

## BATES-METHODE

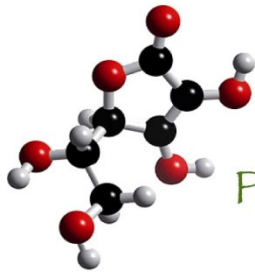
### Beter zien zonder bril of lenzen.....

De meeste mensen beschouwen verslechtering van het gezichtsvermogen als onderdeel van het ouder worden en berusten in sterkere glazen. Maar volgens Dr. William H. Bates (1860-1931), oogarts in New York zijn oog oefeningen dé trainingmethode om beter te kunnen zien zonder bril of lenzen.

Deze methode is bedoeld als preventie (om bijvoorbeeld staar, glaucoom etc. te voorkomen) alsmede om bepaalde bestaande oogklachten te verminderen en zelfs te herstellen. De oefeningen zijn heel goed zelfstandig te doen. Als u de oefeningen eenmaal beheerst, kunt u ze gemakkelijk thuis en op het werk doen. De eenvoudigste oefeningen – zoals vaak knippen om de ogen vochtig te maken – zijn voor elk tijdstip geschikt.

Het is goed om u aan onderstaande adviezen te houden als u de Bates-methode gaat volgen.

- a) Oefen regelmatig – succes is mede afhankelijk van uw volharding;
- b) Probeer tijdens de oefeningen te ontspannen. Met een stijve nek of gespannen schouders kunnen uw ogen onvoldoende ontspannen;
- c) Lees altijd bij goed licht, knipper vaak en kijk na elke bladzijde even op;
- d) Geef uw ogen elke 12 minuten even 1 minuut rust – bij voorkeur door te palmeren (zie oefening) – wanneer u met een beeldscherm werkt;
- e) Zet voor het oefenen uw bril af of doe uw contactlenzen uit.
- f) Span uw ogen niet teveel in als u met de oefeningen bezig bent. Het is de bedoeling om de ogen te ontspannen, niet om ze te forceren;
- g) Doe niets dat pijn aan de ogen veroorzaakt of het zicht troebel maakt, zoals bijvoorbeeld lang televisie kijken in het donker.



## ***De zeven Bates-oog oefeningen***

### 1<sup>e</sup> Oefening (voorstellen)

Doe de handen voor uw ogen en stel u zeer gedetailleerd en kleurrijk een bepaald voorwerp voor. Goede voorwerpen zijn o.a. kleurrijke bloemen, een schilderij of een kunstobject. Het gezichtsvermogen wordt door het vaak oefenen van deze oefening verbeterd. Bates stelde dat een voorwerp voor het geestesoog oproepen, helpt om het in werkelijkheid scherper te zien....

### 2<sup>e</sup> Oefening (blik verplaatsen)

Fixeer uw blik niet op één voorwerp, zoals bril dragers dat vaak doen. Verplaats uw blik voortdurend van punt naar punt. Naarmate uw ogen zich ontspannen, wordt de beweging kleiner en ziet u scherper. Onze kijkgewoontes zijn volgens Bates slechter geworden door spanning(en) en het daaruit volgende misbruik van de ogen....

### 3<sup>e</sup> Oefening (knippen)

Maak er een gewoonte van om regelmatig met je ogen te knippen (elke 10 seconden één of tweemaal) om de ogen vochtig te houden – vooral als u een bril of lenzen draagt.

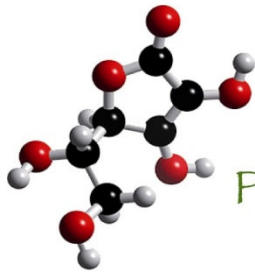
### 4<sup>e</sup> Oefening (palmeren)

Dit is eigenlijk de belangrijkste Bates-oefening.

Ga ontspannen aan tafel zitten. Sluit u ogen, zet de ellebogen op een (niet al te dik) kussen en houd je rug, hals en hoofd in een rechte lijn. Bedek nu de ogen (zonder ze aan te raken) met uw handen. Denk vervolgens aan iets prettigs, zoals een geliefde vakantie of luister naar wat zachte, mooie muziek. Doe deze oefening minstens tweemaal per dag zo'n 10 minuten lang. Doe deze oefening ook als uw ogen moe of pijnlijk aanvoelen.

### 5<sup>e</sup> Oefening (dichtbij en veraf kijken)

Houd twee potloden (in iedere hand één) rechtop tussen uw vingers. Houd ze vervolgens voor uw gezicht, de één op 10 cm afstand en de ander op een (gestrekte) armlengte afstand. Kijk met beide ogen naar één potlood, knipper een paar keer met uw ogen en kijk daarna naar het andere potlood. Herhaal dit een paar maal, zo vaak als de gelegenheid zich voordoet.



# MÉDERI

Praktijk voor Orthomoleculaire Geneeskunde

## 6<sup>e</sup> Oefening (spetteren)

Bespat direct na het opstaan uw gesloten ogen ca. 20 maal met warm en 20 maal met koud water om de bloedsomloop te stimuleren. 's Avonds als laatste handeling vóór het slapen herhalen in omgekeerde volgorde.

## 7<sup>e</sup> Oefening (zwaaien)

Ga staan en zet de voeten uit elkaar. Zwaai het lichaam nu rustig heen en weer van links naar rechts. Laat de ogen de beweging van het lichaam volgen. Let op de beweging van het gezichtsveld (dus niet focussen op één punt!) dit ontspant uw ogen en maakt de beweeglijker. Een rustig stukje muziek maakt deze oefening makkelijker.