

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>7</b>
<i>De keuze is aan jou</i>	7
<i>Het alternatieve pad</i>	8
Mijn missie	9
<i>Ode aan dr. Bates</i>	9
<b>Over dit boek</b>	<b>10</b>
<i>Aan de slag met dit boek</i>	10
<b>Deel 1: Over ogen en dr. Bates</b>	<b>12</b>
<b>Eigen verhalen</b>	<b>13</b>
Saskia's verhaal	13
Esthers verhaal	15
<b>Waarom Natuurlijk Zien?</b>	<b>17</b>
Waarom is het zo belangrijk om - opnieuw - natuurlijk te zien?	17
Voorkomen is beter dan genezen	18
<b>Zien en ogen</b>	<b>19</b>
Hoe we zien	19
<i>Beknopte anatomie van het oog</i>	20
Visuele vaardigheden	21
<b>Dr. Bates</b>	<b>22</b>
Het leven van dr. Bates	22
Het verschil tussen Bates en de orthodoxe oogheekunde	23
<i>De erfelijkheidstheorie</i>	24
<i>De theorie van Bates</i>	25
<i>Accommodatie</i>	26
<b>Deel 2: Over Natuurlijk Zien</b>	<b>28</b>
<b>Natuurlijk Zien</b>	<b>29</b>
De eerste 10 stappen op je pad naar Natuurlijk Zien	29
De natuurlijke Zie-gewoontes	30
<b>Ontspannen</b>	<b>30</b>
<i>De rol van de geest</i>	31
<i>Dynamische ontspanning</i>	32
<i>De gewoonte "ontspannen" in het kort:</i>	34
Centrale Fixatie	35
<i>Stafjes en kegeltjes</i>	36
<i>Scherp zien</i>	36
<i>Perifeer zicht</i>	38
Zie je het best waar je kijkt?	40
Beweging	41
<i>Oogspieren</i>	41
<i>De tegengestelde beweging</i>	43
<i>De Snellen letterkaart</i>	43
<i>Imiteer het natuurlijke verspringen: oefen met een letterkaart</i>	45
<i>Aandacht voor details</i>	47
<i>In het kort: de gewoonte "verspringen"</i>	48
<b>Ademen</b>	<b>49</b>
<i>Bates en ademhaling</i>	49
Het ademhalingsstelsel	50
<i>Optimale ademhaling</i>	51
<i>Korte evaluatie van de ademhaling</i>	51
Verbeter je ademhaling	53
<i>Herken de ademreflex</i>	53
<i>In het kort: de gewoonte "ademen"</i>	56
<b>Knipperen</b>	<b>56</b>
<i>Droge ogen</i>	57
<i>Scannen</i>	58
<i>In het kort: de gewoonte "knipperen"</i>	59
<b>Verkeerde gewoontes</b>	<b>60</b>

Staren	60
Turen	61
Verstarren	61
Verkeerde gewoontes	63
vervangen door de goede	63
<b>Samenvatting OVAK</b>	<b>64</b>
Saskia's preek:	65
Tijd voor het bewijs!	65
<i>Flitsen van perfect zicht</i>	67
<b>Geloof</b>	<b>68</b>
Affirmaties	69
<b>Brillen, lenzen en zonnebrillen</b>	<b>69</b>
<i>Je brilrecept</i>	69
<i>Bates over brillen</i>	70
<i>Een minder sterke bril</i>	72
<i>Dubbelfocus of multifocale brillen</i>	73
<i>Op zoek naar een oogarts of opticien die wil helpen</i>	73
Gaatjesbrillen of 'pinholes'	74
<b>Zonnebrillen</b>	<b>75</b>
<i>Tips om het gebruik van een zonnebril terug te dringen:</i>	76
<b>Deel 3: Ondersteunende zaken</b>	<b>77</b>
<b>Lichaamshouding</b>	<b>78</b>
<i>Het aanleren van een goede lichaamshouding</i>	78
<b>Ondersteunende technieken</b>	<b>80</b>
<b>Palmeren</b>	<b>80</b>
Hoe palmeer je?	81
"Zwart zien"	82
<b>Zonnen</b>	<b>85</b>
<b>Zwaaien</b>	<b>88</b>
De kleine zwaai	89
De makkelijke of doelloze zwaai (the drifting swing)	89
De variabele zwaai	89
De grote zwaai	90
De korte zwaai	92
Liggende 8-zwaai	92
<i>Zwaaien in het dagelijks leven</i>	93
<b>Accommodatie-oefeningen</b>	<b>94</b>
De schommel	94
Pompen	94
De trombone	95
<b>Zelfmassage</b>	<b>96</b>
<b>Acupressuur</b>	<b>97</b>
<b>Hydrotherapie</b>	<b>98</b>
<b>Fusie</b>	<b>99</b>
Twee ogen - twee beelden	99
<i>Het proces van fusie</i>	100
<i>Het kralenspel</i>	100
<i>Spelen met je fusie</i>	102
<b>3D-prenten</b>	<b>104</b>
<b>Mentale processen</b>	<b>108</b>
Aandacht	108
Herinnering	109
<i>Verbeter je geheugen</i>	109
<i>Levend portret</i>	110
<i>De letters van het alfabet</i>	110
Verbeelding	112
Visualisatie	113
<b>Deel 4: OVAK in de praktijk</b>	<b>117</b>
<b>Lezen</b>	<b>118</b>
<i>Aanvullende leestechnieken</i>	118

<i>De witte gloed</i>	119
<i>Zet de letters in beweging</i>	121
Het lezen van kleine letters	122
<i>Algemene tips bij het lezen</i>	124
<b>Autorijden</b>	<b>125</b>
Tips voor lange (en korte) autoritten	125
Autorijden en brillen	127
Reisziekte	128
<b>Computer</b>	<b>129</b>
Tips voor computergebruik	130
<b>Televisie kijken</b>	<b>132</b>
<b>Sport</b>	<b>133</b>
<b>Mediteren en yoga</b>	<b>134</b>
<b>Deel 5: Belangrijke zaken</b>	<b>135</b>
<b>Natuurlijk Zien en kinderen</b>	<b>136</b>
Het belang van goed zien voor kinderen	136
<i>Waarom gaan kinderen slechter zien?</i>	137
<i>Wanneer gaan kinderen slechter zien?</i>	137
<i>Is slecht zicht bij kinderen te voorkomen?</i>	138
<i>Dr. Bates en kinderen</i>	138
De natuurlijke zie-gewoontes voor kinderen	140
Aanvullende activiteiten	141
<b>Zonlicht en kunstlicht</b>	<b>143</b>
Wat is zonlicht?	143
<i>De invloed van licht op onze gezondheid</i>	143
<i>De pijnappelklier, de hypothalamus en de hypofyse</i>	144
Het zonnen volgens Bates	144
<i>Onderbelichting</i>	145
<i>Kunstlicht</i>	145
<i>Volspectrum-lampen</i>	145
<i>Hoe om te gaan met zonlicht</i>	147
<b>Gezondheid</b>	<b>147</b>
Voeding	148
<i>Water en ander vocht</i>	149
Vitaminen en mineralen	149
Lichaamsbeweging	150
<b>Deel 6: Zichtafwijkingen en oogziektes</b>	<b>152</b>
<b>Goed zicht</b>	<b>153</b>
<b>Bijziendheid</b>	<b>153</b>
<i>Wat is bijziendheid (of myopie)</i>	153
<i>Bates over bijziendheid</i>	154
Wat kan je doen om van je bijziendheid af te komen?	154
<i>Multifocale brillen voor bijziende mensen</i>	156
<b>Verziendheid</b>	<b>156</b>
Wat is verziendheid (hyperopie of hypermetropie)?	156
Wat is ouderdomsverziendheid (presbyopie)	157
<i>Bates over verziendheid en presbyopie</i>	158
<i>Mentale oorzaken van presbyopie</i>	159
Wat kan je doen om van je verziendheid af te komen?	159
Multi-focale brillen	160
<b>Astigmatisme</b>	<b>161</b>
Wat is astigmatisme?	161
<i>Test jezelf</i>	161
<i>Bates over astigmatisme</i>	163
Wat kan je doen om van je astigmatisme af te komen?	163
<i>Je ogen willen horizontaal</i>	164
<i>De cilinders in de bril</i>	164
<i>Een echte oefening tegen astigmatisme</i>	165
<i>Het astigmatisme wiel</i>	165
<b>Amblyopie</b>	<b>167</b>
<i>Fusie</i>	167

<i>Wat is amblyopie?</i>	167
<i>Hoe weet je of je het beeld van een van beide ogen onderdrukt?</i>	167
<i>Bates over amblyopie</i>	168
<i>Wat kan je doen om van je luie oog af te komen?</i>	168
<b>Strabisme</b>	<b>171</b>
<i>Wat is strabisme?</i>	171
<i>Bates over strabisme</i>	172
<i>Wat kan je doen om van je strabisme af te komen?</i>	173
<i>De spiegelzwaai</i>	174
<b>Oogziektes</b>	<b>177</b>
Glaucoom	177
<i>Wat kan je zelf doen bij glaucoom?</i>	178
<b>Staar</b>	<b>179</b>
<i>Wat kan je zelf doen bij staar?</i>	180
Macula Degeneratie	181
<i>Wat kan je zelf doen bij Macula Degeneratie?</i>	182
<b>Deel 7: Overig</b>	<b>184</b>
<b>Hulpmiddelen</b>	<b>185</b>
<i>Boekenlegger</i>	185
<i>Palmeerkussen</i>	185
<i>Gaatjesbrillen (pinholes)</i>	185
<i>Leesplankje</i>	186
<i>Daglichtlampen</i>	186
<i>Ooglapjes</i>	186
<i>Oogkaarten</i>	186
<b>Boeken</b>	<b>189</b>
<i>De boeken van dr. Bates</i>	189
<i>Nederlandse boeken</i>	189
<i>Engelse boeken</i>	190
<b>Websites en leraren in Nederland</b>	<b>191</b>
<b>Laseroperaties</b>	<b>192</b>
<i>De mogelijke gevolgen</i>	192
<i>Hoe zou Bates over laseroperaties denken?</i>	193
<b>Nawoord</b>	<b>195</b>

# 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 Bates-methode of acupressuur en oogyoga. 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 Bates-methode, 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 aanzienlijk 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 z'n 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 bevlogene 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. Bij de financiële consequenties van deze keuzes wil ik niet eens stilstaan...

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 onwijs 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 boek

Als het je missie is om de Bates-methode 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 Bates-methode 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 2003 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 Bates-methode 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 op het gebied van 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 boek

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

De meeste mensen beginnen een boek op pagina 1 en stoppen met lezen op de laatste bladzijde.

Dat kan, niks mis mee...

Zelf doe ik het met een studieboek een beetje anders: ik begin met het boek een beetje te verkennen. Ik bekijk de voorkant en de achterflap, 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 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?”

**Activiteit:**

*Oefeningen of activiteiten geef ik aan met een dik omlijnd 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 :  
: gestippeld kader. :  
:.....

**Citaten van anderen** plaats ik in een lichtgrijs 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 op het gebied van 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, mede namens Esther en mijn moeder, heel veel plezier en heel veel succes!  
Ga ervoor en geniet ervan!

**Saskia**

# 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 oogzietes 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 oogzietes 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

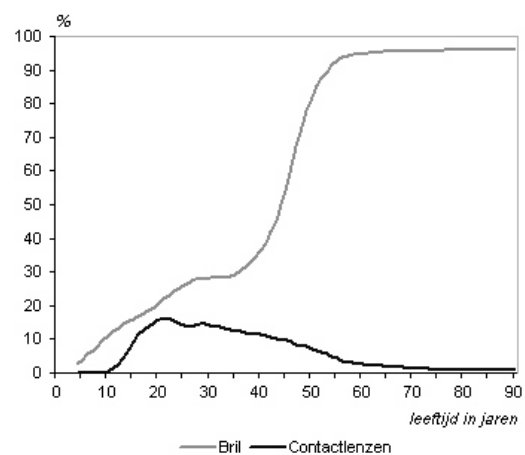
Ga eens even mee met het volgende:

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%:



Bron: CBS

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 verkrampde 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 zijanten verder uitgerekt worden. Daar is de ballon dan ook minder sterk.

Mensen met perfect zicht, die de natuurlijke “ziegewoontes” 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. ....