

Leo Angart

Kako lahko sami izboljšamo vid?

..LEO ANGART JE BIVŠI RAČUNALNIČAR IZ DANSKE, KI JE BIL 26 LET OB NOŠENJU OČAL PREPRIČAN, DA DRUGE MOŽNOSTI NI. Z NJIM SMO SE POGOVORILI O TEM, KAJ LAHKO NAREDIMO SAMI ZA BOLJŠI VID..

ZAKAJ IMAJO RAČUNALNIČARJI POGOSTO TEŽAVE Z UTRUJENOSTJO IN SOLZENJEM OČI?

Tovrstne težave se pojavijo, ko je dneve, tedne in mesece vaš pogled fiksno usmerjen iz določene razdalje, na primer v računalniški zaslon. Na ta način obremenjujete svoje očesne mišice na enak način, kot če bi nenehno stali z upognjenimi koleni. Vaše stegenske mišice bi zaradi stalne obremenitve zagrabil krč. Enako se dogaja z uporabniki računalnikov. Poleg tega uporabniki računalnikov tudi manj mežikajo z očmi kot ostali ljudje. Za normalno se smatra 20 mežikov v minuti, medtem ko je znano, da uporabniki računalnikov v povprečju pomežiknejo samo petkrat v minuti.

ALI SE LAHKO TEŽAVE ŠE STOPNJUJEJO?

Je lahko prekomerno gledanje v računalniški zaslon vzrok za poslabšanje vida? Večina ljudi, ki dalj časa dela z računalniki, trpi za poslabšanjem vida. Težava je v tem, da nismo ustvarjeni za celodnevno sedenje pred računalnikom. Naše oči moramo uporabljati za gledanje iz vseh razdalj in ne samo od blizu. Če neprestano opravljate samo eno stvar – v tem primeru gledanje v računalniški zaslon –, se posledično vaše telo, natančneje vaše oči, začnejo prilagajati okolju. V medicinskem izrazoslovju se temu pojavu reče homeostaza – telo najde ravnovesje in se prilagodi okolju.

SLAB VID JE POGOSTO LE »SOFTVERSKA« TEŽAVA. ALI LAHKO TO RAZLOŽITE?

Težave z vidom se pojavijo zaradi mnogoterih razlogov. Treba je izpostaviti fizične dejavnike, kot sta konstantno gledanje v računalniški zaslon in

branje. V teh primerih uporabljate samo en aspekt vašega vida – od blizu. Vendar pa vid ni sestavljen samo iz fizičnih mišic, leče in drugih. Vključiti moramo tudi možgane, saj so prav ti tisti, ki nadzirajo vse skupaj. Naši možgani uporabljajo in procesirajo informacije, ki vstopijo skozi oči. Vidni sistem je podoben računalniški grafični kartici. Če se v nadzornem sistemu nahaja napaka, pri kateri oči sprejmejo nepravilne signale, bomo zatem dobili čudne vhodne informacije. Na tej točki pa »čudežno« posredujejo naši možgani, za kar pa je potrebna energija, odzivne, neokorne mišice in sposobnost pravilne interpretacije vhodnih informacij. Na primer, pri branju morajo vaše oči celotno ostrenje osredotočiti na zaslon. Da bi to storili, morajo možgani obrniti obe očesi, tako da sta usmerjeni na natanko isto črko, ki jo v tistem trenutku gledate. Vaši možgani morajo nato v intervalih preskakovati vzdolž vrstice, kar vam omogoča ujeti vse besede in jih povezati v logičen pomen. Ko pridete na konec vrstice, možgani izvršijo nekaj podobnega pomiku vračalke pisalnega stroja in osredotočijo oči na naslednjo vrstico.

LAHKO SLAB VID ZDRAVIMO Z IZVAJANJEM VAJ?

Sam sem 26 let nosil očala z dioptrijo 5,5 za kratkovidnost. Pred 24 leti sem se jih znebil in od takrat imam odličen vid. Zadnjih 19 let vodim delavnice po vsem svetu. Izkušnje kažejo, da če imate dioptrijo dva ali manj za kratkovidnost, se lahko razmeroma preprosto znebite očal, z izvajanjem nekaj enostavnih vaj. Če so vaše težave z vidom bolj zahtevne, jih morate odpravljati postopoma. Enkrat, ko se vaš vid izboljša,

zamenjajte očala. To je mogoče doseči tudi pri visokih stopnjah. Seveda pa je potrebnega nekaj časa, preden dosežete napredek.

ZAKAJ TEGA NE SVETUJEJO TUDI OKULISTI?

To je vprašanje za milijon evrov. Vaje za oči ne spadajo v optometrijo, ampak bolj v fizioterapijo. Optometrija je veda in znanstvena veja, ki se ukvarja z meritvijo oči in korekcijo napak refrakcije, ki nastane pri očalih ali kontaktnih lečah. Okulist jo izvaja z lasersko operacijo. To je korekcijski poskus, ki pa se ne ubada z resničnim izvorom težave, temveč jo samo zakrinka.

KAKO POTEKAJO VAŠE VAJE IN KAKŠNI SO POVPREČNI REZULTATI?

Tečaj traja dva dni. V tem času boste odkrili, da imate nadzor nad svojim vidom. Na enak način kot lahko trenirate svoj udarec pri tenisu ali zamah pri golfu, lahko urite tudi svoj vid. Gre za to, kako uporabljate svoje mišice. V veliko primerih pa so pomembne preproste energetske vaje. Moj namen je sodelujočim podati zavedanje, da lahko nekaj postorijo za svoje oči, in jih natančno podučiti, kaj morajo pri tem storiti. Napredek je pogosto zelo hiter, tako da mnogo ljudi v soboto popoldan že občuti, da so njihova očala premočna. Naslednji dan nekateri udeleženci že pridejo s svojimi starejšimi in šibkejšimi očali. Ob koncu tečaja se izmerjene izboljšave dioptrije gibljejo v razponu med 1 in 3. Obstaja pa tudi povezava med tem, koliko vadite in kolikšen učinek dosežete. Če boste vaje izvajali redno in pogosto, bo vaš napredek bistveno večji. (P. R.)

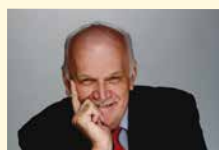
IZBOLJŠAJTE SI VID PO NARAVNI POTI - Leo Angart

Čarobne oči

2-dnevna delavnica za otroke

OTR 1 petek, 11.12. in poned., 14.12.2015
(otrok v spremstvu enega od staršev)

OTR 2 bo še ena skupina v decembru 2015
Obe delavnici od 15 - 18^h v Ljubljani.



Izboljšajte si vid
po naravni poti

2-dnevna delavnica za odrasle

Termin A tor., 8.12.+ čet., 10.12.2015 (16.30-22^h)

Termin B sob., 12.12.+ ned. 13.12.2015

(9.30-17^h, vmes daljšaaa pavza za kosilo)

Obe delavnici v Ljubljani. Program enak v A in B.

Število mest je omejeno. Za prevod iz angleščine v slovenščino je poskrbljeno.

Informacije v slovenščini (uvod, zloženka, izjave udeležencev, intervju v ONA in RTV SLO...).

www.ezofest.net/vid.html

Prijave: Nirvana d.o.o., p.p. 1508, 1101 Ljubljana
tel.: Peter GSM 041 269 213 (14 - 16^h), 01 256 31 06
www.vision-training.com