

# Slab vid je večinoma le s

**Leo Angart, nekdanji računalničar z Danske, je nosil očala 26 let in bil prepričan, da ni druge možnosti. Slišal je sicer za slovite Batesove vaje, vendar se mu je vse skupaj zdelo preveč dolgotrajno in se jih ni niti lotil. Ni pa obupal. Ko je prebral razpravo nekega psihiatra, kako bolniki s shizofrenijo skupaj z osebnostmi preklaplajo tudi sposobnost vida, se je zamislil. Ugotovil je, da slab vid večinoma ni mehanska okvara, ampak je težava v programski opremi. Za ostrenje slike so odgovorne očesne mišice in te je mogoče zbuditi. Razvil je učinkovit sistem vaj, kako to doseči izjemno hitro.**

Sprašuje: Tina Zgonik

Foto: Igor Zaplatil

## Katere so po vašem mnenju najbolj razširjene zmote o vidu?

Predvsem prepričanje, da slabega vida ni mogoče popraviti in da se s starostjo nujno slabša. Ni biološkega razloga, da ne bi mogel brez očal prebrati voščilnice za 90. rojstni dan, še manj pa je treba, da očala nosi otrok. Delo optikov in oftalmologov temelji na dveh teorijah, ki sta stari 150 let, namreč da leča s staranjem otrdi in da se mišice utrudijo. Moderne raziskave spodbijajo oboje: leča ne more otrdeti, ker je večinoma sestavljena iz vode, mišice pa zdržijo tja do 120. leta starosti! Pač pa izgubijo prožnost in to lahko znova pridobimo. Če vadiš, se povrne. V očeh je dvajset mišic. Vid je odvisen od tega, kako dobro sodelujejo. Očala polenijo oko, ker se mišice premikajo manj, kot bi se jim bilo treba. Vendar so še tu, niso odmrle in jih lahko znova razviješ. Podobno, kot če si zlomiš nogo: ko ti odstranijo mavec, moraš mišice znova okrepiti.

## In za to obstajajo vaje?

Trening vida je pravzaprav ponovno učenje naravnih navad. Astigmatizem, ki je posledica neenakomerne napetosti mišic, lahko večinoma odpravimo v nekaj dneh, a seveda le, če vadimo dovolj pogosto, vsaki dve uri minuto ali dve. Dioptrije, manjše od dve, se lahko znebite v enem tednu, huda slabovidnost pa je dolgo potovanje.

## Zakaj teh vaj ne uporabljajo okulisti?

Predvsem ne vedo zanje. Na očesni kliniki v Ljubljani imajo oddelek, kjer učijo vaje za oči, vendar niso učinkovite, ker jih ne izvajajo dovolj pogosto. Razlog je preprost: ne verjamejo vanje. Po mojih izkušnjah delujejo zelo enostavne vaje, treba pa jih je delati zares pogosto, čeprav nežno. Drugi problem pa

so optiki, ki naravnega vida niti ne poskušajo povrniti, ampak znajo poskrbeti le, da lahko človek kljub okvari dobro vidi. Zato predpisujejo leče. Ko si natakneš nova očala, je občutek prav čuden, optik pa ti odgovori, da se boš že navadil. Bi sprejel tak odgovor od prodajalca čevljev? Noga se ne bo skrčila – žal pa je tega sposobno oko. Optik poskuša najti najmočnejše leče, ki jih še preneseš, ker izhaja iz prepričanja, da se vid tako ali tako slabša. Če imaš dioptrijo tri, boš odšel od optika z očali 3.25. Ko se naslednjič oglasiš na pregled, dobiš že 3.50, ker so se oči navadile na 3.25 in optik ugotovi, da preneseš tudi 3.50. In seveda potrdi svojo teorijo, da se vid poslabšuje. Saj se res, zaradi premočnih očal! O očeh razmišljajo kot o stroju, vendar niso kot kamera, ampak so žive. Izjemno zmogljive so, v enem trenutku lahko opazuješ pego na nohtu, v naslednjem hipu pa izostriš na goro v daljavi. Tega ne zmore nobena kamera.

## Svetujete, naj ljudje očala kar odložijo?

Nikakor. William Bates, ki je sicer pomagal več tisoč ljudem, je v začetku prejšnjega stoletja res priporočal, naj se znebijo očal, naj stane, kar hoče. Mislim, da je pretiraval. Osebnostno svetujem redno vadbo in načrtno manjšanje dioptrije glede na napredek. Na splošno lahko brez težav nosimo očala za četrto dioptrije manj, ko so nam je izmerili, pretiravati pa ne velja. Če v možgane ves čas prihajajo zamegljene slike, so tudi vsi spomini zamegljeni! Čeprav je res, da je veliko očal nepotrebnih ali premočnih. Ravnanje se je treba po lastni pameti. Poskusite nekaj okulistov, pa boste videli, kako različni bodo rezultati!

## Kako to?

Prvič, samo testiranje utruja oči. Drugič, noben stroj ne more natančno izmeriti dioptrije

– proizvajalci sami opozarjajo, da je toleranca stroja dioptrijo in pol v vsako stran! Predvsem pa je oko prožno in se prilagaja stroju. Sploh pri malih otrocih je težko ugotoviti, kaj res vidijo in česa ne, ker se lahko stroju prilagodijo tudi za tri dioptrije! Otroku predpisati očala za daljnovidnost je zločin.

## Tudi če ne vidijo?

V tem je težava. Pogosto namreč sploh ne vidijo slabo, nimajo pa dobre koordinacije oči. Tri četrto otrok, ki imajo težave z branjem, ima pravzaprav težave z vidom. Ker ne morejo izostriti črk, ne morejo brati in slediti pouku in se pač zamotijo drugače. Če jim je dolgčas, divjajo ali sanjajo. Grozljivo je, da je merilo, ki ga uporabljajo za diagnozo ADD (motnja pomanjkanja pozornosti), enako kot pri težavah s koordinacijo oči. Mnogo otrok, ki dobijo to nalepko, ima samo težave z očmi. Če jih odkrijemo v prvih dveh letih šolanja, imajo 80 odstotkov možnosti, da se vid popolnoma popravi. Če začnejo pri devetih, je možnosti le še pol, leto pozneje še manj, pri čemer potrebujemo vsega skupaj deset ur dela, da njihove oči naučimo pravilnega delovanja!

## Govorite o disleksiji?

Tako je. Disleksija je pomanjkanje koordinacije oči, kar se dogaja šestim ali celo osmim odstotkom otrok. Izpuščajo majhne tričrkovne besede ali jih narobe prepisejo s table. Nenehno pozabljajo, kje so ostali, in se morajo vračati na začetek ter besedilo prebrati znova, zato so počasnejši. Preskakujejo vrstice, zato težko izluščijo pomen prebranega in se slabo učijo. Nepravilno jih potem označijo, da so ali leni ali neumni, v resnici pa samo ne vidijo. Otrok z disleksijo potrebuje za branje več napora kot drugi in mora pogosto sprostiti oči, zato gleda ven skozi okno. Namesto da bi mu pomagali, ga kregajo, češ da ne sodeluje. Če uboga, ga bolijo oči. Pošljejo ga k okulistu, ta mu predpiše očala za daljnovidnost. Tako sicer sprostijo napetost, vendar dolgoročno očala pokvarijo vid. Sploh bi bilo treba otroke naučiti, da redno sproščajo napetost v njih.

## Ali vaje za vid kje na svetu že uvajajo v šole?

Pogovarjal sem se z vlado ene od zveznih držav Mehike, kjer so hoteli uvesti vadbo oči v

# slaba navada



**Leo Angart: Delo optikov in oftalmologov temelji na dveh teorijah, ki sta stari 150 let, namreč da leča s staranjem otrdi in da se mišice utrudijo. Moderne raziskave spodbijajo oboje: leča ne more otrdeti, ker je večinoma sestavljena iz vode, mišice pa zdržijo tja do 120. leta starosti!**

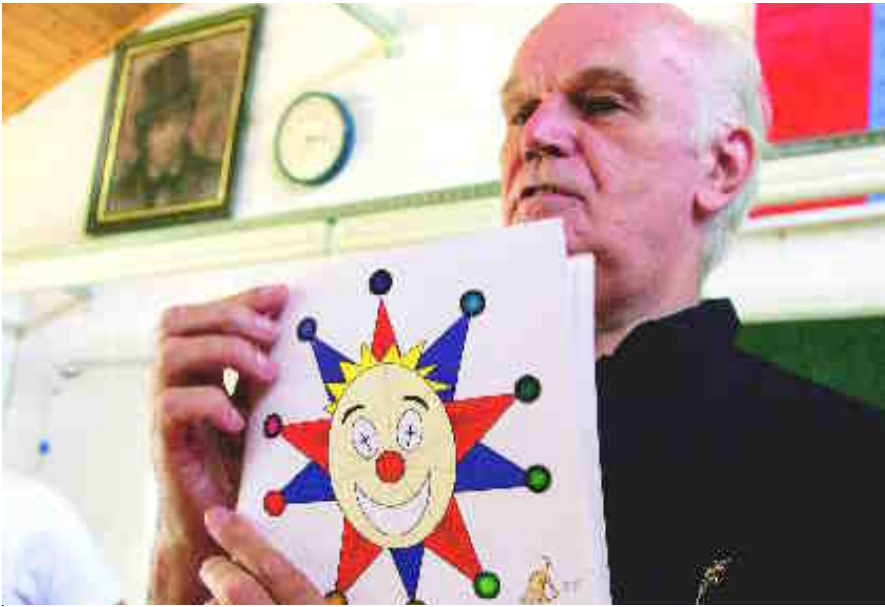
osnovne šole, vendar se je zalomilo pri denarju. Izračunali so sicer, da se jim splača imeti otroke, ki dobro vidijo, ker očala preprosto veliko stanejo, vendar bi bilo treba izšolati okrog štiri tisoč učiteljev in tu se je zataknilo. Poleg tega je njihov sistem pouka precej avtoritaren, pri vadbi oči pa je najpomembnejša sproščenost, za otroke mora biti vadba igra. Mimo vlade se dogovarjamo na Škotskem in v Macau, vendar se bo šolski sistem verjetno zadnji spremenil. Zelo tog je, ogromno pravil, učitelji pa so že brez tega preobremenjeni, redkokdo je pripravljen sprejeti še dodatno delo. Na Kitajskem bi moral biti dober vid sploh državna prioriteta številka ena! Ogromno otrok je kratkovidnih, ker se od najzgodnejšega otroštva učijo pisati in strmijo v črke, ko bi se morali poditi naokrog. Če imajo že zdaj tako velike dioptrije, si lahko predstavljamo, kaj bo, ko bodo v srednjih letih! Kdo bo zanje skrbel, ko bodo stari? Narod slepcev! To je dejansko problem. Pri čemer je pri otrocih mogoče vid tako zlahka popraviti! V štirih dneh ga lahko izboljšajo tudi za štiri dioptrije.

### **So spremembe trajne?**

Da. Ko oči enkrat naučiš, da spet delujejo pravilno, se vid ne bi smel poslabševati. To se lahko zgodi kvečjemu ob kakem hudem stresu ali bolezni. Slab vid je večinoma le slaba navada. Če jo ponavljaš, se slabša. Če pa jo odpraviš, oči spet gledajo naravno, zdravo. Ni razloga, da bi začele same od sebe delovati narobe – pravzaprav vsak dan ves dan vadijo, kako gledati prav. Nič drugega ni treba.

### **Kako ste si ga vi popravili?**

Očala sem nosil 26 let, bil sem kratkoviden. Leta 1991 sem v Hongkongu spoznal zdravilca, ki me je naučil, kako očem dovajati energijo. Samo to sem delal – kratkovidnost običajno ni toliko posledica togosti mišic kot



pomanjkanja energije v očeh. Vajo sem delal večkrat na dan in v treh mesecih izostril vid. Od takrat ne potrebujem očal.

**Pravijo tudi, da je treba ugotoviti, kaj je tisto, česar nočeš videti.**

Morda, vendar sem ugotovil, da so to večinoma nedolžne stvari, redko pride na plan kakšna travma. Vzrok za slab vid je večinoma

mehanski, čeprav je res, da ljudje nerazrešene občutke, čustva in napetosti skladiščimo v različnih organih. Kitajska tradicionalna medicina povezuje oči s strahom in skrbmi. Seveda pomaga, če uredimo tudi to področje, vendar vid običajno izboljšajo že vaje za očesne mišice in dovajanje energije v oči. Je pa treba upoštevati, da so oči izraz celostnega stanja človeka, kažejo, v kakšnem čustvenem, telesnem in energijskem stanju smo. Ko smo prehlajeni, neprespani ali v stresu, se vid poslabša. Tedaj pomaga sprostitiv.

**Kaj pa če je slabovidnost podedovana?**

Dandanes je vse v genih. Najlažje je reči, da je stvar dedna in da se tako ali tako ne da nič narediti, češ, tudi moj oče je imel očala. Vendar raziskave kažejo nasprotno. V šestdesetih so merili vid prebivalcem vasi na Aljaski, kjer so živeli čistokrvni Eskimi. Od 250

**Leo Angart: V očeh je dvajset mišic. Vid je odvisen od tega, kako dobro sodelujejo. Očala polenijo oko, ker se mišice premikajo manj, kot bi se jim bilo treba. Vendar so še tu, niso odmrle in jih lahko znova razviješ. Podobno, kot če si zlomiš nogo: ko ti odstranijo mavec, moraš mišice znova okrepiti.**

otrok jih je bilo skoraj sto bolj ali manj kratkovidnih. Potem so preizkusili njihove starše in očala sta potrebovala le dva! Še več, večina je imela izjemno oster vid – Eskim, ki živi z naravo, razloči nos tjulnja na izredno daljavo. Njihovim otrokom je vid pokvarila šola. Vsaj pri Eskimih slabovidnost torej ni dedna. Verjamem, da je slab vid navada, vsake navade pa se lahko tako, kot smo se je naučili, tudi odučimo. Nihče se ne rodi s popolnim vidom. Otrok sprva vidi le sence in temo, tri tedne potrebuje, da delno spregleda, šest mesecev, da začne videti barve, jasen vid pa dobi šele pri enem letu. Oči se nauči uporabljati skupaj z vsem drugim, kar ga vede ali nevede učimo.

**Kakšen uspeh lahko pričakujemo od vadbe?**

Začel sem pred desetimi leti in vsako leto naučim vaj dva tisoč ljudi. Če se vračajo, se večinoma zato, ker po prvem seminarju niso dovolj redno delali in bi se radi znova motivirali. Lahko gre sicer za drugačno okvaro, pri kateri vaje ne pomagajo, vendar so v vsaj 80 odstotkih za vid odgovorne mišice. Če ljudje niso uspešni, je krivo, da niso vadili dovolj ali pa so vadili narobe. Po mojih izkušnjah se vid izboljša več kot polovici udeležencev seminarjev, čeprav se nekateri zadovoljijo z delno izboljšavo. Včasih pa je izboljšanje naravnost dramatično.

**Izobražujete okuliste? Kako se odzivajo?**

Mnogo očesnih zdravnikov zanima, ker rešnično želijo pomagati bolnikom. Na splošno so odprti, vendar poznajo le kirurgijo in zdravila. Nekateri bi z veseljem učili bolnike vaje, če bi jih ti hoteli delati. Filipinski oftalmolog mi je potožil, da ljudje pridejo k okulistu, da bi rešil njihove težave, ne pa da jim reče, da morajo za to sami kaj narediti.

**Ste kdaj poskusili s slepimi?**

Z zelo močno slabovidnimi, vendar je to proces, ki traja. Nekemu moškemu, s katerim sem delal, se je v petih letih povrnil vid, vendar je to zelo specifično delo. Ne moreš vaditi z očesno karto, če je ne vidiš! Ljudje, ki ločijo svetlobo in temo, za začetek poskušajo čim razločneje videti kak predmet, potem pa stopnjujemo zahtevnost vaj. Treba je ogromno discipline, rezultat pa je seveda odvisen tudi od vrste okvare.

Ste utrujeni, brez energije?  
Zaliva prehiteti g' ipo  
Mamalske žige pomagati rešev!  
**NARAVA POMAGA**  
MULTIME  
VI DA Studio, d.o.o.  
Tel. 01/296 40 92, www.vidastudio.si