

Když jsem přišla za terapeutem Meirem Schneiderem, už se smrákalo. Normálně bychom v tuto denní hodinu dávno měli v pokoji rozsvíceno, Schneider se mě ale hned po přivítání zeptal, jestli můžeme nechat zhasnuto, že toho umělého světla je kolem nás během dne až příliš. Po chvíli jsem si na přitímní zvykla a uvědomila jsem si, že na sebe vidíme i bez světla docela dobře. Schneidera značně potěšilo, že mám na nose brýle, a hned mi je vyměnil za proužek papíru. Do ruky mi

MARIE VEJVODOVÁ
spolupracovnice LN



dal míček, který jsem měla přehazovat z ruky do ruky a pozorovat jeho pohyb. To prý na protažení okohybných svalů a uvolnění krku. Místo zdoluhavé teorie jsem si metody, které pro zlepšení zraku vlastními silami Schneider vyučuje po celém světě a v říjnu je představil i v Praze, vyzkoušela na vlastní kůži. Měla jsem zakázáno si brýle potom nasadit zase zpátky. „Lidé bývají na brýlích závislí a používají je mnohem více, než je potřeba,“ vysvětlil mi a pravda je, že jsme rozhovor zvládli i bez nich.

LN Je neuvěřitelné, že jste byl diagnostikován jako slepý a teď tu spolu sedíme a nemáte nasazené ani brýle.

Nevidím tak dobře jako vy s brýlemi. Můj zrak nyní dosahuje sedmdesáti procent. Je to ale dostatek na to, abych mohl řídit, číst a psát. A to mi doktoři úředně potvrdili slepotu a říkali, že bez brýlí můj zrak nikdy nedosáhne více než půl procenta.

LN Kde se vzalo vaše přesvědčení, že lékaři nemají pravdu?

Dva rakouští vědci v 19. století pronesli usnesení, že se zrak zlepšit nemůže, a to se stalo dogmatem v lékařské praxi. Když pokládáte špatné otázky, nemůžete získat správné odpovědi. Lékaři se neptají, jestli se oči zlepšit mů-

Ignorujeme periferní vidění, abychom se po celý den mohli soustředit na práci na počítači a papírování a nerozptylovali se tím, co se děje kolem nás. V džungli bychom nepřežili.

”

žou. Pro ně je řešení předepsat brýle, abyste viděla na sto procent. Já jsem se ale ptal, co dělat, abych zase viděl.

LN Co ve vás posílilo víru, že se to podaří?

Byl jsem v té době teenager a teenageri mají tendenci rebelovat proti všemu, i proti tomu, co říkají lékaři. (smích) Víte, měl jsem velmi těžké dětství. Narodil jsem se šedým zákalem hluchým rodičům, kteří komunikovali převážně znakovou řečí, kterou jsem ale nemohl vidět. Chodil jsem do školy s normálními dětmi a učil se pomocí Braillova písma. Ostatní si se mnou nechtěli hrát, šikanovali mě. Cítil jsem se velmi osamělý a izolovaný a nechtěl jsem takový život žít. Pak mi kamarád představil Batesovu metodu a ta mi dala naději. Začal jsem intenzivně cvičit den co den a po roce jsem byl schopen vidět písmena.

LN Znamená to, že když budeme cvičit, mohli bychom se kompletně zbavit brýlí?

Neříkám, že by už nikdo nemusel nosit brýle. Každý je jiný, někdo trpí závažnými očními one-



Krátkozrakých lidí neuvěřitelně rychle přibývá, situace mezi školáky je v tomto ohledu katastrofální, říká Meir Schneider. I oči je podle něj třeba procvičovat.

FOTO MAFRA - YAN RENELT

Jde to i bez brýlí

Oční guru Meir Schneider je důkazem, že lidský zrak lze vlastními silami zlepšit. Lékaři jej označili za nevléčitelně slepého, díky jednoduchým cvičením, která do svého života může zakomponovat úplně každý, dnes dokonce řídí automobil. „Samoléčba může pomoci až devadesáti procentům lidí,“ říká muž, který pomohl už tisícům pacientů.

mocněními a to je pak jiná otázka. Rozhodně si ale každý zrak může zlepšit. Podle mých statistik je to až devadesát procent populace. I kdyby se vám zrak zlepšil jen o dvě dioptrie, byl by to pokrok. Někdo, kdo jich má jen několik, by brýle mohl odložit úplně a těm, kteří se chystají si brýle pořídit, radím, ať raději začnou cvičit a nebudou je už potřebovat.

LN Čím očím neprospíváme?

Ignorujeme periferní vidění, abychom se po celý den mohli soustředit na práci na počítači a papírování a nerozptylovali se tím, co se děje kolem nás. Často vidím lidi, jak jdou po ulici a zírají do svých mobilních telefonů. Takto bychom v džungli nepřežili. Naši předci museli mít zaostřeno pozornost ke svému okolí neustále, pro náš život ale periferní vidění není už tak důležité. A co se nepoužívá, to zakrní.

LN Stojí za zhoršením zraku počítače?

V posledních deseti letech je lidský zrak vůbec nejhorší za posledních sto let a práce s počítači na tom samozřejmě má svůj podíl. Na vině ovšem není počítač sám o sobě, ale to, že nejsme stvořeni k tomu, abychom osm hodin denně zírali do monitoru. Naši předci to vůbec nepotřebovali a lidské oko se vyvíjelo jinak. Dnes je problém přemíra dívání se do blízka. Oči jsou unavené, opotřebené a vyřazuje se při něm periferní vidění. Jakmile přestaneme vnímat periférii, více tím zatěžujeme centrální vidění a ztrácíme ostrost zraku.

LN Děti s tablety a počítači už vyrůstají. Jsou tedy v ohrožení, že budou špatně vidět?

Ano. Je to velký problém. V současnosti neuvěřitelně přibývá krátkozrakosti. V roce 1920 v New Yorku se doktor Bates zhorzil nad situací školních dětí, z nichž šest procent bylo krátkozrakých. Dnes ale krátkozrakost

ve Spojených státech trpí už skoro polovina školáků, v některých částech světa je to ještě horší. V Hongkongu míra dosahuje přes šedesát procent a na Tchaj-wanu dokonce přes osmdesát. Měl jsem jednu klientku, která mě prosila, abych pomohl se zrakem její malé dcerce. Ptal jsem se, kolik času tráví u počítače, a ona odpověděla: celý den. To je pak těžké. Radil jsem, aby hraní na počítači střídala s jinými hrami, při kterých se nebude dívat ani do monitoru, ani do blízka. Kdybychom ale děti už od malička učili, jak oči procvičovat, většina z nich by brýle nemusela ani začít nosit.

LN Počítače jsou ale běžnou součástí pracovního dne, existuje nějaký způsob, jak očím i za těchto podmínek ulevit?

Umístěte si počítač na takové místo, ze kterého se snadno můžete zadívat do dálky, například přes dlouhou chodbu nebo ven z okna. Udělejte to každých patnáct minut třeba jen na deset vteřin. Každou hodinu, kterou u počítače sedíte, prostřidejte s nějakou jinou činností. Vstaňte, protáhněte si tělo, uvolněte šiji. A nezapomeňte během práce mrkat. Přerušujte tím fixované zírání do obrazovky, oči se zvlhčí a uvolní napětí ve svalech kolem očí.

LN Vy jste cvičil až třináct hodin denně. Tolik času si ale těžko někdo najde...

Moje situace byla opravdu extrémní, neviděl jsem vůbec, takže jsem byl o to více motivovaný a věnoval jsem tomu všechno. Pro vás to může být těžší, protože s brýlemi vidíte skvěle a nemusíte cvičit, abyste viděla. Pokud se ale do toho chcete pustit, neznamená to, že každý den potřebujete několik hodin v kuse. Cvičíte, zatímco děláte jiné věci. Ve všední den se může jednat třeba o jednu a půl hodiny; pět minut, když čekáte na autobus, šest minut ve frontě v obchodě, při obědové

pauze, před spaním, a jak jsem již zmínil, když sedíte v práci u počítače. O víkendu to můžete protáhnout na tři až čtyři hodiny. Zajděte si třeba na procházku do přírody a snažte se vyhranit si čas, ve kterém nebudete počítat vůbec používat. Jde jen o zvyk zakomponovat tyto prvky do vašeho běžného života.

LN Pokud bych chtěla na zlepšení zraku pracovat, jak začít?

Často vystavujeme oči takzvanému neviditelnému stresu, kdy

Doktoři raději něco

vymění nebo odstraní, než aby léčili. Proto dostanete brýle a ne rady, jak cvičit. I pro lidi je tento způsob atraktivnější, protože chtějí rychle a jednoduché řešení.

”

si vůbec neuvědomujeme, že je namáháme a unavujeme. Nejprve se naučte nechat oči odpočívat. Promněte si ruce a něžně si je přiložte na oči. Nechte je zrelaxovat ve tmě a zhluboka dýchejte, tak na šest minut. A to udělejte alespoň třikrát denně.

LN Tak jako existuje spánková hygiena pro kvalitnější spánek, dal by se sestavit podobný manuál i pro lepší zrak?

Samozřejmě. Já rozlišuji sedm principů, které jsou podstatou zdravého vidění. Tím prvním je hluboké uvolnění. Dále je to přizpůsobení se měnící se intenzitě světla. Jsem proti nošení slunečních brýlí. Měli bychom se vystavovat slunečním paprskům a zvy-

kat si na sluneční svit. A jako doplnění cvičení na slunci doporučuji i noční procházku. Chvilí možná bude kolem vás jen úplná tma, ale za chvíli si všimnete, že vidíte víc a víc. Posílíte si tím oči a také vyrovnáte přemíru umělého světla. Dokonce ani v noci už nespíme v naprosté tmě. Přitom stále přítomné světlo nedělá očím dobře a čím více tmy, tím více odpočinku našim očím dopřáváme. Třetím principem je pozorování detailů. S brýlemi sice detaily vidíte, ale pozorně si je neprohledíte. Pak je třeba hledět do dálky a rozšiřovat si periférii. Jako šestý princip uvádím vyvážené používání obou očí a v neposlední řadě nalezení rovnováhy mezi očima a celým našim tělem.

LN Teď jste řekl něco, co mě překvapilo. Já si sluneční brýle kupuji kvůli tomu, abych si oči chránila. Proč bych je neměla nosit?

Neříkám, že jsou špatné, ale nepotřebujete je. Jedny sluneční brýle ve vašem oku totiž už máte. Oko má přirozené obranné mechanismy a při pohledu ke slunci se zornice stáhne a oči se přimhouří. S každým přechodem z tmy do světla se zornice stahují a roztahují a tím si posilujete panenky. S brýlemi jste ale jako o berličích. Stáváte se na nich závislá a jejich nošením oči leniví. Přestáváte přirozené mechanismy používat, odnaučíte se zůstat zornice a nakonec budete na světlo ještě citlivější.

LN Jenže co škodlivé UV záření?

UV záření samozřejmě je špatné, ale neexistují jednoznačné vědecké důkazy, že sluneční brýle opravdu dokážou oči ochránit. Když mluvím o slunečních brýlích, neříkám, že by je lidé neměli nosit vůbec, například v ostrém světle, při západu slunce či ve vysokohorských oblastech nebo že by měli do slunce upřeně zírat. Spíše říkám, že není nutné je no-

sit za každou cenu. Slunce má blahodárné účinky, a když se mu vystavíme, projeví se nejen na těle, ale i na naší psychické pohodě.

LN Často zdůrazňujete uvolnění šiji. Jak to souvisí s očima?

Zdraví očí je propojeno s celkovým zdravím našeho těla. Na workshopech hodně pracujeme se stresem, aby se ho lidé naučili zbavovat a uměli zrelaxovat. I v očích máme hodně stresu. Když uvolníte ztuhlý krk, uleví se vám po celém těle. Zásadní je vliv krevního oběhu, protože určuje zdraví svalů, kardiovaskulárního systému a míru relaxace. Pochopil jsem, že klíčem k životu je pohyb. Spoustu svalů následkem současného životního stylu už nepoužíváme, tak provádím cvičení pro zapojení všech svalů – a oči jsou sval jako každý jiný.

LN Vy i vaši pacienti jste důkazem, že cvičení zrak vylepšuje. Proč tomu lidé i lékaři nechtějí věřit?

Doktoři toho vědí spoustu o medicíně, ale ne o léčení. Raději něco vymění nebo odstraní, než aby léčili. Proto dostanete brýle a ne rady, jak cvičit. Nepracují s léčebnými silami našeho těla. I pro lidi je tento způsob atraktivnější, protože chtějí co nejrychlejší a nejjednodušší řešení a cvičení vyžaduje čas, trpělivost a píli.

Meir Schneider

Narodil v roce 1954 na Ukrajině, vyrůstal v Izraeli. Nyní žije v USA, kde založil centrum pro sebeléčbu School for Self-Healing. Po narození jej lékaři kvůli šedému zákalu označili za slepého, díky speciálním cvičením ale znovu začal vidět (na 70 %). Je autorem publikací Sebeléčení a Šance pro oči. Více o jeho kurzech naleznete na www.lepsio-ci.cz nebo www.lepsi-zrak.cz.