prima, net zoals wisselbaden en [hydrotherapie](#).
- Gebruik de [leeskaart](#), zowel de grote als de kleine. Oefen het [verspringen](#).
- Ontgift regelmatig je lichaam door te vasten of een sapkuur te doen (raadpleeg je arts als je gezondheid niet goed is).
- Let op wat je eet; volg de aanbevelingen over [voeding](#) op. Vermijd bewerkt voedsel, wit meel, suiker en gefrituurd voedsel.
- Zorg voor voldoende vitamines en mineralen. Vooral vit. A, B-complex, C en E zijn heel belangrijk, net zoals Omega 3-olie.
- Stop met roken, meteen!

Macula Degeneratie

Macula Degeneratie (MD) is een ingrijpende oogaandoening waardoor de gezichtsscherpte afneemt. MD betekent letterlijk achteruitgang van de gele vlek, de macula lutea.

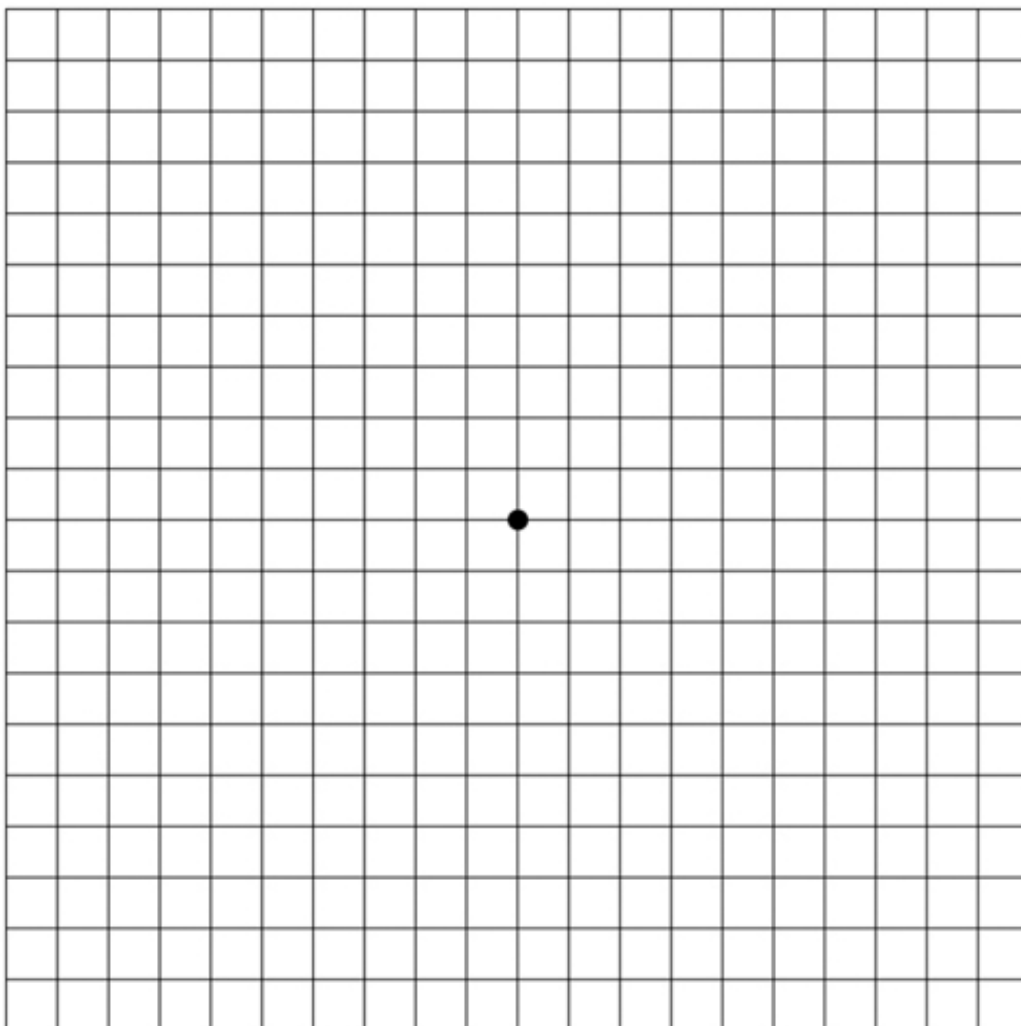


Dit is het centrale deel van het netvlies waarmee men scherp ziet. MD wordt daarom ook wel 'slijtage' van het netvlies genoemd.

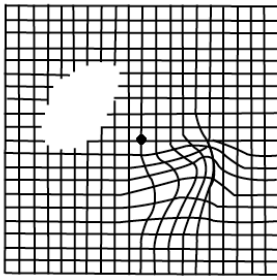
Amslertest

Met het raster hieronder kan je ontdekken of je tekenen van MD vertoont.

De bedoeling is dat je eerst met je ene en dan met je andere oog naar het middelpunt van het raster kijkt.



Als je rare vervormingen of vlekken ziet kan er sprake zijn van MD:



Dan is het echt zaak dat je naar je huisarts gaat om dit te melden! MD is namelijk een sluipende ziekte waarbij je (net als bij glaucoom) niet zo snel merkt dat je het hebt. Medicijnen en operaties kunnen verergering voorkomen, eenmaal opgelopen schade aan de macula is onherstelbaar. Daarom moet je er op tijd bij zijn.

Als oorzaken van MD worden ouderdom, erfelijkheid en voeding genoemd. Bij vrouwen speelt een lage oestrogeen-spiegel ook een rol. Verder is er een grote relatie met sterke refractie-afwijkingen.

Uit onderzoek blijkt een mogelijk verband tussen het krijgen van MD en een gebrek aan anti-oxidanten. Anti-oxidanten beschermen het lichaam tegen beschadiging door elektrisch geladen zuurstofmoleculen; de zogenaamde vrije radicalen. Juist de kegeltjes in het netvlies zijn erg gevoelig voor deze beschadigingen.

Door roken en alcoholgebruik neemt de hoeveelheid beschermende antioxydanten in het lichaam af. MD blijkt vijfmaal zo vaak voor te komen bij mensen die meer dan een pakje sigaretten per dag roken!

Wat zei Bates over Macula Degeneratie?

In de teksten van Bates ben ik MD niet tegengekomen. In het Better Eyesight magazine van mei 1921 spreekt hij over een patiënt bij wie de gele vlek vernietigd was maar die door een sterke verbeelding toch in staat bleek om scherp te zien.

In de 'Questions and Answers' van het Better Eyesight Magazine uit februari 1927 staat: Vraag: "Mij is verteld dat ik mijn 'centrale zicht' verlies. Is het mogelijk om verder verlies te voorkomen?" Antwoord: "Ja, dat is mogelijk door het trouw beoefenen van mijn methode."

Wat kan je zelf doen bij Macula Degeneratie?

In de boeken van Bates zal je dus niets specifiek over MD kunnen vinden. Clara Hackett noemt het wel en heeft bij enkele van haar studenten ondervonden dat de Batesmethode wel degelijk verlichting en vooruitgang bracht.

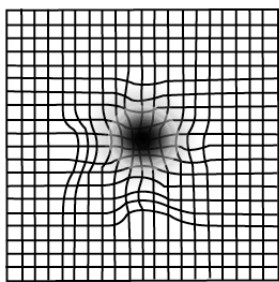
Als je bedenkt dat heel veel oogziektes te maken hebben met een slechte doorbloeding van de oogweefsels of een te grote belasting en spanning is het logisch dat het terugbrengen van de circulatie en het wegnemen van de spanning positieve gevolgen zal hebben.

Dus: beoefen OVAK, doe de aanvullende ontspanningsactiviteiten, let op je voeding, stop met roken, ga veel naar buiten, doe aan lichaamsbeweging, enz. enz.

Kortom; doe de dingen die goed zijn voor je ogen en laat alle dingen na die niet goed zijn!

Omdat bij MD het centrale zicht verdwijnt wordt het perifere blikveld steeds belangrijker. Om dat te vergroten zou je bijvoorbeeld de [oefening](#) van Meir Schneider kunnen doen.

Conclusie



Glaucoom, staar en macula degeneratie zijn maar drie van de oogziektes die voorkomen.

Glaucoom en MD zijn heel heftig omdat de gevolgen er voor kunnen zorgen dat je zicht onherstelbaar beschadigd wordt.

Onherstelbaar: dus niet te verhelpen door een sterkere bril of een operatie!

Ik hoop dan ook van harte dat je door dit hoofdstuk gewaarschuwd bent en de signalen kan herkennen die kunnen duiden op deze ziektes.

Er zijn echter nog veel meer oogziektes die misschien minder heftig zijn maar toch kwalijke gevolgen kunnen hebben. Daarom is het goed dat je een verandering aan je zicht wel opmerkt.

Als je merkt dat je zicht opeens veel slechter wordt, als je lichtflitsen ziet, aanhoudende zwarte vlekken ziet, je zicht vervormt of als je opeens last krijgt van fel licht: aarzel dan niet en neem contact op met je huisarts of je oogarts.

Ik heb zelf snel de neiging om te denken dat het allemaal wel meevalt en wacht daarom meestal nogal lang voordat ik professionele hulp inroep. Misschien herken je dat wel en ren je ook niet voor het eerste het beste pijntje naar je huisarts. Maar neem alsjeblieft nooit dat risico met je zicht en je ogen!

Zeker op het gebied van oogziektes kan men tegenwoordig wonderen verrichten. Dus merk je iets op: laat het onderzoeken!

Natuurlijk hoop ik voor je dat je nergens last van hebt. Dan is het zaak om het vooral zo te houden! Voorkomen is immers veel beter dan genezen. Natuurlijk Zien en de Batesmethode geven je de grootste kans dat je nooit met deze oogziektes te maken krijgt.

Zo, als je na het lezen van dit hoofdstuk nóg niet gemotiveerd bent om vanaf nu te Ontspannen, Verspringen, Ademen en Knippen... dan weet ik het niet meer!

Deel 7: Overig

In dit laatste hoofdstuk nog een aantal zaken:

-  Hulpmiddelen
-  Boeken
-  Nederlandse websites en leraren
-  Laseren

Hulpmiddelen

In dit hoofdstuk vind je een aantal middelen die je op je pad naar natuurlijk zien kunnen helpen. De meeste zijn met een beetje fantasie en inzet prima zelf te maken.

Boekenlegger

Een boekenlegger (zoals die hiernaast is afgebeeld) is een ideaal hulpmiddel om je tijdens het lezen te helpen herinneren aan de juiste zie-gewoontes.

Print deze pagina en knip de afbeelding uit. Voor de stevigheid kan je de boekenlegger lamineren.

Palmeerkussen

Om tijdens het palmeren je armen te ondersteunen. Zo kan je ontspannen zitten met een rechte rug en ontspannen schouders.

Gewone kussens zijn meestal te slap of te klein maar je kan heel makkelijk zelf een kussen maken. Gebruik daarvoor stevig schuimrubber van 10 tot 12 cm dik.

In mijn lesruimte gebruik ik kussens van 35 bij 60 cm. Dat is voor de meeste mensen plezierig. Pas de afmetingen iets aan als je erg lang of juist klein bent. Een afneembare hoes is handig en hygiënisch.

Gaatjesbrillen (pinholes)

De meeste mensen met wazig zicht, of ze nu bijziend of verziend zijn, zien veel scherper met behulp van deze brillen.



Hoewel ze geen alternatief zijn voor natuurlijk zien zonder hulpmiddelen kunnen ze prima dienst doen als overgangsbil, vooral omdat ze op elke afstand bruikbaar zijn.

Ze zijn fantastisch voor Tv-kijken, computergebruik, lezen en 'op het bord kijken'. Bovendien kunnen ze gebruikt worden als zonnebril of als je last hebt van de felle contrasten op het computerscherm. Je kan ze [hier](http://www.natuurlijkzien.nl) bestellen.



Saskia:

Gedurende de cursus geef ik mijn cursisten een gaatjesbril te leen. Het geeft ze de kans om te experimenteren tijdens lezen, tv-kijken en computergebruik.

Met een gaatjesbril moet je bewegen. Alleen de centrale stralen komen immers naar binnen. Zo leren ze dit onderdeel van de juiste zie-gewoontes toe te passen.

Sommige cursisten gebruiken de bril om te voorkomen dat ze hun leesbril moeten gebruiken. Anderen gebruiken hem juist om de ondertiteling van de tv te kunnen lezen. Veel cursisten ervaren dat ze door de gaatjesbril heel ontspannen kunnen zien.

Mijn man had gedurende zijn herstel naar goed zicht regelmatig de ervaring dat als hij een poosje met de gaatjesbril had gelezen, hij daarna ook een korte periode zonder bril scherp kon lezen. Ook andere cursisten vertelden me dat het gebruik van de bril blijkbaar dusdanig ontspant dat het ook na het afzetten van de bril nog effect heeft.

Leesplankje

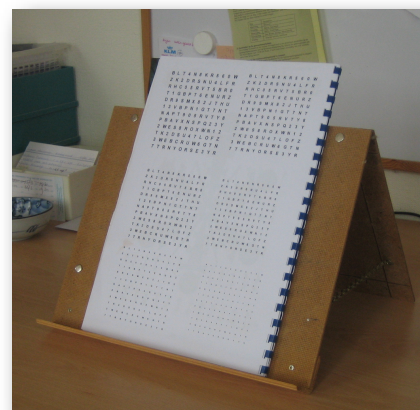
Een eenvoudig hulpmiddel om je houding tijdens het lezen te verbeteren, waardoor je nek en schouders ontspannen kunnen blijven. Een kookboekenstandaard is meestal heel geschikt, maar er zijn ook in de boekwinkel exemplaren beschikbaar. Je kan ook zelf aan het knutselen gaan.

Mijn vader is zo lief geweest om een aantal leesplankjes voor ons te maken.

Hij gebruikte:

- 2 plaatjes triplex van 25 bij 30 cm.
- een stuk pianoscharnier van 30 cm.
- een hoekprofiel van 30 cm lang en 4 cm breed
- 2 kettinkjes
- postbode-elastiek (om het boek vast te houden)

Als je zelf niet zo handig bent: ook Ikea heeft een prima (goedkope) oplossing: [de Fredrik tekentafel](#).



Palmeer- en ontspanningsmuziek

Voor veel mensen is het makkelijker zich te ontspannen als ze tijdens het palmeren en/of het visualiseren naar zachte, kalmerende muziek luisteren. Tegenwoordig is er veel 'new-age' muziek te verkrijgen die hier uitstekend geschikt voor is. Ook ingesproken ontspanningsoefeningen kunnen prima bruikbaar zijn.

Daglichtlampen

Kleuren en contrasten zijn bij het licht van een vol-spectrumlamp veel beter te zien dan bij andere lampen. Zeker als je (nog) niet helemaal scherp ziet in alle lichtomstandigheden, kunnen deze lampen je helpen om beter te zien.

Het licht is heel plezierig om bij te lezen, te (hand-)werken of te tekenen en schilderen.

Ooglapjes

Voor het oefenen met één oog tegelijk is het gebruik van een ooglapje handig. Je kan ze (goedkoop!) ophalen in een feestwinkel. Ze verkopen ze als piraten-outfit. Let er dan wel op dat er geen gaatjes in zitten!

De ooglapjes die je bij de apotheek kan halen zijn natuurlijk ook goed. Helaas zijn ze meestal plat waardoor ze tegen je ooglid aan komen en dat vind ik niet plezierig. Ik haal ze zelf uit de VS bij de drogist, maar ik snap dat niet iedereen die mogelijkheid heeft.

Mijn collega Peter Ruiter biedt op zijn website [kleurrijke exemplaren](#) aan.

Oogkaarten

Met deze kaarten kan je je vooruitgang bijhouden. Ook kan je er het [verspringen](#) mee oefenen waardoor je je zicht onderhoudt en verbetert.

De echte [Snellenkaarten](#) zijn moeilijk te verkrijgen en vrij duur. Via de website van Natuurlijk Zien kan je een [oefenpakket met deze oogkaarten](#) bestellen. Het pakket bevat de originele Snellenkaarten in 3 verschillende maten (een grote voor aan de wand en 2 kleinere om in de hand te houden) en een uitgebreide folder met uitleg en oefeningen.

Je kan ook zelf oogkaarten maken of uitprinten.

Voor een grote leeskaart kan je [hier](#) een PDF-bestand downloaden.

[Deze](#) is wat kleiner maar ook heel geschikt.

Deze kaarten gebruiken Amerikaanse maten dus je moet ze wel even omrekenen: 1 ft = 30 cm.

Hieronder staan 2 kleine leeskaarten die je kan printen en uitknippen.

Als je de onderste regel op een afstand van 35 cm kan lezen is je zicht nabij 100%.

Kan je de regels erboven lezen dan heb je 80% zicht.

De vierde alinea van onder is de lettergrootte die 50% zicht aangeeft.

BASISPRINCIPES VAN NATUURLIJK ZIEN

www.natuurlijkzien.com

1. Natuurlijk zien is ontspannen zien, met aandacht voor details, voortdurend bewegend, open, automatisch, kleurrijk en ruimtelijk zien. Het is rustgevend en leuk.

2. PALMEREN is een van de beste manieren om de ogen tot rust te laten komen. Palmeer geregeld.

3. ZONNEN verhoogt de tolerantie voor licht, geeft rust en is gezond voor het hele lichaam. Zon altijd met je ogen dicht.

4. De gewoontes van natuurlijk zien zijn: ONTSPANNEN (nooit je best doen om beter te zien), VERSPRINGEN (beweging en centrale fixatie), ADEMEN (optimaal en beginnend in de buikholte) en KNIPPEREN (ongeveer om de 3 tellen).

5. Door ONTSPANNEN ZIE-GEWOONTES laten we het licht automatisch en onbewust tot ons komen, ervan overtuigd dat ons gezichtsvermogen normaal en gezond is. Het betekent nooit ofte nimmer staren, turen of met inspanning proberen te zien.

6. BEWEGING is de hele dag door je blik laten verspringen over alles waar je naar kijkt. Vaste voorwerpen lijken te bewegen in de tegenovergestelde richting van de beweging van het hoofd. Perfect gezichtsvermogen gaat verloren door staren en turend fixeren.

7. CENTRALE FIXATIE is aandacht hebben voor details. Zo gebruiken we het midden van de gele vlek, de fovea centralis: een kuiltje zo groot als een speldenknop dat zeven miljoen kegeltjes bevat. Het geeft ons perfect zicht en kleurwaarneming. Ons zicht gaat achteruit door te proberen het hele gezichtsveld op het zelfde moment helder te zien. Verspreiding van de aandacht geeft verwarring en is inspannend voor het visuele systeem.

8. De staafjes nemen beweging waar in ons perifere blikveld. Ze zien geen kleur (vandaar dat 's nachts alles grijsig lijkt te zijn) en kunnen niet scherp zien. In tegenstelling tot de kegeltjes hebben ze erg weinig licht nodig en functioneren zelfs beter naarmate ze langer in het donker zijn. Kijk 's nachts maar eens naar een kleine, vage ster; die verdwijnt (!) omdat er geen staafjes in de fovea centralis voorkomen.

ONTSPANNING IS DE SLEUTEL

Ontspanning van de ogen en de geest ontspan het hele lichaam. Deze complete ontspanning verbetert de fysieke, mentale en visuele gezondheid. Voor het helderste zicht moet men verveling, vermoeidheid en pijn vermijden.

★★★ LETTERKAART ★★★

www.natuurlijkzien.com

1: N O P 8 N E S X 7
B % P Q M U ♥ I R F
N W O G Z 6 L K 4 R



2: H E M B Q 8 C A L B \$
V W T E I X 5 D U H O F
Z D G J ? N ♪ 3 R S P Y A



3: 9 M W A € I X P D Q + U
Z Y V 2 L M I 4 O G H K
B ☞ 7 W 1 P E M 5 & L Z



4: O 6 N Q X L B E Z A ! W K U N
X L A I 9 ➔ V O E M 8 Y E O 6 Z
Q T F E I U A P B O Z P M N :



5: N K Q R P 8 V Z L J D A E W 9 M B
Q A K 6 E M B K C B \$ C N O F N
I 3 ♥ Z X L M P T E 2 ? R N P Q



6: 8 K B A P X 9 ! M Q L G B A P U O
I K L 5 † P A M C E . B 3 % M H P L
J Q A E N Z C 2 . P O K N W G F S L



&: P M A I K 6 M B O 7 H I 5 O P K A 3 Q B
Z H L N P F S T 3 A N ♣ 2 W M F L O A T G
S U R P Y S X B 9 K W M G K L R G O 4 ? P



8: Q I P M R H C K L A 2 Y B Z 0 H E R N L 9 L H W V
Y D 8 P M E F Q U G B T X O 3 R K M Q O K S B H T
X ? G I P 9 4 Y M P U B Q Y R A J B 8 C 3 D L F X

& ? :

* K O 3 . P B I 2 9 G H L W B P R T X S G L 8 . B Z L E P A S K H P K L
N V 5 U H E B P S L 6 J K X V N 7 Q P W O E O R I 6 R T U Y A L S
K D K F J G H V 2 9 L D K F H F K H J G Z / X B M C D P 8 4 M H

Boeken

Dr. William H. Bates was de eerste oogarts die zich bezighield met zichtverbetering op natuurlijke wijze; zonder brillen of andere hulpmiddelen.

Zijn ideeën hebben vele anderen geïnspireerd tot het schrijven van een boek. Sommige schrijvers zijn volledig trouw gebleven aan de oorspronkelijke bevindingen van dr. Bates. Andere schrijvers hebben in meer of mindere mate een eigen werkwijze ontwikkeld of combineren de ideeën van Bates met hun eigen inzichten.

In dit hoofdstuk heb ik een aantal boeken voor je verzameld; boeken die je nieuw kan bestellen en boeken waar je wat meer moeite voor moet doen omdat ze alleen nog tweedehands te krijgen zijn.

De boeken van dr. Bates

Dr. Bates heeft in 1920 zijn boek "Perfect Sight Without Glasses" uitgebracht. Hij richtte er zijn eigen uitgeverij voor op: Central Fixation Publishing Co.

Met een beetje geluk kan je zijn oorspronkelijke boek nog vinden. Het is zeer de moeite waard: mooi ingebonden met prachtige, ouderwetse foto's. De boeken zijn door de schaarste echter niet goedkoop.

De tekst van dit boek is gelukkig [gratis te downloaden](#) op internet, uiteraard in het Engels.

Bates boek is in 1943 opnieuw uitgebracht door zijn vrouw Emily A. Bates: "Better eyesight without glasses". Dit laatste boek is in 1983 vertaald in het Nederlands.

"Zie beter zonder bril of lenzen" door dr. William H. Bates.
Uitgeverij: Bigot & Van Rossum BV Baarn.
Vertaald in 1983. ISBN 90-6134-199-X

In de oorspronkelijke uitgave worden de onderzoeken van Bates uitvoerig beschreven, compleet met foto's van experimenten. In het boek van Emily zijn deze onderzoeken verwijderd en zijn de conclusies overgebleven. De subtitel van het boek is dan ook: "Dr. Bates basismethode voor een beter gezichtsvermogen".

Het Nederlandse boek is letterlijk vertaald en hier en daar wat stijfjes. Bates had een formeel taalgebruik en dat komt in het vertaalde boek ook naar voren.

Nederlandse boeken

Deze twee boeken zijn momenteel te bestellen in de boekhandel:

Beter zien zonder bril door Jonathan Barnes

Uitgeverij: De Driehoek, Amsterdam 1987.

Oorspronkelijke titel: Improve your eyesight - a guide to the Bates Method for Better Eyesight without Glasses. Vertaald in 2006. ISBN 90-6030-683-X

Op natuurlijke wijze de ogen verbeteren door Marilyn Roy

Uitgeverij: Deltas

Oorspronkelijke titel "Eyerobics". 1999. ISBN 90-243-7678-5

De volgende boeken kan je alleen in het tweedehands circuit vinden:

"Zonder bril leren zien" door Aldous Huxley.

Uitgeverij: De Driehoek, Amsterdam

Vertaald in 1962. ISBN 9060302273

"Een bril dragen: ja of nee?" door dr. Marilyn B. Rosanes-Berrett.

Uitgeverij: La Riviere & Voorhoeve, Zwolle

(1977) ISBN 90-6084-372-X

"Zien... een leven lang" door dr. Wolfgang Schultz-Zehden.

Uitgeverij Schors, Amsterdam

(1989, vertaald 1995) ISBN 90-6378-315-9

"Leren zien zonder bril" door Bob van Laerhoven.

Uitgeverij Elmar BV, Rijswijk

(1982) ISBN 90-612-0334-1

"Leer beter zien zonder bril" door dr. Edward Friedman.

Uitgeverij Kadmos, Utrecht

(1986) ISBN 90-6790-048-6

"Goed zien, beter lezen, beter leven" door Christopher Markert.

Uitgeverij Ankh-Hermes, Deventer

(1982) ISBN: 90-202-4945-2

"Beter zien zonder bril: een beproefde methode voor het zelf behandelen van oogafwijkingen"

door H. Benjamin.

Uitgeverij: De Driehoek, Amsterdam

ISBN: 90-6030-125-0, 90-6030-369-5

"'t Gezondheidsboek voor ogen" door John Selby.

Uitgeverij: De Driehoek, Amsterdam

ISBN: 90-6030-461-6

"Zo helpt de natuur beter zien" door H. G. Schmidt.

Uitgeverij: De Driehoek, Amsterdam

(1987) ISBN: 906030441

Engelse boeken

"Stories from the Clinic" door Emily C. Lierman. (1926)

Dit boek is geschreven door de assistent van dr. Bates (later zijn vrouw). Prachtige beschrijvingen van de wijze waarop Bates en Emily hun patiënten behandelden.

Het is erg moeilijk te vinden maar je kan het lezen op [deze website!](#)

"Better Eyesight: The Complete Magazines of William H. Bates"

bewerkt door Thomas R. Quackenbush.

(2001) ISBN 1-55643-351-4

Wil je de oorspronkelijke, ongecensureerde teksten van de tijdschriften lezen, dan kan je beter het [pdf-document](#) van Esther aanschaffen.

"Help yourself to Better Eyesight" door Margaret Darst Corbett (1949, 1972)

Margaret is behandeld door Dr. Bates en was zelf ook een uitstekende lerares.

Zij heeft ook **"How to Improve your Sight"** (1938) en **"Quick Guide to Better Vision"** (1957) geschreven.

“Better Vision Now: Improve Your Sight with the Renowned Bates Method”

door Clara Hackett en Lawrence Galton

(2006) ISBN 0-486-45253-0

(Dit boek heeft dezelfde inhoud als “**Relax and See**” uit 1955.)

“Use Your Own Eyes” by W.B. MacCracken, MD. (1937)

Normal Sight without Glasses (1945, de herschreven versie van "Use your own eyes")

Geweldige boeken maar moeilijk te vinden.

Use Your Own Eyes kan je [hier gratis downloaden](#).

“Sight Without Glasses”

door Dr. Harold M. Peppard (1936).

“Relearning to See: Improve Your Eyesight - Naturally!”

door Thomas R. Quackenbush.

(1997) ISBN 1-55643-341-7

Dit is het boek van mijn leraar. Een zeer volledig naslagwerk over ogen en zicht!

“How to Improve Your Child’s Eyesight Naturally: A Thoughtful Parents Guide”

door Janet Goodrich, PhD. (2004) ISBN 0-89281-130-7

De oude versie heette: “Help Your Child to Perfect Eyesight Without Glasses” (1996) ISBN 0-89087-870-6

Dit is het beste boek als je met je kinderen aan de slag wilt gaan. Het staat vol met allerlei leuke spelletjes en activiteiten.

“Natural Vision Improvement”

door Janet Goodrich, PhD (1985) ISBN 0-89087-471-9

“The Art of Seeing”

door Aldous Huxley (1942) ISBN 0-916870-48-0

“New Techniques of Vision Improvement”

door Charles R. Kelley. (1971)

Charles Kelley heeft zijn eigen zicht verbeterd onder leiding van Margaret Corbett. Hij ging zelf lesgeven in de Batesmethode en combineerde de technieken van Bates met die van de psychiater Wilhelm Reich. Zeer de moeite waard!

Je kan het PDF-bestand [hier](#) downloaden.

“Improve your Vision”

door Martin Brofman (2004) ISBN 978-1844090303

“The Bates Method”

door Peter Mansfield. (1992) ISBN 0356210944

“Take Off Your Glasses and See: A Mind/Body Approach to Expanding Your Eyesight and Insight”

door Jacob Liberman, OD, PhD. (1995) ISBN 0-517-88604-9

Een geweldig boek!

“Improve your Eyesight Naturally”

door Leo Angart. (2005) ISBN 3-937553-08-8

Klik [hier](#) voor een bijna twee uur durende presentatie van Leo.

“Eyebody - The Art of Integrating Eye, Brain and Body -- and letting go of glasses forever”

door Peter Grunwald. (2004) ISBN 1-877338-41-9

In dit boek combineert Peter op zijn eigen unieke wijze de Batesmethode met de Alexander Technieken.

“Greater Vision”

door Marc Grossman, OD, LAc and Vinton McCabe, NVE. (2001) ISBN 0-658-00643-6

Dit boek beschrijft ook homeopathie, Chinese medicijnen en de spirituele zijde van zicht.

“Cataract, glaucoma and other eye disorders; Prevention and cure with proven natural methods”

door John H. Tobe. (1973)

“Healing the Eye the Natural Way: Alternate Medicine and Macular Degeneration”

door Edward C. Kondrot, MD. (1999) ISBN 0-9672346-1-1

Dit boek richt zich vooral op mensen met Macula Degeneratie en een aantal andere oogziektes. Het gaat in op een gezonde leefstijl en wat de beste voeding voor je ogen is.

“Bates Method Nuggets: The Fundamentals of Natural Vision Improvement by William H. Bates, MD”

Verzameld door Esther Joy van der Werf. (2010) ISBN 978-1-935894-00-1

Deze ‘goudklompjes’ van de Batesmethode zijn de essentie van het op natuurlijke wijze verbeteren van je zicht. Voor het eerst verzameld in een handzame pocket.

Bestellen kan het beste via de [site van Esther](#).

Nederlandse websites en leraren

Er zijn een aantal Nederlandse websites die (min of meer) gebaseerd zijn op de Batesmethode. Meestal zijn ze van mensen die les geven in Natuurlijk Zien. Daar zijn er (helaas) nog niet zo veel van in Nederland maar ik hoop dat daar spoedig verandering in zal komen!

De meeste leraren in Nederland hebben een opleiding gevolgd bij het [NVC](#), het Natural Vision Center te Malden.

Overigens heb ik geen van deze mensen zien lesgeven en kan daar dus niets over zeggen..... Maar ze zullen vast nét zo enthousiast zijn over Natuurlijk Zien als ik!

Leraren

Natuurlijk Zien

Dit is mijn eigen site. Ik geef hierop veel informatie over Natuurlijk Zien en dr. Bates. Bovendien kan je je hier inschrijven voor mijn [nieuwsbrief](#). Ook vind je hier up-to-date informatie over de [agenda](#) van Natuurlijk Zien, [boeken](#), [leraren](#), nieuwe ontwikkelingen en relevante artikelen. Inmiddels is er ook een [Facebook pagina van Natuurlijk Zien](#).

Eye Tools

Peter Ruiter te Utrecht.

Peter geeft sinds 2003 workshops en privé-lessen. Hij maakt veel gebruik van hulpmiddelen, de zogenaamde Eye-tools, o.a. de door hem zelf ontworpen Eye Lollipop.

Peter heeft tijdens de internationale 'Conferences for Holistic Vision' vele workshops gevolgd van gerenommeerde Natural Vision trainers. Inmiddels geeft hij daar zelf ook workshops.

Vrolijk weer zien

Guido en Heleen van Mierlo-Smallegange te Katlijk (Friesland).

Guido heeft in 2004 de opleiding gevolgd bij het NVC.

Guido en Heleen zijn beiden opgeleid als begeleiders van familieopstellingen volgens Bert Hellinger. Zij verzorgen als enige leraren in Nederland oogopstellingen.

Bewust zien

Maria van Velsen te 's-Hertogenbosch.

Ook Maria heeft haar opleiding gevolgd aan het NVC en is in 2007 begonnen met les geven. Zij geeft groepstrainingen, privé-lessen en modules voor bedrijven.

Leren zien zonder bril

Wilko van Zeele in Berkel en Rodenrijs (ZH).

Nog een site over Natuurlijk Zien. Ook Wilko heeft lessen gevolgd bij het NVC.

Natural Eye-opener

Thea Renaud in Haarlem (NH)

Thea is eveneens opgeleid bij het NVC en heeft in februari 2009 haar eerste cursus gegeven.

Momenteel geeft ze privé-lessen en op verzoek groepslessen aan vier of meer personen.

Visions of Joy (Visies van Vreugde)

Dit is de site van Esther van der Werf. Supergoed natuurlijk! De site is overwegend Engels maar heeft ook een groot deel in het Nederlands.

Hoewel Esther in de V.S. woont is ze af en toe ook in Nederland om haar familie te bezoeken. Dan heb je de kans om lessen bij haar te volgen.

In tegenstelling tot de andere leraren heb ik Esther wél zien lesgeven en ik ben echt onder de indruk! Esther geeft helemaal les volgens de oorspronkelijke methode van dr. Bates en haar cursisten behalen goede resultaten.

Op internationale congressen over Natural Eyesight Improvement is Esther inmiddels een graag geziene spreker. Ze wordt met recht gezien als een expert op het gebied van de Batesmethode.

Vol Zicht

Karin Hogenboom in Amsterdam (NH) heeft verschillende cursussen en workshops gevolgd bij Peter Ruiter, Guido van Mierlo en Esther van der Werf en heeft vanuit daar haar eigen cursus ontwikkeld.

Karin geeft sinds 2010 groepslessen en workshops en heeft een e-book geschreven over haar eigen zoektocht.

Batesmethode

Deze site is van Pieter Wester uit Noord-Holland.

Pieter heeft al jaren geleden de trainers-opleiding van het NVC gevolgd en is (gelukkig!) nu ook begonnen met lesgeven.

Inzicht in Beter Zien

Mieke Rep in Middelburg (Zeeland)

Mieke is in 2011 opgeleid door het NVC en geeft sinds 2012 workshops en privélessen.

Ze heeft een praktijk voor Chinese Geneeskunde en geeft sinds 1989 allerlei cursussen en workshops op het gebied van Tai Chi & Qigong en de Tui Na-massage.

Laseroperaties

In dit laatste hoofdstuk nog een aantal pagina's over laseroperaties. Eigenlijk past het niet in een boek over Natuurlijk Zien maar omdat ik me nu eenmaal met ogen bezig hou wordt mij vaak gevraagd hoe ik over laseren denk. Mensen die over zo'n ingreep denken geef ik graag antwoord, bij mensen die 'al gelaserd zijn' ben ik wat terughoudender... Ik neem aan dat je niet tot de laatste groep behoort dus bij deze:

LASIK, LASEK en PRK zijn laserbehandelingen waarbij je ogen zó bewerkt worden dat je je bril of je lenzen niet meer nodig hebt. Oogartsen spreken over refractie-chirurgie maar meestal worden deze ingrepen ooglaseren genoemd.

Kranten en tijdschriften staan vol met advertenties van klinieken in binnen en buitenland die de behandelingen voor steeds lagere prijzen aanbieden. Ik kan me heel goed voorstellen dat het een heel aantrekkelijk idee is om na een polo-klinische ingreep van minder dan een uur weer scherp te kunnen zien.

Toch denk ik dat je over zo'n ingreep heel goed moet nadenken. Want hoewel men doet voorkomen dat dergelijke operaties heel veilig en effectief zijn, heeft één op de drie patiënten na de operatie last van bijverschijnselen.

Iedere complicatie die genoemd wordt in het formulier dat je voor een operatie moet ondertekenen - zelfs de geringe kans op blindheid - is inderdaad wel eens voorgekomen. Ik kan me haast niet voorstellen dat je bereid bent om dat risico te nemen...

Wat is een laseroperatie?

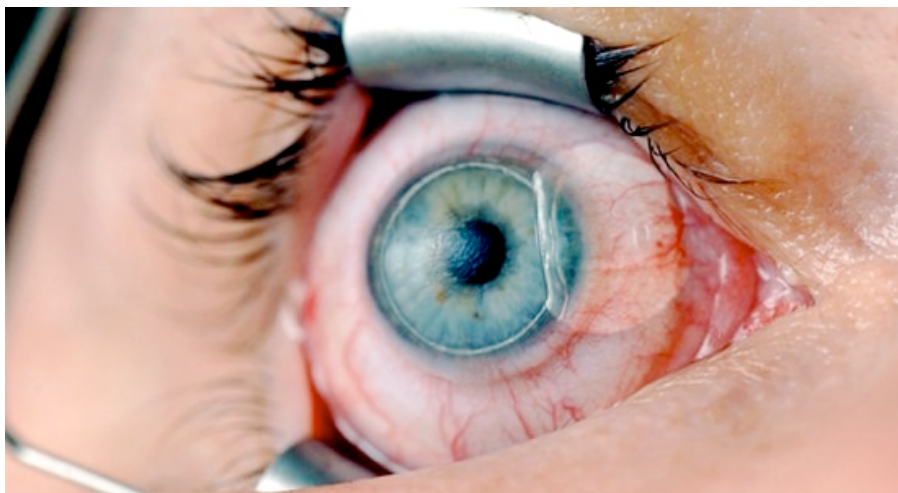
LASIK, LASEK en PRK zijn alledrie chirurgische ingrepen waarbij met behulp van een laserstraal een laagje van het hoornvliesweefsel wordt verdampt.

Daardoor verandert de breking van de stralen die het oog binnenvallen.

Je kan het vergelijken met het inbranden van je brilrecept op je oog.

Bij de meeste behandelingen wordt eerst een flapje van het hoornvlies losgesneden en omgeklapt vóór de eximerlaser gebruikt wordt:

Even googelen op het internet en je kan tal van sites vinden waarop uitgelegd wordt wat de verschillende behandelingen inhouden.



De mogelijke gevolgen

De afgelopen jaren ben ik al behoorlijk wat mensen tegengekomen die zich hebben laten laseren. De meesten waren gelukkig erg enthousiast. Sommigen moesten echter nog steeds een bril dragen en weer anderen hadden echt klachten.

Dat komt overeen met wat uit onderzoeken, discussieforums en internetsites op te maken valt: dat lang niet iedereen tevreden terugblijkt op zijn of haar operatie. Ook oogartsen waarschuwen steeds meer voor de mogelijke gevolgen.

Op de site van het [Medisch Oogheelkundig Instituut Amsterdam](#) is te lezen:

Bij oogziekten is een behandeling meestal onvermijdelijk (voorbeeld: netvliesloslating). Bij refractiechirurgie gaat het echter om gezonde ogen waarbij een gouden regel van de geneeskunde wordt overtreden:

“Blijf af van gezond weefsel; snij niet in gezonde ogen”

Een sterkteafwijking die goed corrigeerbaar is met een bril of contactlenzen is geen oogziekte.

“Ook zonder complicaties is een gezichtsscherpte van 100% na een excimerlaser behandeling niet vergelijkbaar met de [kwaliteit van zien](#) vóór de laserbehandeling. Daarnaast ontstaat altijd enige mate van [contrastverlies](#), [dubbelcontouren](#), slechter zien in het donker en [stervorming](#). Het gezichtsvermogen is vaak wisselend gedurende de dag. Dit komt doordat het verdunde hoornvlies minder stabiel en vormvast is.”

Als u één ding van deze website leert, laat het dan dit zijn:

Gezichtsscherpte en visuele kwaliteit zijn verschillende zaken. U kunt 100% of beter zien, en toch ernstige complicaties van de refractiechirurgie hebben.

Ik kan wel tien pagina's volschrijven met de mogelijke gevolgen maar dat lijkt me overbodig. Ik geef je een paar overwegingen:

-  Liefst 20% van de mensen die een laseroperatie hebben ondergaan heeft permanent last van droge ogen. De operatie kan invloed hebben op de traanproductie en de gelijkmatige verdeling van het traanvocht over het oog. Deze mensen hebben dus **altijd** een branderig gevoel in de ogen en gebruiken minstens 4 tot 5 keer per dag kunstmatige tranen uit een flesje...
-  Het zien in het donker wordt meestal slechter. Na 6 maanden heeft 17.5% last van halo's (kringen om lampen), 19.7% van schitteringen van licht, 19.3% ondervindt problemen met autorijden in het donker. De klachten zijn het grootst bij mensen met grote pupillen.
-  Het hoornvlies herstelt zich nooit helemaal. De resterende spankracht van het losgesneden flapje blijkt slechts 2.4% te zijn. Iets om rekening mee te houden als je sport!
-  Het gezichtsvermogen fluctueert na een operatie vaak sterker dan normaal. Dit komt doordat het dunnere hoornvlies minder stabiel en vormvast is.
-  Het effect van de laserbehandeling is op zijn best tijdelijk; na verloop van tijd veranderen de ogen weer en neemt de gezichtsscherpte zonder bril weer af. Je kan dat vergelijken met het dragen van een bril; vaak moet die na verloop van tijd ook aangepast worden. De meeste lasercentra gaan uit van een brillose periode na de operatie van zeven tot negen jaar. Soms treedt al veel eerder een sterke vermindering van de zichtscherpte op, zodat een bril weer nodig is.

- Meestal kunnen contactlenzen niet meer gedragen worden; het hoornvlies is dusdanig van vorm veranderd dat zachte contactlenzen geen effect meer hebben en halfharde contactlenzen slecht worden verdragen.
- Zelfs indien de laserbehandeling nog een goed effect heeft tot je 45e verjaardag, ontstaan rond die tijd vaak leesklachten (presbyopie = ouderdomsverziendheid). De kans dat je vóór die tijd een leesbril moet aanschaffen, is echter vrij groot.
- Een klein percentage patiënten ondervindt complicaties die kunnen leiden tot onherstelbare schade aan het gezichtsvermogen.
- De moderne oogoperaties die gebruik maken van lasertechnieken, bestaan nog niet zo heel lang. De gevolgen van deze operaties op lange termijn zijn nog niet bekend. Wellicht is dat de reden dat er niet veel oogartsen zijn die zelf deze operaties hebben ondergaan.
- Na een laseroperatie blijkt het lastiger te zijn om een nauwkeurige oogdrukmeting te doen. Dit verhoogt bijvoorbeeld het risico dat glaucoom niet op tijd wordt opgemerkt.
- Elk jaar worden er minder mensen behandeld dan het jaar ervoor. Dit ondanks de prijsdalingen. Oogarts F. Versteeg, lid van het Nederlands Gezelschap voor Refractiechirurgie zegt zelfs: “Nu al staat vast dat veel mensen na verloop van tijd toch weer een bril moeten dragen. Lenzen verdraag je na een laserbehandeling meestal niet meer. Ik kan me niet voorstellen dat laserbehandelingen over een jaar of tien nog zullen worden uitgevoerd.”
- Een laseroperatie is niet terug te draaien. Eenmaal weg-gelaserd hoornvlies komt nooit meer terug.

Saskia:

Onze oudste zoon Arjen wil graag piloot worden. Hij is nog te jong maar is al wel bezig met het onderzoeken van de voorwaarden waaraan je moet voldoen. Tot zijn verbazing las hij dat je kans om aangenomen te worden erg klein is als je refractie-chirurgie hebt ondergaan. Als reden wordt genoemd dat het dieptezicht en het contrast meestal een stuk slechter is.

Hoe zou Bates over laseroperaties denken?

Een rare vraag natuurlijk want hij was al ruim 50 jaar dood toen de eerste Lasik-operaties onder toezicht van het [FDA](#) (US Food and Drug Administration) plaatsvonden.

Ik stel me voor dat hij zich zou omdraaien in zijn graf!

Een betere vraag is dan ook; hoe denken de opvolgers van dr. Bates erover?

Bekijk je een laseroperatie vanuit het perspectief van dr. Bates dan zal je begrijpen dat zij hierover niet enthousiast zijn (om het mild uit te drukken). Je laat immers een chirurgische handeling uitvoeren op een orgaan dat - fysiologisch gezien – helemaal gezond is.

Zelfs als alles goed gaat en je helemaal scherp ziet na de operatie, blijft het feit dat de oorzaak van het slechte zicht - de vervorming van de oogbol - niet weggenomen is. De spanning van de oogspieren en de risico's die voortkomen uit de scheefgetrokken en verwrongen oogbol blijven bestaan.

Conclusie

Natuurlijk Zien bereik je niet door operaties, net zo min als door het opzetten van een bril.

Wazig zien is een signaal dat je lichaam en geest niet in balans zijn. Om die balans terug te krijgen moet de spanning in de oogspieren, de oogbol en de geest verdwijnen. Dat bereik je door te ontspannen, te verspringen, te ademen en te knippen, niet door welke kunstmatige ingreep dan ook.

Niets staat je in de weg om Natuurlijk Zien uit te proberen en te ervaren wat dat voor effect heeft op jouw zicht. Het is goedkoop, eenvoudig en helemaal veilig.

Dat kan je van een laseroperatie helaas niet zeggen...



Wil je meer lezen?

Hieronder staan een aantal websites:

[Oogheelkundig Medisch Centrum Amsterdam](#)

Lees vooral hun selectie van binnengekomen [mails](#).

[Ooglasertrefpunt](#): het onafhankelijk consumentenplatform refractiechirurgie.

[New Beauty](#): website over cosmetische behandelingen.

In het engels:

Het Amerikaanse [FDA](#) (Food and Drugs Administration)

[Lasik Surgery Watch](#): een organisatie van Lasik-patienten en hun familieleden.

[Lasikdistaster.com](#): voorlichting over mogelijke complicaties bij laseroperaties.

Nawoord

Zo, het zit erop... Vele jaren van studie, lesgeven en 'heldere momenten' zijn samengevat in dit boek.

Mijn streven was een toegankelijk, duidelijk boek over de methode van dr. Bates te schrijven; een boek waar je echt mee aan de slag kunt.

Ik hoop van harte dat ik daar in geslaagd ben en dat ik je overtuigd heb van het feit dat goed of slecht zien (bijna) alles te maken heeft met hoe je je ogen gebruikt; met het wel of niet toepassen van de natuurlijke zie-gewoontes Ontspannen, Verspringen, Ademen en Knippen. Alles wat je op dat gebied doet of laat heeft invloed op je zicht.

De onderzoeken van dr. Bates en de ervaringen van zijn duizenden patiënten en mensen die na zijn dood zijn methode hebben toegepast druisen recht in tegen de algemene aanname dat je slechter zien nu eenmaal niet kan voorkomen.

Ik weet wel beter en jij nu - na het doorlezen en -werken van dit boek - hopelijk ook.

Er zijn nog duizenden dingen die ik je zou kunnen zeggen over de vele voordelen van deze methode, over het wondere mechanisme van het oog en de onvoorstelbaar grote invloed op je hele leven van het zien.

Ik doe het maar niet. Het is nu aan jou om het zelf te ervaren.

Heel veel succes!

Saskia