

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Cybele, Carině a Aerru Goodrich-Harwellovi, svým rodičům, přátelům z dětství a učitelům. Svými zářivými očima tyto stránky ozdobily děti z permakulturní vesnice Crystal Waters a jejího blízkého okolí. Svou hudbou nás provázejí muzikanti Don Woodward, Bernard O'Scanaill a Elizabeth Ledger. S výzkumem mi pomáhal Robin Harpley. Můj manžel, Geraldo, mi byl soustavnou oporou ve všech ohledech. Má slova svými obrázky oživili umělci Veronica Davidson, Fiona Whipp a Chris Dent. Děkuji optometristům a oftalmologům, kteří mi pomáhali s odbornými údaji. Můj upřímný vděk patří Jill Morrisové, Amber, Daveovi, rodině Richardsových, Stevu Wallovi a jeho rodině, Elaine Woodové, Grantu Hammerovi, dětem a rodičům z našich kurzů a především studentům mé metody, kteří se během procesu uzdravování zraku vrátili do svých dětských let.

Můj vděk se vztahuje i k tisícům lidí, kteří mají odvalu a zájem přijímat, užívat a předávat hlubší poznání o našem zraku.

Proč jsem napsala tuto knihu

Obrovské množství lidí má zájem přímo se podílet na léčení svých zrakových vad a aktivně jim předcházet. Vyškolení profesionálové z řad mých studentů hledají přirozené způsoby jak se zrakem pracovat.

Má zavazadla, plná dokumentů a knih pro nadcházející kurz lektorů mé metody, stála ve dveřích. Zazvonil telefon. Volala mi žena z Newcastle a popisovala, jak její devítiměsíční vnuk zkouší v obyvacím pokoji lézt po čtyřech, zatímco má na hlavě připevněné brýle gumičkou a jedno oko skryté pod okluzorem. „Láme mi to srdce,“ řekla. „Co mohu udělat, abych mu pomohla?“

Po mé londýnské přednášce na Festivalu alternativní medicíny ke mne přistoupila žena, která cvičí s dětmi po operaci strabismu (šilhavost pozn. překl.). Vzala mne za ruku a posteskla si: „Na každé dítě mám deset minut. Kéž bych s těmi dětmi mohla pracovat víc.“

Po příjezdu domů jsem na svém stole našla dopis z Malajsie. V dopise se psalo o osmiletém chlapci, který dostal během jednoho roku již druhý pár brýlí. Lékařský předpis uváděl skokové zhoršení z -5 na -8 dioptrií. Diagnóza zněla: progresivní myopie. Jedinou reakcí byly silnější brýle. „Kdy tohle skončí?“ ptala se mě v dopise jeho matka. Singapurská vláda se v roce 1993 rozhodla investovat tisíce dolarů do lepšího osvětlení školních tříd s nadějí, že toto opatření zastaví přívalovou vlnu myopie, která zachvátila 57 procent tamní populace náctiletých chlapců a nasadila jim brýle.

Je zřejmé, že automatickým předepsáním brýlí každému dítěti, u kterého se projeví potíže s ostrostí zraku, situaci nevyřešíme. Nebereme v úvahu možné příčiny zhoršení vidění. Rodiče stojí mimo hru a zaujímají pouze roli toho, kdo brýle zaplatí a zajistí, že je dítě bude pořád nosit. U většiny dětí jsou životní styl, vzdělání i strava určovány masovým marketingem a kulturními zvyklostmi. Zatímco vy, kdo dítě živíte a poskytujete mu nepřetržitou péči, jste odsunuti do pasivní role, ve které máte slepě následovat nařízení: „Chodte s dětmi na oční prohlídky dříve a častěji. Ale sami doma žádná opatření nezkoušejte, neboť nemáte dost informací.“

Pro krátkozraké dítě, jakým jsem byla já, byl přetrvávající pocit marnosti a netečnost, vytvářené dobře zavedeným optickým průmyslem, výzvou. Kvůli krátkozrakosti a astigmatismu jsem brýle nosila od sedmi let.

Po dvaceti letech, strávených za skly silnými „jako dno půllitru“ se ve mne ozvalo: „A dost.“ Samostatně jsem prošla procesem NVI, díky němuž jsem v sedmadvaceti letech brýle odložila a úspěšně zvládla testování zraku bez jakékoli pomůcky a začala jsem druhé učit dosáhnout toho samého. To dítě, které se dvě desetiletí schovávalo za brýlemi se nyní vžívá do každého dítěte na této planetě.

A všem těm, kdo jsou krátkozrací, dalekozrací či šilhají, vzkazuje: „Řekněte rodičům, že děti brýle rozhodně nosit nemusí.“

Společenské a lékařské tlaky

Slábnutí kdysi bystrého a ostrého zraku je pro rodiče jasným podnětem k tomu, aby začali s dítětem pracovat. Ale umělá až robotická přesnost brýlí zastiňuje příležitosti k tomu, abychom dítě vedli k přirozeně získanému jasnému zraku.

Nátlak, směřující k využití korekčních pomůcek, je v naší kultuře všudypřítomný. Denně se budete střetávat s různými informacemi popírajícími možnost vyléčit zrak přirozenou cestou. Každé nákupní centrum má svou módní optiku. Učitelé vidí svou roli v naplňování školních osnov, zadávání testů a zdolávání kritiky. Tito dobří lidé se úzkostlivě snaží zajistit, aby děti prospívaly. A jak všichni dobře vědí, brýle jsou k podávání dobrých výkonů ve třídě nutností. Dospělým se uleví, když dítě konečně dobře vidí a baví ho čtení. A tak varovné signály zeslábnou. Brýle jsou čím dál tím silnější. A příčina zůstane úplně v pozadí.

Připravte se na jednání s přezíravými a povýšenými lidmi v pozici expertů očního lékařství. Tito lidé mají dobré úmysly, zároveň jsou však i zajatci svého vlastního nákladně získaného vzdělání. Pouze odborně způsobilí lékaři mohou určit diagnózu stavu oka a zjistit funkčnost zrakového ústrojí člověka. Nicméně to, jak s diagnózou naložíte, je jen na vás. Pravděpodobně uslyšíte: „Zrak tohoto dítěte nezlepšíte, ...“ Ale vaše interpretace může být: „Zrak tohoto dítěte nezlepším, pokud neudělám...“ Nenechte se odradit autoritářskými názory. Představte si, že tajně odposloucháváte konferenci otevřenou pouze odborným lékařům. Pravděpodobně byste slyšeli mnoho rozčilených hlasů a souboj jednoho „vědeckého“ přístupu proti druhému.

Nový přístup

Mnozí optometristé a oftalmologové již názor na metodu NVI změnili a sami ji využívají a doporučují svým pacientům.

V rukou držím knihu Janet Goodrichové a cítím radost a vděk. A také velkou úctu. Přitom bych tento titul ještě před pár lety rovnou zavrhla. Co jsem se naučila ve škole, mi bylo dogmatem. Přijala jsem názor, že některé potíže léčit umíme a některé zas ne. Ale příčiny těch druhých byly úplně neznámé a já nebyla schopna otevřít se možnosti, že se na takový „daný fakt“ můžeme dívat i z jiného úhlu. Až skrze vlastní zkušenost jsem byla dovedena do jiného světa, do světa zdraví a energie. V našich duševních sférách účinkují silné vlivy, které nejsou v dosahu ortodoxní medicíny. „Nevyléčitelná“ nemoc díky nim často zmizí.

Z celého srdce si přeji, aby hravé nápady a účinné rady v této knize využilo co nejvíce lidí. Rodiče tak mohou novou a zábavnou cestou vytvořit živnou půdu pro zdravý vývoj zraku svých dětí.

Editha Neumann, oftalmoložka, Německo

Žijeme v době velkých změn ... Stále více lidí je nespokojeno s neosobním přístupem v medicíně a jsou hluboce zasaženi nedostatkem lidské vřelosti a času pro ujasnění si stavu věcí. V souvislosti s tím roste i velký zájem o alternativní, jemnější formy léčby, které jsou bližší našim vnitřním prožitkům.

Žádné řešení není černobílé. Rozumná odpověď přichází pouze skrze syntézu obou přístupů. Kniha Janet Goodrichové je krokem správným směrem. Dokonce i uznávání oční lékaři si začínají uvědomovat, že oko nelze adekvátně léčit, aniž bychom brali v potaz duševní a emoční hledisko.

My, oční lékaři, bychom neudělali sobě ani našim pacientům příliš dobrou službu, kdybychom odmítli holistický přístup k vidění, jež je v knize prezentován. Jedno přísloví praví: „Kdo léčí, pravdu má“. Až příliš často předpokládáme, že výsledky předchozího měření, provedené naším kolegou, jsou naprosto přesné. Já se s nevysvětlitelnými změnami zraku u pacientů setkávám dennodenně. Jiné části těla se léčí bez použití mechanických prostředků, tak proč ne oči?

Věřím, že tato kniha, sepsaná na základě autorčiny mnoholeté zkušenosti, nabízí všem podnět k zamýšlení a též cenné návody, které pacientům pomohou, spíše než předpisy dalších párů brýlí.

Joy Patricia Wermann, oftalmoložka, Německo

Je mi ctí psát o této knize. Ve stále se rozrůstajícím sboru hlasů, jež vyslovují svou kritiku vůči způsobu péče očních lékařů, se vyplatí naslouchat jasnému poselství Janet Goodrichové.

Janet Goodrichová nám předkládá vzdělávací program, jež objasňuje vše, co je spojeno se zrakem. Tato práce je podložena důsledně dokumentovaným výzkumem. Mluví se v ní o souhře mezi okem dítěte a jeho okolím. Využití mechanických prostředků – brýlí a dalších korekčních pomůcek – je v Janetině metodě omezeno na minimum. Důraz klade na opětovné propojení dítěte (a dítěte uvnitř každého z nás) se zdroji jeho životní energie, které jsou nedílnou součástí radostného a zvídavého mládí. Toto jsou ony mocné zdroje, jež jsou v každodenním životě zablokovány nároky, které na každého z nás klade vzdělávání a společnost.

Náš zrak je ovlivňován každou naší myšlenkou, každým pocitem i pohybem. Dvacet procent všech vláken zrakového nervu spojuje podněty přicházející z oka s mozkovými centry pro pozornost, emoce, svalový tonus, pohyb a držení těla. Naše oči jsou tak spojeny s každou buňkou v našem těle! Metoda Janet Goodrichové je založena na zrakových hrách, které podporují lepší vidění skrze volný pohyb, představivost, citové vnímání a relaxaci. Je proto vskutku schopna obnovit skvělý zrak.

Pokud budou tuto knihu číst tradičně založení oční lékaři a optometristé, budou k tomu, aby mohli rozumově vstoupit do Janetina světa plného naděje, potřebovat vědecká data získaná behaviorální optometrií. Pro děti a jejich rodiče bude vstup do tohoto světa snazší.

Willemien Manschot, oční lékařka, behaviorální optometristka, Holandsko

Jak používat tuto knihu

Máte několik možností, jak si z této knihy udělat dobrého přítele a užitečného rádce.

- Přečtěte knihu od začátku do konce.
- Nacházejte v knize odpovědi na témata, která vás zajímají, jako například jak zapojit do provozu celý váš mozek nebo proč je k dobrému vidění důležité, aby se oko hýbalo.
- Začněte cvičit podle navrženého plánu, který vyhovuje věku a stavu zraku vašeho dítěte. Všechny zrakové hry a cvičení najdete v obsahu knihy zvýrazněné tučným písmem a doplněné symbolem oka.
- Zpívejte. První zkušenosti s hudbou natrvalo vtisknou do mysli dítěte prožitky, které lze později kdykoliv z paměti vyvolat a využít při léčení. Všechny 32 písní v této knize má sílu pomoci nám překlenout krutosti, se kterými se všichni střetáváme. Byly vymyšleny tak, aby prosáklly do vašich životů a zpříjemnily vám hraní. Tyto melodie si můžete s dětmi zpívat a broukat tiše i hlasitě kdykoliv a kdekoliv: v autě, o prázdninách nebo na chodbách školy.
- Plánujte, zaznamenávejte a sdílejte své zkušenosti.

Prosím, přečtěte si všechny kapitoly této knihy, i když se přímo netýkají potřeb vašeho dítěte. Vysvětlení předložená v jedné kapitole zlepší vaše porozumění obsahu jiných kapitol.

Časové plány obsažené v jednotlivých kapitolách o aktivitách vám umožní představit danou hru vašemu dítěti v ten správný čas v závislosti na jeho vývoji. Vaše dítě může zkoušet i aktivity navržené pro mladší věkovou kategorii. Taková aktivita totiž není pro dítě bez užitku. Například s aktivitami stlačování bodů na těle se začíná po narození a dají se využívat po celý život jedince. Symbol plus (+) následující za věkem dítěte v měsících či letech znamená „procvičujte i po uplynutí daného věku dítěte“.

Často v této knize používám slovo VY. Osoba na kterou toto oslovení odkazuje se ale liší. Ve vysvětlujících textech toto VY patří vám jakožto rodičům či učitelům. V popisech zrakových her se tímto oslovením obracíme na naše dítě či děti, které poslouchají naše hlasité předčítání instrukcí.

Komu tato kniha prospěje

Lidé s dobrým zrakem mohou tuto knihu využít pro zlepšení ostrosti svého vidění. Tím, že si nyní vštípíte správné návyky můžete v budoucnu zamezit problémům se zrakem.

Metoda NVI pomůže všem dětem s neostrým viděním. Rodičům a pečujícím osobám jsou zde

nabídnuty návody, jak léčit běžné refrakční poruchy. Pokud jste dospělou osobou, která bude dítě provázet dobrodružstvím za lepším zrakem, zkuste si sami projít celým procesem. Společné sdílení zkušenosti má větší efekt než samotné vedení.

Hry pro zlepšení zraku by se měly stát součástí vašich životů v rámci rodiny. Zapojit se mohou všichni příbuzní. Prarodiče vezmou vnoučata do parku za „Kris-kros“ pohyby nebo za „Kouzelnou tužkou“. Maminky si odpočinou a osvěží se zatímco budou chovat dítě v náručí a zároveň stlačovat reflexní body na jeho těle. Sourozenci dítěte se strabismem si užijí hru „Na Piráty“. Učitelé mohou relaxovat při masáži a jejich žáci si mohou zkoušet představovat vše, o čem je jim právě předčítáno z knížky. Možnosti, jak zakomponovat aktivity z této knihy do každodenního života, jsou nekončné.

Zásady, kterých se držet

- Dívejte se. Pozorujte. Hrajte si spolu.
- Všechny hry na zlepšení zraku, které se díky této knize naučíte, budete s dětmi využívat po celou dobu jejich dětství.
- Každý den si se svým dítětem užijte pár minut kvalitně stráveného času pospolu při relaxaci a hraní her.
- Nenechte se ovládat obavou, že vaše dítě neudrží krok s ostatními ve škole či na hřišti.
- Zkuste v sousedství či v okruhu přátel vytvořit dětskou skupinku, která se bude metodě NVI věnovat společně.
- Představte tuto metodu svým známým i lékařům.
- Nové hry přidejte až tehdy, kdy se jedna nebo dvě aktivity stanou běžnou součástí vašeho rodinného života. Není kam spěchat. Užívejte si!

Jak je tato kniha uspořádána

Část první: Nový způsob chápání dětského zraku

(Kapitoly 1 až 5)

V tomto oddílu knihy se dočtete o příběhu metody Janet Goodrichové, o teoretických příčinách vad zraku a o způsobech, jak komunikovat s profesionály z oboru optiky. Kapitola 4 nabízí předtisk dokumentu, do kterého můžete zaznamenávat pokroky ve vašem projektu „Domácí výzkum“. Takto můžete své úspěchy sdílet. Ne každý rodič má dost odvahy k tomu, aby spolu se svými dětmi odolával nastavenému systému léčby a neúnavně aplikoval metodu samo-uzdravování. Prosim, dejte nám vědět o překážkách, na které jste narazili na cestě za úspěchem a prozradte nám, co vám je pomohlo překonat.

V páté kapitole popisujeme vývojové fáze zraku tak, abyste na jejich základě mohli správně zvolit aktivity odpovídající věku dítěte. Prvořadé je správné tempo a pocit bezpečí. Nenuťte děti do aktivit jen proto, že si sami myslíte, že jsou pro ně vhodné. Namísto takovýchto výhrůžek: „Pokud nebudeš oči cvičit, zhorší se ti zrak a budeš muset zase začít nosit brýle.“ Raději zkuste říci: „Pojďme v sobotu do parku a zahrajeme si na houpačkách „Z blízka do dálky“.

Každý malý úspěch oslavte. I půl vteřiny srovnaných očí nebo záblesk ostrého vidění si zaslouží potlesk. Jeden nedůvěřivý tatínek kdysi řekl: „Možná je to jen změnou světla.“ když jeho šestiletá dcera s krátkozrakostí vyjmenovala všechna zvířata, která viděla na tabuli před sebou. Přitom ještě předchozího dne stejný úkol nezvládala. Pro mne byl fakt, že tato dívka všechna zvířata bez brýlí rozeznala, zázrakem.

Část druhá: Bystrý zrak pro každé dítě

(Kapitoly 6 až 12)

Osvojte si jemnou techniku stlačování reflexních bodů a masáží. Zkuste zaktivizovat celý mozek pomocí Kris-kros tancování, dále Houpáním (dlouhý švih), Sunningem (sluněním), Palmingem a dalšími hrami se zrakem, které vám pomohou pečovat o váš dobrý zrak i zrak vašich dětí i všech dalších členů vaší rodiny nebo žáků vaší třídy. V této knize naleznete všechny aktivity nezbytné k tomuto účelu spolu s vysvětlením a prezentací. Nejen že tyto hry zlepší kvalitu zraku, ale zapůsobí také jako prevence únavy očí. Jsou cestou, která zbavuje brýlí. V neposlední řadě vám tyto kapitoly poskytnou podporu při hledání východisek z citových problémů, které jsou s obtížemi se zrakem vždy spojeny.

Část třetí: Konkrétní řešení pro konkrétní obtíže

(Kapitoly 13 až 17)

Využijte třetí část knihy pro:

- navržení plánu práce pro dítě, kterému byla diagnostikována oční vada
- lepší porozumění stavu, ve kterém se vaše dítě nachází
- rozpoznání aktivit, jež jsou vhodné právě pro vaše dítě. S navrhovanými hrami a aktivitami začněte zlehka a přizpůsobujte je věku dítěte i vašemu dennímu režimu. Někdy postačí zahrát si hru se zrakem jednou za měsíc.
- experimentování. Nejdříve si osvojte základní principy zdravého vidění, které jsou popsány v druhé části knihy. Snažte se například porozumět tomu, proč je pohyb tak důležitý při léčbě myopie. A pak už můžete spolu s vaším dítětem vymýšlet zcela nové hry, které budou vaše vlastní.
- zaznamenávání údajů, vypsanych na stranách 33 a 34. Uchovávejte lékařské i osobní záznamy k tomu, abyste mohli zdokumentovat pokroky v léčbě.

Část čtvrtá: Doma a ve škole

(Kapitoly 18 až 20)

Způsob, jakým přistupujeme k výživě, uspořádání místností a k prostorám určeným výuce je pro zdravý vývoj zraku zcela zásadní. Moderní způsob vyučování je procesem zcela nepřirozeným. Dítě je posazeno za desku stolu tak, aby se nemohlo hýbat, často dokonce sedí před plochou obrazovkou počítače. Utrpí oči i pocit spokojenosti. Ukažte učitelům nápady z kapitoly 4 a naléhejte, aby budovali pro vaše děti prostředí, které zrak zušlechťuje a ne ničí.

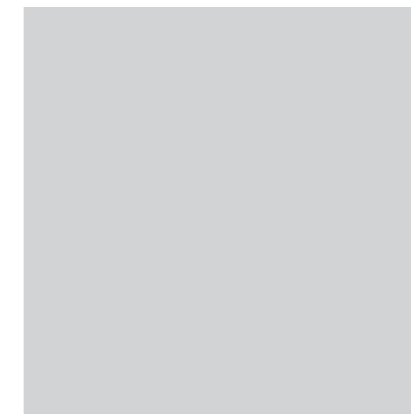
Na konci mé knihy najdete mnoho zdrojů, které vám pomohou s nákupem těch správných hraček a materiálů, díky kterým vašim dětem vytvoříte barvitě a inspirativní prostředí. Naleznete zde také odkazy na literaturu k navazujícím tématům. Dále závěr knihy obsahuje informace o probíhajících seminářích a výcvicích. Další odkazy a kontakty na učitele a osoby praktikující metodu NVI můžete obdržet od asociace NVI (Natural Vision Improvement, pozn. překl.).

Už žádné brýle

Hry pro zlepšení zraku se obvykle hrají bez brýlí a kontaktních čoček. Zrakové tabulky, knihy nebo výtvarné potřeby mohou být pro pohodlí dítěte umístěny v jakékoliv vzdálenosti v závislosti na aktuální potřebě.

Pokud ale dítě korekční pomůcku potřebuje, může využít brýlí na přechodnou dobu. Přechodové brýle umožní dítěti žít aktivní život jako jeho vrstevníci, ale nechávají očím potřebný prostor pro zlepšení. I když používáte brýle na přechodnou dobu pro zvláštní situace nebo do školy, stále praktikujte zrakové hry. Kouzelná pastelka nebo hra Z blízka do dálky fungují při použití slabší korekce skvěle např. s využitím tabule nebo monitoru. Zásady pro získání brýlí na přechodnou dobu naleznete v kapitole 3 (strana 23-25).

Část první:



Nový způsob chápání dětského zraku

1

Lidé a brýle

Stručná historie brýlí

Brýle na předpis jsou významným světovým obchodním artiklem. Většina lidí zapojená do tohoto průmyslu, včetně jejich zákazníků má za to, že brýle jsou hned po krájeném chlebu nejlepším vynálezem. Ještě větší váhy brýle nabývají od doby, kdy jsou obroučky módním doplňkem. Brýle, kontaktní čočky a šestnácti vteřinové operace, zkracující myopické oční bulvy, pomáhají milionům lidí od nepříjemností svázaných s vadou zraku.

Snad to byl Alexander Da Spina, mnich žijící ve třináctém století, kdo jako první vsadil čočku do obroučky. Ve středověku pak bylo nošení brýlí významným symbolem vysoké společenské vrstvy a inteligence. Šlo tehdy o leštěná zvětšovací skla, dodávaná cechovními spolky, která pomáhala starším lidem číst. S jejich nejnovějšími italskými modely vyobrazovali renesanční malíři biblické postavy na svých obrazech.

Od roku 1884, po objevech učiněných v oblasti anestezie oka, bylo možné vkládat tenkou zakřivenou čočku na rohovku v přední části oka. Dnes se vznášejí umělé čočky na tenké vrstvě slz v očích více než 12 milionů Američanů. Nicméně k tzv. kontinuálním kontaktním čočkám se váže mnoho potíží. Bakterie, tvořící se za kontaktní čočkou mohou způsobovat záněty vedoucí až k oslepnutí. Buňky rohovky se mohou pod čočkou doslova dusit a v některých případech vznikají rohovkové vředy. Modernější kontaktní čočky proto mají miniaturní perforace, které propouštějí k rohovce kyslík.

Vědci stále přicházejí s lepšími řešeními. Svým studentům nicméně kontaktní čočky stále nedoporučují. Obroučky se snadněji sundávají a hůře ztrácí. Kontaktní čočky sice umožňují lepší periferní vidění, ale na druhou stranu utlumují přirozený prožitek vidění.

Pouze s brýlemi či kontaktními čočkami se náš slabý zrak buď nezlepšuje nebo se dokonce zhoršuje. Bez těchto optických berlí by se společnost nejprve musela zamyslet nad tím, jaké faktory způsobují zhoršování našeho zraku.

Děti s brýlemi

Rostoucí obchod s dětskými brýlemi jak ho známe dnes do doby průmyslové revoluce a zavedení povinné školní docházky neexistoval. V současné době odhalují statistiky u dětské populace alarmující nárůst výskytu problémů se zrakem.

V roce 1990 publikovalo Americké sdružení optometristů následující odhady:

- Ve věkové skupině 0 – 4 roky se vyskytuje myopie, hypermetropie nebo astigmatismus u deseti procent dětí. Sedm procent z této skupiny předškolních dětí trpí problémy s binokulárním viděním.
- Ve věkové skupině 5 – 16 let se výskyt potíží zvyšuje na osmnáct procent u refrakčních vad a na osm procent u vad binokulárního vidění.
- Do doby, kdy tyto děti dosáhnou věku 17 – 24 let se výskyt problémů se zrakem vyskytuje až u devětatřiceti procent z nich.

Časopis The Catholic Digest z listopadu 1980 uvádí, že 40% Američanů nosí kvůli myopii (krátkozrakosti) brýle či kontaktní čočky, zatímco v roce 1939 bylo takových osob pouze 18%.

Tato čísla rostou spolu s vyšším výskytem tzv. školní myopie. Výskyt hypermetropie (dalekozrakosti) a nedostatek koordinace zraku také vzbuzují obavy. Děti tráví stále méně času klasickou hrou, při které zapojují hmat a zacházejí s konkrétními předměty a stále více času tráví u počítače. To způsobuje nedostatek koordinace mezi okem a rukou, která se formuje právě v dětství. Lidé z oboru korekce zraku vyžadují testování očí již v prvních letech života, dřívější odhalení možné amblyopie (tupožrakosti) a rychlý nástup úpravy pomocí brýlí nebo operace oko-hybných svalů.

Zkroucené tělo a netečná povaha jsou následky dvanácti až dvaceti let strávených ve školní lavici. Pokud škola dítě poškozují, proč ji a to, co se uvnitř ní odehrává nezmění? Optometrická společnost v australském městě Adelaide vede učitele k tomu, aby dokázali rozpoznat oční vadu. Mohli by se také naučit, jak denně provádět hry pro relaxaci zraku. V čínských továrnách a školách mají každý den pauzu věnovanou masáži akupunkturálních bodů souvisejících se zrakem.



Od počátku 20. let 19. století se ze strany vědců a lékařů setkáváme s kritikou standartního postupu předepisování brýlí dětem i dospělým. Tato vehementně odmítaná a zatracovaná kritika byla však stále častěji vyhledávána tisíci obyčejných lidí, kteří cítili, že musí existovat lepší cesta, jak dobře vidět.

Počátky metody Janet Goodrichové

Do školy jsem se velmi těšila. V malých venkovských školách, do kterých jsem docházela jsem se setkávala s úžasnými láskyplnými učiteli, kteří se na mne smáli skrze své brýle. Seděla jsem za svou hranatou lavicí a spokojeně si hrála s nůžkami a pastelkami. Jenže do této radosti se pomalu vplížila úzkostlivá potřeba uspět a být perfektní. Do svých sedmých narozenin jsem již nezvládla číst z tabule. Když se pak pořizovaly ročníkové fotografie třídy, odmítla jsem si vzít své brýle. Nakonec jsem si bez nich ale připadala cize.

Hrana mého nosu si stále pamatuje na kovové obroučky. Má matka, možná z nedůvěry ke všem očním lékařům, mě brávala rok co rok k novému doktorovi. Optometristé mě chválili za mou zdvořilost a poslušnost. Vždy říkali mé matce, že mám velmi zajímavé oči a že můj předešlý lékař mi předepsal špatné brýle. Brzy jsem si bez brýlí nebyla schopna číst, hrát s míčem nebo umýt nádobí. Z mých očí se staly pouhé škvírky. A na školní fotografie jsem se odmítala podívat.



Em ipsa sequi nis aut eiciditatur aliquam voles dolore cus, tessequid ulpa dit qui ut ut omnis magnis aut



Em ipsa sequi nis aut eiciditatur aliquam voles dolore cus, tessequid ulpa dit qui ut ut omnis magnis aut



Em ipsa sequi nis aut eiciditatur aliquam voles dolore cus, tessequid ulpa dit qui ut ut omnis magnis aut

Ve třinácti letech jsem se musela rozloučit se svou venkovskou školou, kde jsem byla celých 7 let jediným zástupcem své věkové kategorie. Už jsem nemohla zvládnout obsah celého pololetí za jediný měsíc a strávit zbytek času četbou a stavěním slaměných hnízd na školním dvorku. Hraní si na paní učitelku mladších spolužáků bylo u konce. Střední škola mne sevřela jako svěrací kazajka. Příliš jsem vyčnívala. Vnitřní tenzi jsem zdolávala díky studijním úspěchům. Jiná známka nežli jednička by bylo jako upálení za živa. Darell Boyd Harmon mne tehdy ve svém pozorování amerických školáků popsal naprosto přesně. Vykazovala jsem všechny jím popisované symptomy: zažívací problémy („Bolestmi břicha trpí všechna děvčata.“ řekl mé ustarané matce místní doktor.), bolesti a svědění očí, časté chřipky a zápalý plic.

Vysoká škola byla tehdy jedinou možností pro farmářskou dívku s vysokým IQ. Buďto vysoká nebo se vdát, nebo získat zaměstnání u General Motors a pak se vdát. Má mysl tehdy pracovala přesčas. Rozhodla jsem se, že už nikdy nebudu plakat. V mých jednadvaceti letech jsem již měla -7 dioptrií na pravém oku a -5 dioptrií na oku levém, šlo o krátkozrakost a astigmatismus. Jedno víčko povytažené a druhé oko naopak lehce přivřené. Oční lékař v univerzitní nemocnici v Michiganu mi odmítl dát kontaktní čočky. Řekl, že rohovka mého pravého oka je příliš postižena astigmatismem. A používání čoček by ji mohlo trvale poškodit. Chtěla jsem cvičit gymnastiku a zkusit kung-fu. Ale z nosu mi sjížděly těžké obroučky. Prodavač v optice na jedné los-angeleské ulici mi kontaktní čočky prodal rád. Bolest, kterou jsem zažívala v době, kdy jsem si na čočky zvykala, se mi natrvalo vryla do paměti. Čočky jsem po třech dnech ztratila. Víím, že ta bolest mi chtěla něco sdělit. Jenže jsem nevěděla co. Všichni kolem říkali: „Jednou krátkozraká, navždy krátkozraká.“

Ti, co si přáli děti osvobodit od brýlí

V mém životě se objevili dva důležití lidé. Oba tito muži zemřeli dříve, než jsem je stačila osobně vyhledat. Následovala jsem stopy jejich celoživotní práce. Prvním z mužů, kteří mě nesmírně ovlivnili, byl psychiatr a biolog Wilhelm Reich (1897 – 1957). Reich byl v roce 1955 Americkým federálním soudem prohlášen za šarlatána. Doktor Reich studoval u Sigmunda Freuda. S touto významnou postavou psychologie se rozešel, protože byl přesvědčen, že více než smrti se lidé obávají rozkoše. Reichovy názory byly v jeho době lékařskou i politickou elitou hrubě odmítány. Jeho názory však zakořenily, i přes to, že všechny jeho teoretické materiály a publikace byly v roce 1956 spáleny na pokyn americké vlády.

Názory doktora Reicha ohledně výchovy dětí dnes vidíme všude kolem sebe: přirozený porod, důležitost kojení mateřským mlékem, umožnění náctiletým mít svůj soukromý prostor, otevřená a přirozená sexualita a cílené povzbuzování sebekontroly. Reich pro tyto ideály žil a nakonec i zemřel.

„Pokud mne vsadí za mříže, zemřu.“ nechal se slyšet. Soud Reichovu celoživotní práci na poli biologie a psychiatrie pohrdavě označil za podvodnou neboť: „nic jako životní energie neexistuje“ a Reicha odsoudil k trestu odnětí svobody po dobu dvou let.

Potlačování přirozených lidských prožitků vyústí v chronické napětí svalů v těle. Kolem oka se nachází šest větších svalů a uvnitř oka jsou další dva drobné spleťité svaly. Celý náš pohled na život je tvarován tímto „brněním“. Takto ve svých teoretických textech Reich popisuje, jak by se k sobě lidské bytosti navzájem chovaly kdyby se neschovávaly za vžitými fyzickými i emočními vzorci:

Lidé by si mohli navzájem dobře rozumět na základě svého citu pro pohyb a rytmus. Pohrdání přirozenými pohyby by jim bylo cizí stejně tak, jako by neměli žádné porozumění pro nepřirozené chování. Vývoj by byl zajištěn skrze nepřetržitý tok vnitřní energie, jako u pučícího květu. ... A navíc, tento vývoj by byl nekonečný. Jeho výsledky by byly v rámci základních biologických aktivit, nikoliv v rozporu s nimi. (poslední souvětí zdůrazňuji sama)

Ford zanechávající za sebou oblaka kouře mne unášel do Los Angeles s touhou vyléčit ani ne tak můj přebujelý intelekt jako spíše mé tělo. Chtěla jsem se zbavit krátkozrakosti i věčného pocitu, že vlastně pořádně nežiji. Mému reichiánsky založenému terapeutovi stačil jeden pohled do mých

mžouravých očí a řekl: „Začněte dýchat a zbavte se těch brýlí.“ Zamrkala jsem a zavzlykala, aniž bych věděla proč. Doktor Philip Curcuruto se postaral o mé dýchání a pomohl mi setřást ze sebe ono „brnění“. Cestu, jak se zbavit brýlí, jsem musela hledat sama. Vyhledala jsem si literaturu amerického očního lékaře Williama H. Batese (1860 – 1931). Dr. Bates vydal knihu nazvanou Lepší zrak bez brýlí. Spolu se svou ženou, Emily Liermanovou, pomohl Bates ve své newyorské klinice k lepšímu vidění bez brýlí stovkám dětí.

Ve státě New York byla ve 40. letech 20. století Batesova metoda postavena mimo zákon. Ačkoliv jsou Batesovy názory dle očekávání stále haněny těmi, kdo prodávají brýle, jeho kniha se v revidovaném vydání prodává dodnes po celém světě. Původní datum autorských práv z roku 1920 bylo již ze současných dotisků vyjmutu.

Mám výtisky Batesova časopisu Lepší zrak a knihu Příběhy z kliniky, kterou napsala jeho manželka. Tyto texty jsou plné příběhů dětí, jimž se zrak zlepšil díky několika relaxačním aktivitám a práci s představivostí. Následuje úryvek z knihy Emily Liermanové. (Prosím, povšimněte si, jak často používá slovo „lék“. V dnešní době by bylo užití slova lék někým, kdo není diplomovaným lékařským specialistou, naprosto nepřijatelné.)

A pak k nám na kliniku přišla matka se svými dvěma dcerami. Marjorie, ta starší, u nás již před několika lety byla a léčba byla úspěšná. ... Jejich matka se na mne dívala a nepřestávala se usmívat. Zeptala se mne: „Vy si na mne nevzpomínáte? Nepamatujete si mojí holčičku? Přivedla jsem ji za vámi a doktorem Batesem před šesti lety. Jako tříletá měla střídavý strabismus a doktor Bates ji vyléčil bez operace.“ ... Její sedmiletá sestra Katherine na nás hleděla a přemýšlela, co asi budeme provádět s ní. Doktor Bates ji prohlédl a konstatoval, že má krátkozrakost, ovšem nijak závažnou.

Postavila jsem dívku 3 metry daleko od diagnostické tabule a ona správně přečetla všechna písmena až do pátého řádku. Popošla jsem pomalu k tabuli, ale její matka mne předběhla a něžným hlasem začala Katherine povzbuzovat k tomu, aby si zakryla oči dlaněmi a zapamatovala si poslední tři písmena 5. řádku. Katherine to udělala, ale oči si zakryla jen na minutu a pak hned otevřela oči a chtěla začít číst dál. Chtěla jsem jí říci, že měla dát očím pod dlaněmi více času, ale než jsem to mohla vyslovit, začala dívka číst písmena z dalšího řádku tabule, na které její matka ukazovala. Mezi každým přečteným písmenkem na něžné upozornění matky dívka zamrkala. A to jí pomohlo s lehkostí přečíst každé další písmeno.

Ani po té, co Katherine bezchybně přečetla celý šestý řádek, její matka nepřestala ukazovat a dívka dočetla písmena až na konec osmého řádku. V tom matka dceru pobídla, aby se pořádně zhoupla celým tělem ze strany na stranu a všimla si, jak se vše v místnosti zároveň houpe opačným směrem. Zatímco maminka dívence radila co dělat, dívka se snažila ze všech sil dočíst zbytek písmen. Matka se usmívala, když viděla, jak moc mne ohromilo zlepšení, kterého bez mé pomoci samy dosáhly. Zeptala jsem se jí: „Kde jste se tohle naučila?“ A ona odpověděla: „Čtu vaše články v časopise Lepší zrak. Mám ho předplacený již několik let.“

Po pár měsících jsme se znovu potkaly. Katherin zvládala přečíst písmena z osmého řádku každým okem zvlášť. Je velmi zajímavé, že toto dítě bylo vyléčeno pouze díky snaze své matky.

Na pozůstatky Batesovy metody jsem později narazila na předměstí Los Angeles. Margaret Corbettová (1890 – 1960) zde založila školu s názvem The School of Eye Education poté, co její manžel díky Batesově metodě unikl slepotě. Když jsem se o tuto metodu začala zajímat já, byli v Los Angeles ještě čtyři aktivní učitelé, kteří se Batesově metodě naučili od Margarety Corbettové. Jednou z nich byla žena, která z obavy ze zatknutí kontrolovala své příchozí klienty zpoza zamčených dveří. Margaret Corbettová byla za vykonávání oční lékařské praxe bez licence souzena dvakrát. Během soudního líčení vypovídal i Aldous Huxley, autor krásné knihy o Batesově metodě s názvem The Art of Seeing (česky nevyšlo). V obou případech byla nakonec obžaloba proti Corbettové stažena. Zákonnodárci odmítli vydat zákon zakazující výuku této metody. Nicméně nová vyšetřování mohou začít kdykoliv. Rada pro optometrii spolu s různými nenechavci, kteří nemohou připustit, že by se péče o zrak mohla odehrávat jinde než na lékařském poli, stále pronásledují a odsuzují kohokoliv, kdo Batesovu metodu praktikuje.

Byla jsem tolik vděčná za možnost setkat se s Hildou Reachovou, která byla nejmladší účastnicí ve své výcvikové skupině. Prozradila mi, že na doporučení právníka se nakonec všichni učitelé ze školy Corbettové, kterých kdysi bylo jen v Los Angeles padesát, rozhodli svůj spolek v roce 1960 rozpustit.

Během patnácti let, kdy jsem v Los Angeles vyučovala metodu Corbettové a Batese, jsem na svých hodinách a přednáškách pracovala s několika tisíci lidmi. Jednoho dne za mnou na soukromé sezení přišla nervózní žena zřejmě s jihoamerickými kořeny. Ukázalo se, že šlo o agentku v utajení, kterou vyslal vládní úřad. Kdopak je tato osoba, která se opovžuje dávat lidem doporučení ohledně zlepšení zraku, aniž by měla před jménem lékařský titul?

Denně jsem řídila své auto po dálnicích Los Angeles. Potřebovala jsem někoho, kdo by mi pomohl snížit dioptrie v mých brýlích. Nakonec to pro mne jeden člověk po velkém naléhání udělal. Za dva roky jsem již absolvovala řidičské testy bez brýlí. Od té doby jsem byla od brýlí plně osvobozena. Jsem také výjimkou mezi lidmi po čtyřicítce, neboť nepotřebuji bifokální brýle. Čtu bez potřeby korekce.

Svůj život jsem zasvětila pomoci dospělým i dětem, kteří se chtějí zbavit brýlí. Pravidelně vzdávám lidi, kteří se ke mne dostávají po různých životních cestách, aby mohli pomáhat stejným způsobem. Na žádné škole není fakulta, kde by se tato disciplína vyučovala, i když na Monash University je jeden certifikovaný učitel NVI, který tuto metodu přednáší. Přesvědčení, že „jediným řešením jsou brýle“ musí být odbouráváno na osobní úrovni.

Má dizertační práce z psychologie se zabývala tématem obrněného zraku. Pochopila jsem, že když Bates mluvil o relaxaci mysli, psal o emocích. Duševní vypětí je vypětí emocí. Reichův náhled na krátkozrakost jasně ukazuje, že myopie má svou emoční komponentu. Stala jsem se členkou školy, která v lidech pěstuje schopnost vyjadřovat své pocity a umění sebe-kontroly při učení. Moje děti do této školy docházely v době, kdy jsem vyučovala zlepšování zraku a vedla výcviky jako terapeutka inspirovaná Reichem.

Opomíjené hlasy respektovaných

Do biomedicinské knihovny na Kalifornské univerzitě v Los Angeles jsem se dostala na falešný průkaz. Do náruče se mi snesly knihy Arnolda Gesella, Darella Boyda Harmona, Alfreda Yarbuse (ruského vědce jenž zkoumal pohyby očí) a sira Stewarta Duke-Eldera (oftalmologa královny Alžběty II.). Jména těchto mužů jsou mezi očními lékaři i vědci vysoce uznávána. Proto jsem byla velmi překvapena, když jsem zjistila, že jejich doporučení nejsou přenášena do praxe.

Holistické závěry pánů Gesella, Harmona a Duke-Eldera neprošly sítím standardizované praxe „předepsat korekci“, která je natolik vlastní optickému průmyslu. Pročítat původní práce výše zmíněných velikánů je velice inspirativní. Arnold Gesell, pediatr a oftalmolog, pozoroval na Yaleké dětské klinice padesát dětí od narození do věku deseti let a zaměřoval se na jejich návyky a vyvrávání zraku. Napsal:

Vývoj zrakového vnímání se u člověka svou komplexností vyrovná vývoji řeči a prochází srovnatelnými vývojovými stádii. Krom toho, zrak není oddělenou, samostatnou funkcí. Je hluboce integrován do celkového systému jednání dítěte: držení těla, manuální dovednosti a koordinace, inteligence a dokonce i charakterové založení osobnosti. Zrak je vskutku tak úzce spjat s celou osobností dítěte, že bychom ho nikdy nemohli dokonale pochopit, aniž bychom zkoumali dítě jako celek.

V roce 1938 započal Texaský státní úřad pro zdraví longitudinální výzkum dětí ve školních třídách. Byly získány informace o vzorku 160.000 dětí školního věku, zároveň byly pořízeny záznamy o prostorových aspektech více než 4000 učeben. Když Darell Boyd Harmon publikoval výsledky, napsal: „Analýzou dat docházíme k závěru, že nejméně 52% dětí končí základní vzdělávání s výskytem 1,8 pozorovatelné vady na jedno dítě, přičemž jde o vady, kterým se dá předcházet.“ Do školních tříd se znovu podíváme v kapitole 20.

Alfred Yarus se věnoval sakadickým očním pohybům. V závěru své knihy Eye Movements and Vision (česky nevyšlo) uvádí: „Lidé, kteří myslí odlišně, do jisté míry vidí odlišně.“ Filosofické závěry doktorů Gesella, Harmona, Yarbuse a Reicha podpořily vznik mé metody. Názory těchto mužů jsou roztroušeny napříč celou touto knihou, vzájemně se mísí s celoživotní prací Reicha, Batese, Emily Lierman-Batesové a Margaret Corbettové.

Doktor John Thie, zakladatel hnutí Touch for Health neboli Dotek pro zdraví a autor stejnojmenné knihy svými technikami také zapadá do našeho tématu. Rozvíjející se porozumění meridiánům a reflexním bodům na těle a harmonizace energií těla a mysli též proniká do metody NVI. Do našeho programu je zařazeno i několik technik Paula Dennisona, který pracuje s dětmi s dyslexií.

Když jsem jednou opět řídila své auto po té nejušnější dálnici na světě, zaslechla jsem hlasitý a jasný hlas, jak mi říká: „Musíš začít znovu žít v místě, kde budeš obklopena zelení.“ A tak jsem v odpovědi na nabídku začít žít a vyučovat v Austrálii, nastoupila spolu se svými třemi dětmi do letadla.

Během této doby jsem napsala svou knihu Přirozené zlepšení zraku (V anglickém jazyce Natural Vision Improvement – dále jen NVI). Ta byla nejprve publikována v Austrálii a nyní je k dostání v Německu, Francii, Španělsku a na Slovensku.

Nakonec se můj vysněný kousek smaragdově zelené země v Kalifornii našel. Malé hnízdo schované uprostřed queenslandského Sunshine Coast. Crystal Waters je permakulturním sídlištním projektem, který je zaměřen na péči o druhé a na péči o naši zem. V této komunitě, rozprostírající se přes jedno údolí, žije 45 dětí a žádné z nich nepotřebuje brýle. Navštěvují kroužky zrakových her, kde se učí a baví zároveň. Zde dnes stojí Centrum NVI, obklopeno tisíci mladými stromky.

Přirozená cesta k uzdravení

Dítě se uzdravuje nevinně. Leží s horečkou, den či dva nic nejí a rovnováha se pomalu navrátí. Láska, podpora a vědomosti by měly dospělé lidi vést k tomu, aby do tohoto procesu nezasahovali. Láska k sobě samým nás nabádá k hledání příčin, stojícími za symptomy a také k hledání cesty jak podpořit přirozený zdravý vývoj dítěte spíše než se odevzdat znečitlivujícím brýlím. Doktor Duke-Elder ve své knize The Practice of Refraction (česky nevyšla) píše:

Nic neškodí víc než běžná praxe bezmyšlenkovitého předepsání korekce zraku. Tato záležitost je přeci tak delikátní a má dalekosáhlé dopady. Mnohé symptomy, které jsou zjevně způsobeny nesprávnou korekcí zraku nebo svalovými anomáliemi, by nemusely vůbec nastat, pokud by se zachoval přirozený běh věcí. Tyto symptomy se projeví pouze v případě, že má jedinec podlomené zdraví, nebo je vystaven většímu náporu práce, než je schopen zvládnout. Jako častý příklad můžeme uvést problémy, které potkávají děti, zvykající si na pravidelnou školní docházku. Pokud může dítě odpočívat a nastavíme běžnou posilující léčbu, symptomy většinou úplně vymizí bez nutnosti nasazovat brýle.

... A pokud už brýle jsou předepsány a varovné signály v podobě problémů se zrakem, pramenící z přepracování nejsou brány na zřetel, pak mohou brýle pacientovi umožnit bojovat s překážkami až do té doby, kdy přijde mnohem závažnější propad zdravotního stavu. Nastavení vhodných brýlových skel není samo o sobě žádnou léčbou.

2

Příčiny nedokonalostí zraku

Co je zrak?

Definice ovlivňují naše rozhodování. Pokud budeme zrak definovat jako mechanickou funkci, pak se bude návštěva optiky s cílem koupit pár brýlí jevit jako naprosto logická.

Pokud ovšem uznáte, že zrak může být proměnlivým a velice intimním odrazem vnitřního života vašeho dítěte, pak v momentě, kdy zjistíte, že se zrak zhoršuje, vaše reakce bude jiná. Budete se pít po příčině. Brýle jsou odpovědí na symptomy. Posadit dítěti na nos brýle pomůže všem snadno ignorovat pravé příčiny a opovrhovat opravdovými řešeními.

Kdo určí, že je zrak slabý?

Oční lékař předepisuje brýle na základě dvou různých měření. Tím prvním je subjektivní test vidění, kdy dítě rozpoznává písmena či tvary otisknuté černou barvou na bílé tabulce. Druhé měření se provádí takzvaným retinoskopem, který umí detekovat refrakční vadu v oku.

Retinoskop vyše paprsek světla na sítnici, která světlo odráží a lékař pak může stanovit, zda je oční bulva příliš dlouhá, jako je tomu při myopii, nebo příliš krátká, jako je tomu u hypermetropie. Zkušený lékař kombinuje zjištění subjektivní i objektivní metody měření a na jejich základě napíše vhodný předpis.

Měření zraku snižuje jeho ostrost

Může se sám proces měření zraku projevovat rozmazaným viděním? Pro čtení z tabulky je zapotřebí aktivity levé hemisféry mozku. Většinu dětí vyděsí, když na ně někdo hledí přes jakýsi nástroj. Pokud se do hry zapojí pouze levá strana mozku, náš zrakový systém se stáhne. Strach z neúspěchu a vývojové fáze, charakteristické strachem z cizích lidí ovlivňují výsledky testu. Doktor Bates viděl pomocí svého retinoskopu, jak se zdravé dětské oči mění v oči myopické. Když se pak od svého pacienta otočil, viděl, jak na něj z venku oknem hledí jiný chlapec ze sousedství.

Výsledky mohou být ovlivněny i přístupem a chováním osoby, která testování provádí. Jeden pacient kdysi přinesl očnímu lékaři, doktoru Kenovi Chenerymu výsledky svého předchozího vyšetření, které popisovaly mnohem závažnější refrakční vadu, než jakou Ken právě pozoroval v jeho očích. Doktor se proto svého pacienta zeptal, jak probíhalo jeho vyšetření. Odpověď zněla: „Optometrista velice pospíchal.“ Ken tak došel k závěru, že: „Lidé si prostě krátkozrakost někdy stvoří, aby uspokojili optometristu.“

Dítě, které čte číslice a písmena z černobílé tabulky, se ocitá pod intenzivním tlakem neudělat chybu. Osmiletá Susan Bakerová se zkoušce zraku bránila. Zdravotní sestřička ve škole sdělila, že vidí dobře. Přesto byla donucena z tabulky předčítat. A její matka pak koupila pár brýlí. Susan brýle hned na to zahodila. A o rok později se při novém měření zjistilo, že její zrak je naprosto v pořádku.

Mnoho složek našeho zraku se netestuje vůbec. Cit pro barvy, hloubku a kontrast se nehodnotí. Vyšetřením zraku neumíme zhodnotit jak jsou dětské oči živé a zářivé. Příliš mnoho doktorů nebere v potaz názor a pozorování rodičů, protože jsou nevědecké. Ale každý rodič, který se jimi nenechá příliš ovlivňovat, v očích svého dítěte zářivou jiskru vidí.

Zrak se mění

Zraková percepce se mění doslova každou chvíli. Nerozumím, jak je možné, že oční lékaři tento fakt ignorují. Lidé s normálním zrakem často zaznamenají dočasné zhoršení zraku v důsledku únavy, nemoci nebo hádky.

Právník John Rock vzal během jednoho měsíce svého pětiletého syna Cheneyho k celkem třem různým očním lékařům. Všichni se shodovali na tom, že Cheney trpí silnou dalekozrakostí a potřebuje brýle. Předpisy na brýle se ale lišily v rozsahu od +2 do +5 dioptrií. Otec Cheneymu brýle nekoupil. Zvolil jinou cestu. Udělal si volno od svého hektického pracovního života v Los Angeles a odjel se synem k moři, aby tam hráli hry pro zlepšení zraku. Po šesti měsících zkoumal chlapcův zrak čtvrtý lékař. A žádnou refrakční vadu nenašel.



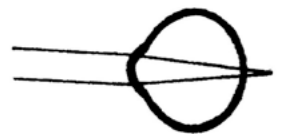
A retinoscope



This eyeball is too long = myopia.



This eyeball is "normal."



This eyeball is too short = hyperopia.

Teorie navrhované a zavržené

O příčinách dalekozrakosti a astigmatismu se z odborné literatury mnoho nedozvíme. Až nedávno se do souvislosti začal dávat nárůst v užívání počítačů s vyšším výskytem zhoršené koordinace zraku a s obtížemi se čtením.

Zato teorie o příčinách krátkozrakosti se množí, bohužel se ale většinou neshodují. Pokud váš oční lékař mluví o vašem domácím mazlíčkovi, jako o možném zdroji problémů, pak prosím vězte, že existují i protichůdné a uznávanější teorie.

Krátkozrakost je vrozená

Teorii o dědičnosti popírají hned dva druhy studií: zaprvé, výzkumy jednovaječných dvojčat ukazují, že se krátkozrakost nevyskytuje u obou sourozenců zároveň. Zadruhé, známe závěry výzkumů kanadských Inuitů, které byly prováděny po tři generace. Pouhých 5 procent nejstarší populace vykazovalo potíže s viděním do dálky, zatímco 65 procent generace vnoučat mělo prodloužené oční bulvy. Tato třetí generace byla mezi Inuity tou první, která začala se školní docházkou do britských misionářských škol. A to podporuje teorie, které tvrdí, že u výskytu myopie záleží na „podmínkách zatížení zraku“.

Krátkozrakost je výsledkem „Podmínek zatížení zraku“

“Pokud děti v raném věku tráví mnoho času čtením, může dojít ke zvýšení svalového napětí v oblasti ciliárního (řasnatého) svalstva v oku. Toto chronické napětí vyústí v prodloužení oční bulvy.“ Oční lékaři, kteří se drží tohoto předpokladu si myslí, že když dítěti s touto vadou nasadí „mínusové“ brýle, výsledkem bude silnější myopie. Raději by těmto dětem dali „plusová“ zvětšující skla a v některých případech skla bifokální, aby se ciliární sval uvolnil. Dále padají návrhy, aby naruživi mladí čtenáři raději trávili čas jinak.

Teorie „Podmínek zatížení zraku“ ve 30. letech 20. století přesunula mnoho vynikajících studentů s myopií za hrnčířské kruhy. Charles Kelley, zakladatel amerického Radix Institute, cítil odpor ke keramickým hrnečkům, když jako mladý vědec toužil raději číst knihy o matematice. Progresivní myopii u dítěte nezastavíte tím, že ho donutíte přesunout se k jinému oboru. Charlesův zrak byl na konci střední školy na úrovni 20/400 (Snellenův zlomek, v SI soustavě je ekvivalent 6/120), v té době se stal učitelem Batesovy metody. Během univerzitních studií se zbavil potřeby nosit brýle a na studia si vydělával tím, že ostatní učil dosáhnout toho samého. Nikdo mu již víckrát nedal na vybranou mezi keramikou a knihou.

O citech se nemluví

Studie o Inuitech se nezabývala citovými prožitky. Děti domorodých obyvatel Severní Ameriky byly odtrženy od svých rodičů a sourozenců a donuceny dorozumívat se pouze anglicky. Kultura, do které se narodily jim byla zapovězena. Vědci, kteří vedli tyto studie byly dětmi své vlastní kultu-

ry, neochotni prolomit svá vlastní přesvědčení. Wilhelm Reich strávil mnoho času tím, že se snažil dokázat jak emoce či životní energie, které prolínají naším organismem, ovlivňují naši percepci. Pokud potlačujeme naše životní energie, náš zrakový systém zamrzá a naše zrakové vnímání je umrtveno a pokřiveno. Post-reichiánští psychologové se ve svých dizertačních pracích o myopii zpoza svých silných „mínusových skel“ zabývali otázkou, zda mají krátkozrací lidé podobné emoční a charakterové vlastnosti.

Dozajista zjistili, že mnoho lidí s myopií si v noci tajně četlo pod dekou. I to, že krátkozraké děti bývají miláčky učitelů a dosahují skvělých akademických výsledků. Velmi neradi chybují. Krátkozraké děti brzdí svou spontánnost a nedají najevo strach. Zřídka riskují dát najevo svou náladu. Na rozdíl od dětí dalekozrakých, které vybuchují ve velkolepých záchvatech vzteku. Mladá dívka s myopií vše promýšlí a své soužení řeší dlouhým hlubokým rozjímáním.

Byl zde však vědec, který načrtl jasnou linii mezi duševním napětím ve škole a myopií. Byl jím Doktor G.W. Van Alphen, který přišel s názorem, že stres způsobený školními povinnostmi má původ v hlubších mozkových strukturách, které autonomním nervovým systémem vyšlou zprávu o naprostém vyčerpání. Signál z pravé hemisféry, který by spustil relaxační reakci tedy není vyslán. Za normálních okolností by reakce pravé hemisféry způsobila uvolnění namáhaných pohyblivých struktur uvnitř oka. Proto je velmi pravděpodobné, že když je mysl dítěte sužována školními povinnostmi, stabilizační mechanismy očí jsou vlastně obcházeny a to může vyústit v chronickou dalekozrakost nebo krátkozrakost.

Širý svět

Každá změna zraku ovlivní sebehodnocení dítěte i jeho vztah ke svému místu na světě. Klíčové jsou společenské vlivy, které na dítě působí. Společenská etika, poznámky dospělých, způsob trávení volného času a mediální tlak ovlivňují hodnotový žebříček dítěte a jeho rozhodování.

Dítě se doma i venku setkává s ohromným množstvím různých hodnocení a „nálepek“. Zhoršený zrak je vykládán zároveň jako stigma i jako známka vysokého IQ. Informace, které se k dítěti dostanou jsou matoucí. Proč bych měla nosit brýle, když prince dostane za muže ta plavovlasá princezna se zdravýma očima? Proč musím mít na nose tyhle nepohodlné brýle, když superman, pokud se chce proměnit z toho podivína, brýle také vždy sundá a bez nich se stane hrdinou, který umí létat v oblacích?

Američané se obávají tří věcí: smrti, mluvení na veřejnosti a slepoty. Nedostatečný zrak uznání nepřináší. „Nasad si brýle, nebo skončíš slepý.“ je věta, která perfektně demonstruje, čeho se nejvíce obáváme. Je pochopitelné, proč pro slabý zrak tak úporně hledáme lék či kompenzaci.

Následující příklad ukazuje, že nošení brýlí může být i vytožený cíl. Margaret Schulzová v sedmi letech předstírala, že špatně vidí. Vymyslela si krátkozrakost. Úmyslně předčítala písmena z tabulky chybně. Její starší sestra byla velmi úspěšná ve škole a nosila brýle. „Tatínek ji má raději. Teď bude mít stejně rád i mne.“ Margaret se chytla do vlastních sítí. Její oči se přizpůsobily brýlovým čočkám, a vyvinula se myopie. Na semináři metody NVI takto vzpomínala na motivace svého chování.

Pravá příčina horšení zraku

Ze svých zkušeností i zkoumání vím, že neostrý zrak je vždy propojen s mnoha na sobě závislými faktory. Děti, které z jakéhokoli důvodu trpí nedostatkem sebelásky, vyhledávají uznání u druhých lidí, ze všech sil napínají svou mysl i tělo ve snaze dosáhnout skvělých studijních výsledků a ocenění od společnosti. Tyto děti vyhrávají ceny ve školních soutěžích... a také brýlové čočky.

Přála bych si, aby se více mluvilo o důvěrných emočních záležitostech, otázkách životní energie a sebe-vyjadřování. Mí studenti, kteří alespoň zlehka pracovali se svými emocemi, byli schopni najít cestu ven z problémů, které je pronásledovaly od samého dětství. Vyrovnávání se s vlastními pocity může osobnost člověka s myopií či hypermetropií proměnit. Aktivita utěšující naše emoce, pečující o život našeho vnitřního já, které najdete v kapitole 11, mohou úžasně pomoci dětem i jejich dospělým průvodcům.

Výživa také hraje svou roli. Struktura funkční oční bulvy je tvořena bílkovinami, vitamíny a minerály. Pokud se některé z živin tělu nedostává, nebo do něj vstupují toxické látky, může být zdravý vývoj oka ohrožen. Mozek, jenž zpracovává všechny zrakové podněty a podněty všech dalších smyslů, také potřebuje správnou výživu a dostatek kyslíku. Lidé s myopií mají tendenci konzumovat mnoho masa a cukrů. Bílý cukr má v našem těle vliv na využití chromu, který je důležitý pro správnou funkci svalů. V kapitole 18 se k problému jménem cukr postavíme čelem.

Žádný typ zamlžení zraku není dítěti vlastní. Je to jeho prostředí, vnitřní a vnější, co způsobuje zhoršení zraku. Změňme toto prostředí jak jen je to v našich silách. V kapitole 5 naleznete přehled vývoje motorických a zrakových dovedností. Budete moci vstoupit do kouzelného a úžasného světa dětí skrze hravé zrakové aktivity, které krásně zapadnou do života, který si užíváte spolu.

3

Obor oční optiky a Přirozené zlepšení zraku (NVI)

Profesní skupiny

Vývoj oboru péče o lidský zrak dal vzniknout třem skupinám profesionálů, kterými jsou oftalmologové, optometristé a optikové. Existuje ještě čtvrtá, menší skupina takzvaných ortoptistů, kteří pracují pod vedením oftalmologa. Je důležité tyto skupiny správně rozlišovat a vědět, co nám každá z nich může nabídnout. Způsob, jakým jsou tyto osoby vyškoleny a jejich vlastní hodnotový systém ovlivní směr, kterým se bude ubírat vývoj zraku vašeho dítěte a tím i budoucí stav jeho zraku a mysli.

Pravidla určená pro praxi oční péče se v každé zemi liší. Ve Spojených státech se setkáte s optometristy a oftalmology. Ale například v Německu optometrie neexistuje. To se však může v budoucnu změnit, neboť země Evropského hospodářského společenství se snaží utišovat boje mezi již zavedenými zájmovými skupinami a poptávkou na trhu, zastoupenou občany těchto zemí. Profese ortoptisty neexistuje v řadě zemí. Pokud zjišťujete, jaké profesní skupiny existují ve vaší zemi, zkuste hledat odpověď v místní knihovně.

Oftalmologie je medicinský obor

Oční lékařství je specifickým oborem ortodoxní medicíny. Oční lékaři (oftalmologové) diagnostikují stav zraku, předepisují léky a doporučují zákroky za účelem odstranění nedostatků zraku. Dále měří zrak pro určení refrakční vady oka a předepisují brýle. Oční lékař, který vyplňuje před-

pis brýlí je vzdělán i v praxi přesného broušení čoček. Ortoptisté, kterými bývají nejčastěji ženy, poskytují dětem lekce cvičení očí pro lepší zotavování po zákroku nebo jako doplňkovou péči při nošení brýlí.

Proces vzdělávání oftalmologů je dlouhý a náročný. V Austrálii trvá studium medicíny 6 let a po získání lékařského titulu je zapotřebí absolvovat 3 roky počáteční praxe. Ti, kteří se chtějí dále specializovat na oční lékařství se musí zapsat do čtyřletého kurzu pod záštitou the Registrars of Ophthalmology a projít dvěma soubornými zkouškami. V současnosti je v Austrálii 768 praktiku-jících oftalmologů. Americká oftalmologická společnost má na seznamu 20 tisíc členů, z nichž 570 pracuje v oboru pediatrie. Všichni tito lidé jsou diplomovaní lékaři.

Jedna mladá maminka mi kdysi do telefonu popisovala, jak se jí nechtělo věřit slovům oftalmologa, když se jí podíval zpřímá do očí a řekl: „Operace je pro vašeho syna tím jediným řešením.“ Popisovala mi, že „Simon má problém s jedním okem, které se stáčí trochu stranou obzvlášť, když je hodně unavený. Pokud je šťastný a má hodně sil, šilhání je sotva patrné. Takže musí být něco, co jeho stav mění.“ Této mamince, která vstoupila do kurzu NVI, jsem doporučila návštěvu behaviorálního optometristy, aby slyšela názor další osoby.

V Německu vyučují učitelé metodu NVI na školách pro dospělé. To popudilo německé oční lékaře natolik, že zveřejnili text s názvem: Krátkozrakost se nedá odstranit cvičením.

V ostatních zemích se názory očních lékařů na Batesovu metodu nebo cokoliv jí podobného pohybují na škále od neskrývaného zděšení přes ignorování až po naprosté přijetí.

Většina oftalmologů vám nejspíše řekne: „Nemůže vám to ublížit, ale ani pomoci. Budu ale moc rád, když mi dovolíte sledovat vaše pokroky, pokud nějakých docílíte.“

Na opačném pólu škály přijetí/odmítnutí stojí několik lékařů, kteří se s metodou NVI přátelí. Tito nekonvenční lékaři doporučují svým pacientům oční cviky nebo odkazují na mou metodu. S pacienty rozebírají otázky výživy, někteří praktikují akupunkturu. Seznam jmen takto výjimečně zaměřených doktorů poskytuje v Austrálii sídlo společnosti pro Přirozené zlepšení zraku.

Všudypřítomní optometristé

Získat vzdělání optometristy v Austrálii obnáší absolvování čtyřletého kurzu na akreditované univerzitě a registraci u příslušné asociace. Optometrista je vyškolen v rozeznávání různých onemocnění oka a všechny takové případy odkáže na očního lékaře. Ve Spojených státech optometrista nejdříve dosáhne základního akademického vzdělání a poté absolvuje čtyřletý vzdělávací program optometrie. Pak si založí vlastní praxi. Jistě jste viděli jejich ordinace, kde také prodávají brýle. Za jmény píšou titul O.D. (v Česku se jedná o Bc. nebo Mgr.). V Asii se optometrista-optik vyučí skrze zkušenosti získané od svých příbuzných. Není zde možnost tento obor formálně studovat, i když v Malajsií nedávno otevřeli školu optometrie pro 24 studentů.

Ve Spojených státech se optometrií žije zhruba 28 tisíc lidí. V Austrálii v současnosti pracuje 2345 optometristů.

Mezi normálními optometristy najdeme také optometristy behaviorální nebo vývojové optometristy. Optometrista, který navštívil můj seminář v Los Angeles tvrdil, že behaviorální optometrie je „kult na vymření“.

Jenže na území Austrálie je 250 velmi živých vyznavačů tohoto „kultu na vymření“, asi deset nebo dvacet z nich vedou kliniky, ve kterých může vaše dítě absolvovat výcvik zraku. Ve Spojených státech je na škole s názvem The College of Optometrists in Vision Development (Vysoká škola optometrie zrakového vývoje) zapsáno 1600 členů a našli bychom v této zemi až 5 tisíc takových, kteří při vyšetření zraku svých pacientů berou v potaz i jejich projevy a chování. Behaviorální optometristé se většinou studentům mé metody snaží snížit sílu brýlových skel a sledují jejich pokroky.

V časopise Journal of the Behavioral Optometry se objevil článek s titulkem Vidět prostor aneb proces přeprogramování mozku s cílem redukce myopie. Autorkou je Antonia Orfieldová, O.D., která popisuje zlepšení stavu svého myopického zraku v průběhu sedmi let, během kterých se soustředila na zlepšení svého přístupu k životnímu stylu skrze výživu, cvičení, správné držení těla a fyzioterapii. V článku se objevují silné narážky kritizující předepisování brýlí dětem.

Pokud navštívíte optometristu, můžete očekávat, že vám předepíše slabší brýlová skla, ale podporu pro metodu NVI čekat jen minimální. Neočekávejte, že budou souhlasně přikyvovat teorii o životní energii a vaší touze odložit brýle a změnit svůj zrak i emocionální stav. Tito lidé chtějí docílit změny pomocí čoček. Z informační brožurky: „Léčba zraku pomáhá pacientovi zesílit vazbu mezi jeho viděním a intelektem. Nošení brýlových čoček kombinované s vybranými cvičeními poskytnou cílený vývoj i nové vědomosti. Pacient prožije proměnu neprospěšných zrakových návyků v nové efektivní návyky.“

Jednou pozoruhodnou výjimkou mezi optometristy, chrlícími brýlové čočky, je Jakob Liberman, který již čočky svým pacientům nepředepíše vůbec. Pro své kolegy pořádá semináře, kde je nabádá, aby si na dobu lekce sundali brýle či kontaktní čočky, aby pak po 24 hodinách změřil zlepšení jejich zraku. Výsledky své činnosti shrnuje v knize s názvem Take Off Your Glasses and See (vyšlo v českém překladu jako Dobrý zrak bez brýlí, Eugenika, 2000).

Ačkoliv se hlavní proud optometrie od 20. let minulého století až dodnes snaží popírat nebo ignorovat práci laických vyznavačů metody zlepšení zraku, přeci jen nemohou popřít fakt, že lidé, kteří metodou projdou umí přečíst i ta nejmenší písmena testovací tabulky bez brýlí. Již standartní reakce je: „Je to jen vaše interpretace rozmazaného vidění. Fyziologicky k žádné změně nedošlo.“ „Výsledky měření byly nesprávné.“ Lidé starší čtyřiceti let pak často slyší: „Je to jen tím, že vaše oči jsou fyziologicky mladší.“

Odpor lékařů a optometristů vůči metodě NVI a Batesově metodě je založen na nedůvěře v prospěšnost tréninku zraku a na chybné domněnce, že studenti Batesovy metody jsou běžně zrazováni od návštěvy očního lékaře i v případě, že trpí onemocněním jakým je například glaukom. Pouze blázen by ignoroval tak závažné podmínky, navíc trénink zraku se nyní stává stále populárnější i v kruzích očních lékařů. Americká optometrická společnost udává, že celých 44 procent z jejich asi 2,5 tisíce členů poskytuje nějakou z forem cvičení zraku.

Jistě by bylo možné, aby učitelé metody NVI, oftalmologové i optometristé spolupracovali. Překážkou je ale názorové přesvědčení. V Los Angeles mou metodu studovala taneční terapeutka s těžkou

myopií, která se se svými velkými úspěchy ve zlepšení zraku pochlubila svému očnímu lékaři. Tento doktor si následně přál odkázat na mne některé své pacienty, ale pouze neoficiálně. Fakt, že se lékaři chovají tímto způsobem je dán nedůvěrou v přírodní metody, strachem z postihu a nátlakem kolegů.

Ale časy se mění. Dvouměsíčního certifikovaného kurzu metody NVI se již zúčastnilo 6 optometristů a někteří z nich dokonce nabízí lekce mé metody svým vlastním pacientům.

Učitelé metody NVI

Certifikovaní učitelé, kteří trénují pod mým vedením, jsou obyčejní lidé, kteří absolvují 240 hodin instruktážního kurzu a praxe ve výuce. Tento kurz zahrnuje lekce anatomie, fyziologie a relaxačních technik pro nejrůznější formy funkčního nedostatku zraku. Studenti se učí, jak se vyhnout rozhořčení lékařů tím, že nebudou tvrdit, že mají „lék“ na všechny neduhy zraku. Trvám na tom, že každý člověk s jakoukoli oční vadou musí vyhledat lékaře a setrvat pod jeho pravidelným dohledem. V mé metodě se klade důraz na to, aby léčení zraku probíhalo klidným, erudovaným a praktickým způsobem. Budoucí učitelé metody jsou při výcviku seznámeni s vlivem psychických faktorů a technik emocionální léčby, které podporují zrak jedince. Poptávka po instruktorech metody NVI se po celém světě stále zvětšuje.

Hilary Grahamová, certifikovaná učitelka metody NVI, působící v Adelaide, Jižní Austrálie:

„Ve své praxi se nejčastěji setkávám s dětmi od šesti let. U většiny z nich se vyskytuje strabismus nebo amblyopie. V práci s těmito dětmi dosahuji velkých úspěchů. Myslím, že svaly dětských očí jsou pružnější a reagují velmi rychle, změny se začínou projevovat kolem páté lekce. Také zbožňují hraní zrakových her. Jedna má osmiletá studentka byla na jedno oko prakticky slepá. Nenosila brýle, neboť oční lékař konstatoval, že oku už nic nepomůže. Při našem čtvrtém sezení už byla schopna přečíst spodní řádek karty pro čtení na blízko, zatímco její zdravé oko bylo zakryté. Zrak tohoto oka se později zlepšil i na dálku.“

Jak pomoci vašemu doktorovi, dát vám, co potřebujete

Složitou otázkou je, jak získat podporu pro váš domácí program zlepšování zraku od jakéhokoli specialisty, kterého navštěvujete. Diagnostika stavu očí je nutná pro stanovení jejich stavu a jeho zdokumentování. Já osobně se přikláním k tomu, aby se brýle a kontaktní čočky využívaly co nejméně, avšak nošení slabších skel je někdy během procesu zlepšování zraku potřeba. Alternativou nošení brýlí jsou takzvané „pin-hole glasses“, neboli děrované brýle, které jsou dobrou náhradou v momentech, kdy potřebujete vidět lépe. Děrované brýle nejsou na předpis a neohýbají paprsky světla. Jsou k dostání v některých obchodech se zdravou výživou a můžete si je také objednat poštou přímo od nás.

Rodičovská skupina, scházející se na našich táborech se shoduje na tom, že existují dvě skutečnosti, kvůli kterým si rodiče netroufají mluvit se specialistou sebestě. Prvním faktorem je naše výchova. Když vstupujete do ordinace, také slyšíte matčin hlas, jak vám říká: „Buď tiše a toho pána neruš, má moc práce.“ nebo hlas vašeho otce: „Už se přestaň tolik vyptávat.“?

Druhým faktorem je skutečnost, že oftalmologie i optometrie jsou exkluzivním společenstvím profesionálů, jimž se dostalo vzdělání v duchu Sofistů. A to na školách, tvořených čtyřmi zdmi, do kterých se vchází jedinými dveřmi, ozdobenými velkou cedulí, a pokud do nich chcete vstoupit, musíte zaplatit velký obnos peněz. Poté, co jste zaplatili, strávili nekonečné noci memorováním textů a potili krev sloužením lidstvu se vrátíte do skutečného života a otevřete si svou kliniku. Devadesát devět procent lidí, kteří tímto očistcem prošli, aby získali titul, nejsou ochotni pochybovat o platnosti toho, co se během tohoto procesu naučili.

Díky tomu, že se neodvážíte promluvit a místo toho se přesvědčujete větou: „On/Ona přece ví, co dělá.“, můžete promarnit příležitost získat spojence. A to může významně ovlivnit zrak vašeho dítěte. Jako rodič máte naprosté právo zeptat se daného profesionála na vše, co vás ohledně stavu vašeho dítěte zajímá. Pokud se neodvážíte zeptat na otázky, které vás pronásledují o bezesných nocích, bude pro vás snadné za vše vinit doktora, „který měl tehdy udělat víc.“ Obviňování druhých je již od pradávna tou nejlepší metodou, jak promarnit všechna možná řešení. A nenechte se obalamutit větou: „Je to nevědecký přístup.“

Popření hodnoty vaší osobní zkušenosti je zpečetěno větou Nebylo nalezeno vědeckého důkazu o tom, že... aktivity na zlepšení zraku opravdu zlepši váš zrak. Lidé, kteří během cvičení dle mé knihy zažili záblesk ostrého vidění bez brýlí vědí, že pokoušet se o svém krystalicky čistém zraku přesvědčit skeptika je nejkratší cestou zpět do „zamlžena“.

Návštěva lékaře

Až budete své dítě objednávat na další kontrolu k lékaři, sdělte sestře, že hodláte s dítětem cvičit oči podle domácí metody. Může vám pak na základě toho navrhnout vhodný termín pro delší návštěvu. Některé dny jsou na klinikách méně rušné. Vyberte si termín, který vám nabídne dostatek času na zodpovězení všech vašich otázek.

Informujte zdravotní sestru o tom, že budete doktora žádat o hodně vysvětlujících informací. Je to vaše právo. Na konzultaci si pak vezměte tužku, papír a předem připravené otázky. Odpovědi na ně budou tvořit část vašich záznamů v projektu „Domácí výzkum“. Ptejte se na zrak obecně i na zrak vašeho dítěte.

Až budete dítě k doktorovi objednávat, zeptejte se na otázky z následujícího seznamu:

- Kolik času mé dítě s doktorem stráví? (optometrista Richard Kavner ve své knize Your Child's Vision tvrdí, že kompletní testování zraku dítěte by mělo trvat 45 až 120 minut)
- Zjistěte, zda budou doktora zajímat informace o průběhu těhotenství, porodu, o lékařských záznamech a zdravotní historii dítěte i jeho rodičů. Tyto faktory hrají ve vývoji zraku vašeho dítěte důležitou roli.
- Zeptejte se, kterým konkrétním testům zraku bude dítě podrobeno.
- Jaké cíle si doktor klade při léčbě dětského zraku?
- Požádejte o písemnou zprávu ve srozumitelném jazyce, která vám řekne více než zkratkový lékařský žargon. Ujistěte se, že jste dostali kopii všech předpisů, a že rozumíte, co se v nich píše.

Velmi málo očních lékařů uvádí jako svůj cíl pomoc dětem zbavit se brýlí docela. Pokud ale objevíte takový vzácný případ, máte napůl vyhráno. Většinou bude doktor chtít předepsat dítěti sto-procentní korekční pomůcku. Pokud berete mou metodu opravdu vážně, zeptejte se rovnou při objednání, zda bude doktor souhlasit s předepsáním slabší korekce zraku. Povýšenecké jednání jako odpověď bude jasným signálem k hledání jiného doktora.

Pokud rozeznáte, že filosofie dané ordinace je jako nedobytná pevnost, je čas se uklonit a jít o dům dál. Zavolejte na jinou kliniku a projděte s nimi stejným procesem dotazování. A až ucítíte, že nabízené služby vám budou vyhovovat, udělejte další krok kupředu.

Až budete na klinice, dodejte si ještě více odvahy. Požádejte doktora, aby si o vašem dítěti vedl speciální záznamy. Bude ochotný dát vám slevu na pravidelné kontroly po 3 až 6 měsících, kdy se bude monitorovat zlepšení zraku a postupně snižovat korekce brýlí? Majitel optiky v Singapuru si všiml, jak studenti metody NVI často mění brýlové čočky za slabší. Protože ho takový vývoj velmi těšil, nabídl jim měření zraku zdarma po dobu zlepšování stavu jejich myopie. Platili pouze za každé další slabší brýlové čočky.

Jak se dozvědět víc o chirurgickém zákroku

Vaše dítě může mít potíže se šilhavostí, tedy strabismem. Jak behaviorální optometristé, tak oftalmologové velmi rádi léčí strabismus. Ti první pomocí brýlových čoček a tréninku zraku, ti druzí operací nebo pomocí ortoptiky. Existují studie, které porovnávají úspěšnost všech jmenovaných procedur. Článek publikovaný optometristy Nathanem Flaxem a Robertem Duckmanem ukazuje, že zrakový trénink má sám o sobě 76 procentní úspěšnost léčby.

Než budete jednat s očním chirurgem, připravte si výše zmíněný dotazník a doplňte ho o následující dotazy:

- Jaký typ anestezie se používá pro daný zákrok?
- Jaké má tato anestezie vedlejší účinky?
- Jaké procento dětí dosáhne po zákroku odstranění fúze binokulárního vidění?
- Mohl byste mi, prosím, vysvětlit, k čemu přesně dochází během operace?
- Následují po zákroku lékařské kontroly a v jakých intervalech?
- Doporučil byste zrakový trénink namísto operace nebo jen po operaci?

Někteří rodiče rádi získávají informace z odborné literatury. Já jsem se neúspěšně pokoušela získat informace ohledně operace strabismu na odboru oftalmologie v Brisbane. Tento druh materiálů poskytují pouze zapsaným studentům.

Pokud tedy nemohu nastudovat žádné informace z odborné literatury, kde jinde najdu jako laik dostupný zdroj informací? Zkusila jsem jinou taktiku. Jedna bývalá absolventka mého výcviku, optometristka v Sydney, pro mne zavolala na Fakultu oftalmologie Univerzity v Sydney. Bylo jí však sděleno, že informace o učebnicích jsou podávány pouze lékařům, nikoliv optometristům. Nakonec se jí požadovanou knihu podařilo získat, když ji na své jméno objednala od svého sdružení optometristů.

Učebnice skutečně nakonec dorazila. Proto navrhuji, abyste si odbornou literaturu objednávali přímo od vydavatelů, čímž se vyhnete autoritářským překážkám.

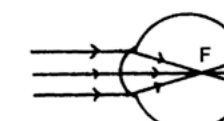
Vzdělávejte se, abyste se ve věcech zdraví vašeho dítěte mohli rozhodovat moudře. Klidně buďte dotěrní a pokládejte otravné dotazy ve jménu lásky. Oči vašeho dítěte za to stojí.

Jak získat a používat přechodové brýle

Lidé z oboru péče o zrak jednohlasně volají: „Vaše dítě musí brýle nosit pořád, jinak se jeho zrak bude horšit.“ Tato výhrůžka přichází od lidí, kteří nevěří, že by se zrak mohl zlepšit přirozenou cestou. Tomuto způsobu uvažování se vyhýbejte. Naopak co nejhlasitěji odpovídejte: „Vždyť já brýle nosím a přesto se můj zrak zhoršuje.“

Pokud uvěříte ve vnitřní hojivou sílu vašeho těla a myslí, pokud jste ochotni opustit hodnoty společnosti, která vzděláním vhání děti do depresí a vyčerpání, pak zvažte následující:

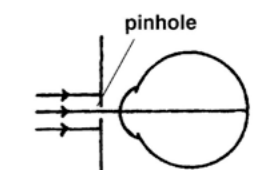
Nové brýle uzamknou oči do konkrétního stupně korekce. Dítěti stačí na moment si odpočinout a jeho zrak se hnedlepší. Nasazením brýlí s plnou korekcí se však jeho oči začnou brýlím podřizovat, stejně jako těla žen, jež se nechaly svazovat koticovými korzetami. Důkazem toho, že jsou brýle příliš silné je bolest hlavy a pocit, že vám někdo vytahuje oční bulvy z hlavy ven. Možná jste již tento pocit někdy zažili, když jste si poprvé nasadili nový pár brýlí a byli jste uklidněni větou: „Jen je noste, oči si zvyknou.“



Myopic blur circle



Hyperopic blur circle



No blur circle

Váš zrakový aparát bude dělat vše proto, aby přes ona příliš zakřivená skla viděl jasně - aby viděl přes skla, která byla připravena na základě vašeho nejslabšího výsledku při testování zraku.

Oko potřebuje prostor pro hru, pro změnu, zvláště když používáme brýle. Studenti mé metody často postupují k lepšímu zraku skrze nošení několika párů stále slabších brýlí, až nakonec korekci zraku nepotřebují vůbec.

Pravidla nošení přechodových, a tedy slabších brýlí se odvíjejí od požadavků pro řízení vozidel. Tato úroveň zrakové ostrosti splňuje podmínky pro čtení z tabule ve školní třídě i pro čtení knihy. Slabší brýle dávají očím a celému zrakovému aparátu prostor pro zlepšení.

A protože děti auta neřídí, můžeme jako alternativu slabších brýlí využít brýle děrované. Děrované brýle mají místo skel neprůhledný černý plast, který je proděravěn pravidelnými řadami malých otvorů. Pokud váš řidičský průkaz uvádí, že k řízení vozidla potřebujete brýle, pak jejich použití při řízení není legální. K získání děrovaných brýlí není potřeba lékařského předpisu, takže nám nehrozí žádné překážky. Mnoho lidí z odvětví oční optiky se ve Spojených státech i v Austrálii dlouho snažili využít svou politickou moc k tomu, aby děrované brýle z obchodů vytlačili.

Děrované brýle mají oproti brýlím na předpis mnoho výhod. Ve srovnání se stylovými obroučky, které nabízí váš optik, jsou děrované brýle laciné. Nemusíte kvůli nim na lékařské vyšetření. A váš zrak se s nimi bude postupně zlepšovat, až je nebudete potřebovat vůbec.

Další výhodou děrovaných brýlí je fakt, že je těžké skrz ně jen nehybně hledět. Efekt tékání očí, dívajících se skrz mnoho dírek způsobuje, že dítě neustále lehce pohybuje hlavou, a tak nedochází ke ztuhlosti krční páteře a dítě je donuceno spíše si prohlížet než se jen dívat. Skvělé ostrosti zraku docílíte trénováním Kouzelné tužky (str. 75) právě přes děrované brýle. Propagace děrovaných brýlí jakožto nástroje, který váš zrak vyléčí sám o sobě je zavádějící. Jediné, co vede k přirozeně ostrému zraku je osvojení si správných zrakových návyků, ale děrované brýle mohou být v rámci tohoto procesu velmi užitečné.

Nicméně se může stát, že se vám děrované brýle nepodaří sehnat, nebo vaše dítě z nějakého důvodu potřebuje nosit alespoň slabší přechodové brýle. V tom případě si pro jejich získání do ordinace oftalmologa nebo optometristy vezměte následující pokyny:

Zásady předepisování brýlí

Slabší přechodové brýle by měly upravit zrak dítěte do dálky i na blízko na úroveň neostrého vidění (20/40 podle Snellenova zlomku nebo 6/12 v SI soustavě). Úroveň korekce v čočkách se bude u každého dítěte lišit.

Zkuste se, prosím, vyhnout veškeré korekci astigmatismu. Pokud nemůže být vynechána úplně, pokuste se ji omezit na nejnutnější minimum. Určitě nedovolte ponechat v brýlích korekci astigmatismu větší než 0,5 dioptrie. Astigmatismus je refrakční vada, které se zbavíme nejnázem (viz kapitola 15).

Dále se, prosím, obejděte bez úpravy skel probarvením, antireflexní vrstvou či ochranou proti UV záření (více o ochraně proti UV záření a o slunečních brýlích pro děti se dozvíte v kapitole 9).

Prizmatická skla k léčbě strabismu odmítněte. V následujících kapitolách se seznámíte s hrami, které podporují sjednocení a nakonec i fúzi vidění obou očí (viz kapitola 16 pro strabismus a kapitola 17 pro fúzi).

Přednost dejte plastovým obroučkám před těmi kovovými. Kovový proužek, horizontálně opřený o kořen nosu přerušuje průtok hlavního meridiánu, který ovlivňuje držení těla a mozkové funkce. Jakmile se zrak vašeho dítěte s přechodovými brýlemi dostane na úroveň 20/40 (nebo chcete-li 6/12) je nejvyšší čas korekci znovu zeslabit. Intervaly zeslabování brýlí mohou trvat od 2 týdnů do 6 měsíců.

4

Kompetence rodičů a domácí výzkum

Dva názory na rodiče

Jak vidí rodiče doktoři: Rodiče jsou hlupáci

Rodiče nemají a ani nechtějí mít žádné znalosti z vědecké oblasti. A proto by měli být zrazováni od toho, aby si dělali své vlastní závěry. Pokud už se na zrak ptají, mělo by se jim dostat takové odpovědi, která svou úrovní vyhovuje jejich neznalosti a nezájmu. Školství a média by měla rodiče vést k tomu, aby se řídili doporučeními autorit. Rodiče musí být odrazováni od samostatného ovlivňování vývoje slabého zraku svých dětí tím, že jim bude vysvětleno, jak zbytečné nebo dokonce nebezpečné takové počínání je. Rodičům by mělo být neustále opakováno, že musí své děti za každou cenu donutit nosit brýle i sluneční brýle stále.

Nesmíme se rodičů ptát na jejich názor ohledně stavu dítěte, protože k rozpoznání problémů nemají dostatečnou průpravu. Pokud rodiče přizveme do procesu stanovení diagnózy, pak riskujeme zbytečné průtahy v poskytování nejnutnější intervence a mrháme časem.

Musíme rodičům vysvětlit, že pokud se včas nepodniknou nezbytné kroky k rozpoznání problému a jeho řešení zákrokem či nasazením brýlí, pak se může jejich dítě začít potýkat s problémy ve škole ve formě horších studijních výsledků a pocitů zkroutenosti z dění ve třídním kolektivu. Každý by oprávněně litoval dítěte, které je v akademických dovednostech pozadu za svými vrstevníky ve škole.

Rodiče se budou chovat ku prospěchu dítěte pouze tehdy, mají-li strach.

Jak vidím rodiče já: Rodiče jsou moudří

Pokud pomůžeme rodičům získat správné vědomosti a nástroje, zvládnou pomoci dítěti ke zlepšení zraku sami v rámci rodinného zázemí.

Rodiče jednají jak racionálně tak intuitivně. Je-li jejich láska k dítěti podpořena těmi pravými názory, dovedou věci řešit inteligentně a efektivně.

Uvažování rodičů je kreativní a jejich jediný cíl je zdravé a šťastné dítě. Rodiče jsou odvážné bytosti, jejichž srdce a mysl jsou otevřeny alternativním cestám, vedoucím k uzdravení. Jsou schopni překonat své vlastní obavy a pochybnosti tváří v tvář zrazování a kritice.

Měli bychom jim dodat odvahy, aby kladli více otázek. To pomůže doktorům, učitelům, rodičům i rodinám najít ten nejefektivnější přístup k zlepšování zraku dítěte.

Rodiče, kteří si tyto své možnosti ještě neuvědomují, se jich rychle chopí, jakmile jim k tomu dáme příležitost.

Vyléčit rodiče

Až budete jako rodič hrát se svým dítětem zrakové hry, budete uzdravovat jak vaše vnitřní dítě, tak váš vlastní zrak. Při objevování sebe sama prožijete čistou radost, nenecháte se odradit a budete se utápět v depresích jako tolik jiných dospělých. Maminka s brýlemi, která přivede své dítě do našeho centra a řekne: „Pomozte jemu, pro mne už je moc pozdě.“, vyjadřuje nedostatek uznání pro sebe samu.

Lynn Bernardová, certifikovaná učitelka metody NVI k tomuto tématu přispěla následující zkušeností:

Meredith je pro mne darem z nebes. Abyste opravdu pochopili přínos metody NVI během těhotenství i porodu, musím vám nejdříve povědět o narození starší sestry malé Meredith. V době jejího narození jsem podléhala stresu a porod chápala jako něco nepříjemného a děsivého. Pokaždé, když jsem měla ohledně porodu učinit nějaké rozhodnutí, zvolila jsem bezpečnou konvenční volbu. A výsledkem toho byl dvacet devět hodin trvající mučivý porod a každý krok lékařů, který měl mou dcerku ochránit ji spíše ohrozil a způsobil další komplikace, jejichž následky jsou dodnes čitelné.

Když jsem měla porodit Meredith, byla jsem již dávno prosta pocitu, že musím každého ve svém okolí uspokojit na svůj vlastní úkor. A protože jsem se již neutápěla v bolestném trápení, byla jsem schopna svým srdcem rozpoznat, co je správné a nepodléhat lsti konvenčních přístupů. Vždy jsem cítila, že by pro mne bylo nejlepší родit doma. Během sezení při palmingu na lekci metody NVI jsem snila o černé Matce Zemi, která se mi během porodu Meredith zjevila jako porodní sestra. Studovala jsem u Jeannie Parvati-Baker, abych se naučila vnímat porod jako extatický zážitek.

Během těhotenství jsem často praktikovala hru na „Malování obrázků“. Večer před porodem jsem tímto způsobem „namalovala“ virginský prales. Smaragdově zelený prales probleskoval mou představivostí. A když druhého dne za podmračeného rána přišla porodní sestra, byla jsem už hodně otevřená. Během jedné kontrakce jsem tím pralesem běžela, cítila ho pod nohama, vnímala vůni borovic, slyšela zpívat ptáky a nakonec jsem se proměnila v bílého nočního motýla. Prolétla jsem praskem slunce. Od toho okamžiku jsem prožila každou kontrakci jako plavbu po klidné hladině. Přemístila jsem se do vany. K poslechu mi hrálo album jménem Sojourn. Později, když jsem si nahrávku prohlížela, zjistila jsem, že jsem ve svých myšlenkách následovala titul každé z písní. Tolik jsem byla naladěná na své okolí. Plakala jsem a žádala mého manžela o odpuštění za to, že tak často odmítám jeho lásku. Během dvaceti minut jsem se otevřela na deset centimetrů. Bylo to sedm hodin extáze. Každý okamžik byl potěšením a pak jsem musela začít tlačit. Celá jsem se sevřela a potřebovala být sama v úplné tmě. Úplně celé mé tělo si vzpomnělo, jak špatně se vše vyvíjelo při porodu mé starší dcery Frances.

(Po několika hodinách porodu) Když se Meredith narodila, slunce se prodralo skrz mraky, nebe se rozjasnilo a zem začala hrát. To odpoledne jsme se společně slunily.

I přes to, že porod probíhal takto krásně, se objevilo pár komplikací. Nejdříve Meredith odmítala dýchat. Potom sát mé mléko. Téměř ihned jsme si všimli, že na jedno oko šilhá. Dostala homeopatika a stále jsme procvičovaly hru „Bird Swing“. Oko se jí spravilo během dvou týdnů. Frances naštěstí žádný takový problém neměla. Bývala bych jí úplně odmítla, takové bylo moje sobecké zaujetí sebe samou.

Obě své dcery miluji. Je těžké popsat takovou zkušenost. Přála bych každé ženě, aby mohla osvobodit svou mysl a moci tak prožít zrození svých dětí alespoň tak jako já. Někteří lidé si myslí, že o extatickém porodu si stačí poslechnout nebo si o něm něco přečíst a automaticky předpokládají, že jejich porod bude také takový. Ale ve skutečnosti za tím stojí hodně práce. Ony oběti, které za mnou chodily se sebeobviněními: „Povím vám, pro mne to tedy nic veselého nebylo.“ se ani nesnažily prožít porod jinak. Nezajímaly se o spiritualitu, myšlenkové nastavení, dýchání nebo výživu. S tímto příběhem nepřicházím, abych se chlubila, ale abych pomohla otevřít i vaši mysl a vy mohli prohlédnout.

Domácí výzkum jako nový úkol

Převážná většina lidí, včetně odborníků na zrak, akceptuje jako řešení vady zraku korekční pomůcky, protože to tak znají už od malička. To, co se v dětství nebo rané dospělosti naučíte ve škole, vnímáte jako daný fakt, pakliže vás ovšem nenadálá nemoc, neštěstí či náhlé prozření nedonutí tyto zažité vzorce myšlení opustit. Každodennost života většinou nepobízí ke změnám našeho mentálního nastavení, právě naopak – jsme v něm neustále utvrzováni vlivy společnosti, ve které žijeme.

Korekční pomůcky jsou nejjednodušším řešením, neboť zaměstnávají pouhých 5% naší energie a lehce tak odvrátí výpady kohokoliv, kdo má pochybnosti. Životní energie nikdy nevyprchá, ale pokud jí zkrážíme cestu, způsobí našemu zraku problémy. Přistupujte k vývoji zraku vašeho dítěte

jako k příležitosti bezprostředně pracovat s životní energií a s jejími nedomyslitelnými vzestupy i pády. Proměňte tuto zkušenost ve vaše nejhlubší poznání a vnímejte ji jako hlavní řád věcí.

Abyste získali „důkaz“ o účinku vaší láskyplné péče, musíte se stát badatelem. Věda nemá být klec, v níž každá myšlenka zvětrá. Opravdoví badatelé pozorují bez předsudků. Experimentují s prověřenými i neznámými metodami. Také zaznamenávají své poznatky a sdílí je s druhými.

Vaše přímá zkušenost rozšiřuje pole vědění, které vyzdvihuje to, čemu sama říkám „osobní výzkum“ – jakési vnitřní poznání, které přebije zlobu i vzpouru. Během posledních třiceti let se takto rozvíjejí možnosti přirozeného porodu, kojení i alternativní přístup k léčení, a to i přes odpor doktorů a státních úřadů. Přispějte také svým vlastním poznáním. Dopřejte si tu příležitost a pocit uznání. Važte si vlastní zkušenosti. Myslete sami za sebe. Nejde o metodu NVI ani o doktory. Můžete si sami dle vlastního uvážení zvolit, jak budete kombinovat služby ortodoxní lékařské péče a kroků popsaných v této knize. Vystupte z iluze izolovanosti, kterou máte ve své mysli, podobně jako další rodiče, kteří čelí neobvyklé diagnóze zraku svého dítěte.

Využijte následujících instrukcí k zformování vašeho pozorování, intuice, otázek a odpovědí do psané formy. Tyto zápisky budou pro vás a vaše dítě později velkým zdrojem radosti, až si budete po letech vyprávět o jeho dětství. Oči dvacetiletého se nad fotografiemi dvouletého rozzáří zaujetím. Budete se mít o co pevně opřít, až jednou budete vzpomínat a hodnotit výsledek vašeho láskou vedeného léčitelského působení, ať už je někdo jiný zhodnotil či ne.

Vedení zrakového deníku

Vím, že i vedení obyčejného nákupního seznamu je dost těžké. Mnozí z nás si stále nesou zranění z hodnocení našich teprve se rodících literárních schopností. Jak se tedy máme odvážit zapisovat ty vzácné momenty prozření i malých pokroků? Zápisky v deníku dělejte jednoduché a snadno přístupné.

Zde je pár tipů:

- Kupte si nástěnku. Zavěste ji v kuchyni a připevněte k ní tužku, nebo ji umístěte poblíž jídelního stolu, kde si můžete sednout a psát.
- Kupte si barevný kroužkový pořadač a děrovačku.
- Mějte zásobu čistých papírů, které můžete použít na nástěnku.
- Mějte po ruce barevné pastelky, které můžete nabídnout dítěti, které bude chtít sedět s vámi a svou kresbou také přispět do deníku.

Váš vlastní příběh

Napište svůj vlastní příběh, jako matka nebo otec

Zavřete oči a třikrát se zhluboka nadechněte. Představte si, že mluvíte ke mně nebo k nejlepšímu příteli. Pište volnou formou. Všichni kritici jsou zrovna na dovolené u moře. Sepište následující body o vaší minulosti a text vložte do složky.

- Můj přístup k životu a můj životní styl před tím, než se naše dítě narodilo, byl...
- Můj vztah k dětem byl...
- Početí našeho dítěte bylo...
- Popište průběh těhotenství:
- Můj zdravotní stav a životní podmínky v prostředí, kde jsem žila(a) byly...
- Stravovala jsem se...
- Můj emoční stav byl...
- Popište průběh porodu vašeho dítěte:
- Místo.
- Lidé.
- Prožitky matky.
- Stav novorozence.
- Myslíte si, že existuje vztah mezi vrozenou vadou zraku a způsobem porodu?
- Došlo během porodu k fyzickému namáhání novorozence, např. příliš dlouhým porodem nebo použitím kleští?
- Byl plod vystaven vlivu chemických látek, např. anestezie, kouření, toxiny v krvi? Využíval(a) jste léky s obsahem dusičnanu stříbrného? Byly v domácnosti používány toxické látky v podobě pesticidů či kuliček proti molům?
- V jakou denní dobu se dítě narodilo?
- Jaké bylo při porodu osvětlení?
- Užíval někdy alespoň jeden z rodičů léky s kortikosteroidy, antidepresiva či rekreační drogy?
- Popište lékařskou anamnézu rodičů a prarodičů dítěte.

Naše úžasné dítě

Popište vaše současné životní podmínky:

- Místo, lidé.
- Reakce dítěte.
- Vaše stravovací návyky. Stravovací návyky dítěte.
- Režim spánku.
- Jak jsou na tom oči a zrak?
- Jak jste se zachovali s ohledem na dané okolnosti?
- Vyzkoušeli jste některá doporučení metody NVI? Pokud ano, které? Jak často jste je zhruba využívali?
- Jaké změny jste zaznamenali jako výsledek vašich aktivit, prováděných za účelem podpory a zlepšení všeobecného zdraví i zraku vašeho báječného dítěte? Sepište zvlášť změny, které jste pozorovali na sobě a změny, které jste pozorovali na dítěti.

•
Pokud je vaše dítě již starší a z příběhu vašeho společného života již uběhlo mnoho, navrhuji vám, abyste využili následující časové osy. Klíčové události ze života dítěte umístěte vlevo. Svě vlastní pocity a myšlenky zapisujte vpravo.

Zde je příklad:

UDÁLOST A VĚK	MÉ MYŠLENKY A POCITY
Bettina se narodila.	V tu chvíli jsem nemohla být šťastnější.
V šesti měsících zjišťujeme, že se jí vtáčí pravé oko.	Mám obavy. Všichni říkají, ať ji vezmu k očnímu lékaři. Když to udělám, dozvím se pouze, že se máme vrátit za dalších šest měsíců, protože zatím s tím nic nenaděláme a je i možné, že z toho Bettina vyroste.
V osmnácti měsících jsme začali jednou týdně ráno docházet do dětské skupiny.	Je mi nepříjemné jen pomyslet, co si o mne asi říkají jiní rodiče. Ale jsem šťastná, že mohu o dětech mluvit i s jinými maminkami.

Lékařské zprávy a předpisy

Do svého deníku vložte obálku, do které ukládáte jednotlivé lékařské zprávy. Připište k nim, jaká byla vaše reakce a popište, jak na návštěvu lékaře reagovalo vaše dítě.

Do deníku přidávejte zápisky o každém lékařském ošetření a doporučení, o proběhlých očkováních a nemocech. Pokud máte potíže porozumět lékařské zprávě, požádejte o její přepsání do snadno srozumitelného jazyka, jako byste ji potřebovala pro někoho, kdo není rodilý mluvčí. Ujistěte se, že zápisu rozumíte dost dobře na to, abyste jej byli schopni vysvětlit druhému člověku.

Následující příklad popisuje, jak správně číst lékařský předpis.

Předpis	Sféra dioptrie	Cylindr		Prisma	
		Dp	Osa	Dp	Basis
pravé oko					
DO DÁLKY					
levé oko					
pravé oko					
NA BLÍZKO (addice)					
levé oko					

-2,5 -1 15°

Číslo v kolonce Sféra dioptrie označuje sílu čočky do dálky nebo na blízko. Znaménko mínus (-) se bude před číslem vyskytovat pro myopii (při korekci do dálky) a znaménko plus (+) se před číslo píše u hypermetropie (při korekci na blízko). Plusová čočka zvětšuje vše, na co se skrz ni díváte, mínusová čočka obraz naopak zmenšuje. Kolonka Cylindr se vyplňuje při korekci astigmatismu.

Číslice -2,5 v kolonce pro pravé oko v řádce Do dálky značí, že se u dítěte na daném oku vyskytuje myopie (krátkozrakost). Potřebuje sklo o optické mohutnosti 2,5 dioptrie. Okenní sklo nemá žádné dioptrie. Jedna dioptrie odpovídá stupni zakřivení čočky, které zaostří paprsek světla do bodu vzdáleného jeden metr. Sloupek s názvem Cylindr se vyplňuje pouze v případě, že se jedná o korekci astigmatismu. Dítěti, kterému předpis patří, byla určena 1 dioptrie pro korekci astigmatismu v ose 15°. Osa označuje v úhlových stupních polohu zakřivené (deformované) plochy rohovky oka. (Více o řešení problému astigmatismu naleznete v kapitole 15). Plusové dioptrie pro hypermetropii (dalekozrakost) by se ve sloupci Sféra zapsaly do řádky Na blízko.

Následující stránky můžete kopírovat a využít je pro záznamy o hrách z metody NVI.

Plánování zrakových her

Dnešní datum _____ Jméno dítěte _____ Věk _____

Závěr doktora o stavu zraku je následující:

Z kapitol(y) usuzuji, že bychom mohli provádět následující aktivity:

Během posledních měsíců jsme hráli tyto zrakové hry:

Zde jsou mé názory a pocity, vztahující se k celé situaci:

Čeho chceme dosáhnout během následujících tří měsíců:

Chci postupovat následujícím způsobem:

Váš příběh můžete poslat na adresu:

Natural Vision Improvement Center Pty. Ltd.

12 Crystal Waters

Maleny, Queensland, Australia 4552

Prosíme, vaše záznamy nám pošlete ve formě fotokopíí.

Přidejte poznámky o vašich vlastních dojmech a myšlenkách. Váš příspěvek si s radostí přečteme.

Prosíme, zaškrtněte jednu z možností:

Přeji si, aby tato dokumentace nebyla zveřejněna.

Náš příběh může být sdílen s ostatními.

Podpis

Datum

Adresa

5

Dítě si buduje zrak

Co je dětství?

Co si představujete pod pojmem dítě? Jsou děti pouhými zmenšeninami dospělých, které čekají, až dospějí do věku, kdy budou moci začít pracovat v kanceláři? Jsou pokračovateli rodových linií? Nebo jsou ztělesněním krupějí energie?

Je dětství zvláštní samo o sobě, nebo jde jen o předsíň vedoucí do obývacího pokoje života? Měli bychom se držet zpátky a žasnout nad právě probíhající metamorfózou nebo celý proces popohánět kupředu?

Pokud jsou děti zárodkem dospělých, pak pamatujte na onoho budoucího dospělého a jeho místo ve společnosti. Školský systém připravuje děti na budoucnost v soutěživém prostředí. Mladíček hoch bude přeci jednou žít svou rodinu, tedy potřebuje dobré zaměstnání. Naučme ho zacházet s počítačem co nejdříve. Nenechme ho jen tak se toulat podél potoka. V této společnosti se na problém se zrakem nahlíží čistě jako na výkonnostní překážku.

Tento postoj vůči dětem a vzdělávání je zastaralý. Filosof řízení, Charles Handy, autor knihy *The Age of Paradox* (česky nevyšla), předpovídá, že za deset let si lidé ono dobré zaměstnání udrží po dobu dvaceti pěti let, a ne čtyřiceti pěti, jak je tomu dosud. Proto povzbuzuje pracující, aby se přestali zaměřovat pouze na své kariéry, ale aby začali svůj život rozvíjet jako umělci svá portfolia. Radí, abychom kladli stejný důraz na svůj plat, volný čas, službu své komunitě i na svůj osobní rozvoj.

Je dětství výjimečné?

Je dětství samo o sobě kouzelným časem? Někteří dospělí si vzpomínají na nepopsatelnou záři dětství a plnost toho, co pozorovali. Když tito lidé spatří dítě, vidí v něm vložku blýskající se svou jedinečností. A věří v to, že dítě má vše, co potřebuje k tomu, aby rostlo, překonalo nemoci a bylo soběstačné, namísto toho, aby se báli, jak si proklestí cestu životem.

Každé úsilí znovu zachytit, studovat a uznat fakt, že dětství je mimořádné, si zaslouží naše uznání. Samuel Silverstein, učitel přírodních věd, napsal:

Jsem přesvědčen, že každé dítě prožívá svůj život simultánně ve dvou různých navzájem provázaných světech. Ten první svět je obyčejný, v jehož každodennosti žijeme i my. Druhý je svět tajný, ve kterém jsou děti v kontaktu s Bohem ... tento „tajný svět“ je dětem otevřen po celé dětství, ale po osmém roce se pomalu vytrácí. Nakonec se převážně stává „ztraceným světem“ – ztraceným světem dětství.. Pokud v dospělosti nemáme schopnost vzpomínky z dětství vyvolat, pak si na tyto prožitky většinou vzpomínáme pouze mlhavě.

Dítě, které vede sebe samo

Autoregulace dítěti samotnému umožňuje rozhodnout se, kdy vyjde vstříc plánům a požadavkům dospělých. Také poskytuje dítěti možnost volby všude tam, kde je možnost něco změnit, něco se naučit a růst ve svém vlastním rytmu. Jde o svobodu ne však svévoli.

Byla jsem vždy pyšná na to, že má dcerka již v osmi týdnech věku spala celou noc. Jednoduše jsem nechápala důvody mladé ženy, jež navštěvovala mé rodiče, a která během noci budila své dítě, aby mu dala každé čtyři hodiny mléko. Takto se může lišit život sebe-řízeného dítěte od dítěte, jež vedou druzí.

Těž se stává, že rodič je s chodem věcí naprosto spokojen, ale dítě je odmítá ze svých vlastních důvodů. Když bylo mé dceři Carině pět let, našla jsem pro ni školu, která se mi nesmírně líbila. Učitelé měli netradiční přístup, děti byly roztomilé. Ke škole patřila zahrada se vzrostlými stromy. Carina školu navštěvovala dva týdny. Na začátku třetího týdne ale odmítla vstát a nasednout do auta. A tak jsem zavolala učitelce, řekla mi: „Carina si s vámi jen pohrává.“

Můj respekt vůči vnímání mé dcery byl nedotčený. Ale nechápala jsem, co s onou školou nebylo v pořádku. Carina mi to nedokázala vysvětlit. A tak jsme šly společně hledat novou školu.

Na tomto poli se učitelem stává právě dítě. Pokud chcete poznat dítě, které vede sebe samo (něco mi říká, že jedno takové již doma máte), přestaňte se všim, co děláte a na co myslíte. Jen se podívejte na vaše dítě. Zeptejte se jeho, co se děje, jak se cítí a co by ono chtělo dělat se svým zrakem. Možná se vám dostane slovní, možná i tiché odpovědi. Nabídněte mu možnosti. Jeho volba vás možná v první chvíli neuspokojí, ale každý nový krůček ve vývoji schopností vašeho dítěte vám naznačí, kdy a jak si zahrát zrakovou hru. Následující přehled vás k těmto příležitostem navede.

Děti jsou skutečnými odborníky

Filosofie léčby, výchovy a podpory dětí je bojištěm již po staletí.

Ale až nyní jsou odborníci natolik chytří, aby kladli otázky dětem. V minulosti byla jen zřídka přikládána výsledkům pozorování matek věrohodnost. Tento nedostatek interakce se zúčastněnou stranou vyústil v mnohdy až barbarské a necitlivé zacházení s dětmi a jejich problémy.

Jeden melbournský oční lékař kdysi řekl matce miminka, které šilhalo: „Mávat mu před očima chrastítkem je k ničemu. Ještě to nevnímá.“ Tento muž měl velké mezery ve znalostech. Věda přináší nové poznání. Zaznamenáváním srdeční frekvence, galvanické kožní reakce, pohybů hlavy, očí a sacího reflexu novorozenců došli psychologové k závěru, že malé děti vnímají mnohem více než dávají znát. Objevili něco, co matky samy už tušily. Totiž že děti se již rodí s inteligencí a silnou vnímavostí. Již šest hodin staré dítě je schopné rozpoznat změnu ve výrazu tváře své matky a zaměřit pozornost na trojúhelníkové tvary.

Ale rodičové, prosím, nespěchejte ven, abyste teď koupili svému šesti měsíčnímu miminku počítač. Důvěřujte vlastnímu tempu vrozené inteligence. Je součástí dítěte. Některé děti, které se učí číst již od kolébky pak ve věku tří let zapisují do píska matematické příklady namísto hraní si s kyblíkem a lopatkou. Dříve se myopie u dětí poprvé objevovala okolo sedmého roku. Kvůli předčasné zátěži levé hemisféry ve škole se nyní myopie objevuje již u čtyřletých dětí. Pokud se snažíte, aby si dítě osvojilo určitou dovednost dříve, než se sjednotí motorický vývoj s vývojem mozku, může být toto učení kontraproduktivní.

Stádia růstu

Následující přehled zde uvádíme, aby vás vedl při výběru zrakových her odpovídajících úrovni vývoje vašeho dítěte.

Jedno doporučení týkající se časově vymezených stádií: Pokud vaše dítě o pár měsíců zaostává za určitým milníkem nebo sami pozorujete, že má nějaké nesnáze, vezměte jej k praktickému lékaři na kontrolu. Ale nepodléhejte zbytečně obavám, že je vaše dítě opožděné. Jednotlivé vývojové fáze námi popisované na časových osách se zakládají na hodnotách průměru. Některé děti chodí již v devíti měsících. Statný Aerro se zářivými očima se rozhodl chodit až ve dvacátém měsíci poté, co bravurně zvládl lezení. Většina dětí se učí číst mezi šestým a sedmým rokem. Ale mého syna v tomto věku více zajímalo houpání na stromech. V deseti letech se již na čtení cítil připraven. Strávil jsme dva týdny procvičováním „Kris-kros tancování“, při kterém jsme jeho čtenářské chyby obrátili ve velkou legraci. Ve škole si syn vyžádal od učitelů více podpory a během dvou týdnů se naučil číst plynule. Dítě, které samo řídí svůj proces učení se stává mistrem.

Všimněte si, že do běžných vývojových stádií děti vstupují v šesti-měsíčních intervalech na počátku s chaosem, který postupně zvládnou překonat. Negativní příznaky jsou během počátku stádia běžné. Má jít o pouze dočasnou krizi. Ustrnutí v jedné fázi ale vede k chronickým problémům, odsud si děti odnášejí rozostřené vidění nebo tupozrakost. Aktivity z této knihy vám pomohou se přes období chaosu a krizí přenést.

Možná, že někde poblíž vašeho bydliště pracuje certifikovaný instruktor metody NVI, který pracuje s dětmi. A pokud ne, můžete se zúčastnit instruktorských kurzů sami a/nebo přijmout pozvání na jeden z našich hravých táborů pro děti i rodiče.

Nikdy děti do her nenuťte. Vy hrajte hry s ním. Pokud o hru dítě nejeví zájem, hrajte sami. Vaše dítě vás určitě bude po očku sledovat.

Vnímající miminko: 0 – 4 měsíce

Kompetentní dítě je nyní v psychologii důležitým slovním spojením. Zrakový systém se rozvíjí rychle. Děti již nejsou vnímány jako nepopsané listy ani jako uzlíčky reflexů. Novorozenci mají ohromující schopnosti zrakového vnímání a reagování na podněty. Sociální kontakt a zrakové podněty nejlépe zajistíme takto:

- Nošením a rytmickým pohupováním
- Vytvořením vizuálně zajímavého prostředí (využijte kapitola 8)
- Houpací křeslo a hra Bird Swing s peříčkem (strana 80)
- Společné tvoření zvuků: broukání, tiché prozpěvování, zpívání, žvatlání a hlavně zívání
- Představte dětem kopání a odpalování míčků a hračky s tím spojené (strana 73)

Při narození je periferní vidění dítěte v rozsahu 30 stupňů na každou stranu. V sedmi týdnech již vidí objekty v rozsahu 45 stupňů. V pěti měsících děti rozpoznají rozdíl mezi krychlí a hranolem s trojúhelníkovou podstavou.

Mezi třetím a šestým měsícem se u dítěte vyvine schopnost vnímat vzdálenost a hloubku. Jakmile dítě začne mrkat a natahovat ruce po přibližujícím se objektu, je na čase vyzkoušet houpaní „Z dálky na blízko“. Využijte zejména u dětí s tupozrakostí (najdete v kapitole 16). Houpavé pohyby zepředu dozadu zkoušejte i s barevnými objekty, které držte v ruce a pohybujte s nimi v různých směrech.

U malých dětí je zcela běžné, že se dívají střídavě jedním a pak druhým okem. Dívat se oběma očima zároveň děti dokáží až po velkém vývojovém skoku, který se odehrává někdy mezi 16. a 21. týdnem. U novorozence s amblyopií nejsou rozdíly v bystrosti obou očí znatelné až do dvacátého týdne. Pokud jeho mozek dostatečně nestimulujeme právě skrze zasažené oko, pak se tupozrakost začne zhoršovat. Proto někteří lékaři trvají na tom, aby děti narozené se strabismem podstoupily operaci očí před 6. měsícem věku.

I v takto nízkém věku ale můžeme využít jiné metody léčení. Můžeme využít konzultací u osteopata či chiropraktika, který se zaměřuje na práci s velmi malými dětmi. Jemnou manipulací s lebečními kostmi můžeme dosáhnout zlepšení jakéhokoli mechanického poškození způsobeného složitým porodem.

Nikdy není pozdě na změnu k lepšímu. I když se sloupce mozkových buněk ve zrakovém centru dostatečně nevyvinuly, naše tělo se přesto dokáže uspořádat normálním způsobem. Rodiče mo-

hou tomuto procesu vyvažování schopností napomoci skrze pravidelné procvičování aktivit, jaké naleznete buď v této knize, nebo vám s nimi poradí zkušený pedagogický kineziolog či vývojová skupinka jakou je například Gymboree.

Starší děti objevují: 8 – 12 měsíců

Nově narozená lidská bytost se nyní posunula ze stádia pulce do stádia nezávislého jedince využívajícího k pohybu všechny čtyři končetiny. Roste i důležitost osobnosti. Když dítě začne lézt, objeví v sobě neukojitelnou touhu objevovat. Ukazováček stále ukazuje tam či onam. Dotýkání se toho, co pozorujeme přináší hluboký zážitek.

Které hry hrát: (v případech strabismu viz kapitola 16)

- Hra na jukanou/ jukaná
- Procvičujte chůzi (pokud dítě již samostatně stojí)
- Ukazujte na nohu prstem opačné ruky
- Hry s prsty a zpívání
- Míčové hry
- Odstrčte míč a plazte se za ním
- Hledání konkrétního objektu
- Vkládání jedné krabíčky do druhé (princip tzv. Matrjošky – pozn. překl.)
- Houpání (při po viz str. 179)
- Mrkání
- Upevníme hračku na provázek a přitahujeme k sobě

Batole napodobuje

Které hry hrát:

- Míčové hry, které zajistí sociální interakci
- „Opičení se“ – hra s imitací druhého
- „Podívej co nad námi, podívej co je pod námi.“
- Hraní si s našitými knoflíky, přezkami a zipy
- Velké barevné objekty vložte do krabice a pozorujte
- Nasazování a snímání klobouku
- Hry s prsty, s tleskáním (např. Paci, paci, pacičky)
- Hra na schovávanou
- Posadte se s více lidmi do kruhu, dítě obchází od jednoho k druhému, posadí se na klín a je objato

Když dítě začne chodit, dobývání prostoru se stane tou největší prioritou. Dítě se nyní zajímá o to, co se děje s pohybujícími se objekty. Jeho mysl se zaměřuje na stále širší okolí. Využijte cestu autem nebo procházku k tomu, abyste (třeba i se zakrytým okem) zkoumali objekty v pohybu za užití vhodného slovního podněcování. Říkejte slova jako podívej a dívej se.

Zkušenější batole předstírá

Batolata se v tomto období učí volnému ovládnutí svalstva – například nacvičují použití „nočníku“. Žvatláni se zvolna mění v rozpoznatelná slova. Rozvíjíme základy slušného chování, mravní zásady a emoční stránku osobnosti. Vytýčujeme jasné hranice. Vedení k sebeovládání není zneužíváním.

Rozvíjí se stranová lateralita. Někteří odborníci mají za to, že mezi třetím a pátým rokem je vybudována stranová dominance ruky, nohy, oka a ucha. Doktor Arnold Gesell se domnívá, že je dominance dosaženo až mezi pátým a osmým rokem věku dítěte.

Které hry hrát:

- Stavte věže z kostek a nechte je padat k zemi
- Zabalte objekty do papíru
- Hry s vodou
- Využití mimiky a zvuků, gest, grimas
- Hry s otáčivými kolečky
- Do krabice, ve které jste pozorovali velké objekty nyní vkládejte raději objekty menší
- Hry na schovávání
- „Kris-kros tanec“ a sporty, které provozujeme ve dvojicích

Kolem dvou a půl roku je dítě ve věku, kdy se zaměřuje na opačné extrémy a dualitu věcí: zapnuto a vypnuto, tady a tam, ty a já, vpředu a vzadu, ano a ne, spát a být vzhůru. K rozmachu vyšší úrovně vývoje je třeba intenzivního kontaktu jak s lidmi, tak s objekty. Dítě potřebuje možnost vše si „osahat“ a vyzkoušet „na vlastní kůži“ spíše než posedávat o samotě před televizní obrazovkou.

Tato věková skupina je velmi živelná, proto musí vstát i všechny dospělé a pečující osoby a pořádně se rozhýbat. Nemá smysl pokřikovat na dítě z povzdálí, cvičte spolu s ním, prospěje vám to. Vzájemná interakce skrze pohybové aktivity příjemně protáhne vaše svalstvo a dítěti udělá radost. Místo pleskání dítě lechtejte a masírujte.

V tomto období se může objevit i tzv. malý tyran. Takto se levá hemisféra dítěte ujišťuje o svém právu na první vlastnictví věcí a území. Jde o obranné chování ze kterého se mohou vyvinout rituály, které dítě ujišťují, že věci jsou tam, kde mají být. Nyní se mohou objevovat první případy strabismu. Je to nejlepší čas pro směrové zrakové hry.

Tří a čtyřleté děti organizují

Které hry hrát:

- Hry na hledání odpovídajících dvojic, lotto, atd.
- Na procházkách si ukazujeme důležitá místa
- Při „palmingu“ hrajeme hry kdy předstíráme smyšlené
- Modelování objektů a jejich následné pojmenování

Ve třech a půl letech přicházejí nová trápení. Dítě často říká: „Nedívej se na mě.“ Dříve dosažená integrita mozku se nyní opět ocitá v chaosu, aby se mohla přeorganizovat a dostat se tak na vyšší úroveň fungování. Je to nezbytné. Nevšimli jste si stejného procesu i ve svém dospělém životě? Dospělí těžce nesou období dezintegrace. Ale děti ji negativně nevnímají. Znovunastolení harmonie celku těla a mysli nechávají na inteligenci své vlastní životní energie.

V období dezintegrace bude mít dítě tendence vidět vše „černo-bíle“. Vše dělá v nesprávný čas. Občas rozlije sklenici s vodou. Může se objevit tzv. oční souhyb (divergence) a dítě možná občas pronese: „Já nevidím.“

Co společně podniknout:

- Čtete knihu a trénujte centrální vidění (str. 88) pomocí obrázků
- Palming a předstírání smyšleného
- Přehrávejte si cokoli vás společně napadne, staňte se např. řvoucím lvem
- Vymýšlejte legrační jména pro věci a lidi
- Využijte imaginárních kamarádů k rozřídění negativních a pozitivních emocí, které pak dohromady zpracujte ve hře Splynutí (str. 119)
- Ve čtyřech letech spolu již obě hemisféry opět komunikují. Do hry se vrací vlastnosti sídlící v pravé hemisféře, jako je sebedůvěra, až přehnaná přátelskost ke všem a nestálost.

Hrajte hry:

- Ke zrkovým hrám nyní využívejte větší objekty jako například skládací metr nebo pravítko
- Pohybové aktivity v prostoru jako např. přeskokování, podlézání židlí a stolů, vytváření skrýší pod stolem přikrytým látkou
- Hrajte improvizovaná představení v rolích zvířat
- Skrze „palming“ prozkoumejte oblohu, moře, svět...
- Inspirujte se kapitolou 12 a vytvořte si vlastní čtecí tabulku s oblými tvary písmen a trénujte Malování na bílo.
- Malujte na velký formát pomocí silných voskovek a barev
- Užívejte si co nejvíce času se zrkovou hrou pod širým nebem

Pětileté děti tvoří

Tato úžasná osůbka se ze všeho nejvíc zajímá o fakta a realitu. Vše mu jde pěkně od ruky. Díky působení levé hemisféry je v tomto období pro dítě snazší ukončovat činnosti nežli začínat nové.

Hrajte hry:

- Kreslete a obkreslujte Kouzelnou tužkou (str. 79)
- Překreslujte a vybarvujte (hlavním tématem jsou budovy a domy)
- Během skákání na trampolíně začněte s Malováním na bílo a obtahujte tímto způsobem tvary písmen, číslic a zvířat (str. 135)
- Zkoušejte Bird Swing (str. 80) a hry na podporu centrálního vidění (str. 88 – 93) s knížkou, v kuchyni či venku
- Na čtecí tabulku umístěte písmena s vertikální linií
- Vytvořte bezpečnou kladinu (str. 219)

Šestileté děti pochybují

V tomto období se opět vlivem působení pravé hemisféry setkáme se změnami nálad a neschopností dotahovat věci do zdárného konce. Oči dítěte nemusí vždy spolupracovat. Dítě může být nemocné a unavené. Měli bychom mít na zřeteli, aby tlak vyvíjený školní docházkou a dodržováním striktních pravidel dítě příliš nezatěžoval. Dítě se loudá, vzpírá se, váhá. Během čtení ztrácí pozornost. Zážitek z hlasitého čtení u tabule před celou třídou se lehko promění v celoživotní trauma. To vše je pro proces dozrávání běžné. Doposud se kyvadlo mezi vlivem levé a pravé hemisféry zhouplo vždy zhruba v intervalu šesti měsíců. S nástupem školní docházky se však tento interval může prodloužit.

Hrajte hry:

- Zapojte do hry spoustu „Kris-kros tance“ dále jógu, protahování a vědomé vnímání celého těla
- Prostorové otázky: Jak velký? Jak dlouhý? Jak daleko? ...
- Šikmé linie, například písmeno K (písmena s kosými liniemi mohou být procvičována na čtecí tabulce)
- Společně si užívejte krásného: západů slunce, duhy, mraků...
- Zrakové hry se zaměřením a následováním, jako např. „Z blízka do dálky“
- Proč by se během „palmingu“ nemohli zjevovat elfové, víly a dinosauři?

Sedmileté děti staví

A je tu myslitel. Často mluví sám k sobě. Občas se stáhne sám do sebe a nejlépe mu je ve vlastní skrýši v zahradním domku, na zahradě, nebo v hromadě slámy. Zkoumá své pocity. Nechce zklat, něco promeškat. Na řadu přichází sny o sbaleném batůžku a opuštění domova, tehdy nás mohou žádat o mapu. Opakování známého přináší uspokojení.

Hrajte hry:

- Znovu se zaměřte na míčové hry, zkuste ty, při kterých se míček odpaluje pálkou (např. softball)
- Procvičujte centrální vidění a nalezněte kde sídlí mysl vašeho dítěte a prozkoumejte jeho zrakové pole (str. 88 – 93)
- Důležitý je poslech, praktikujte „palming“ při hudbě, vnímejte různé hudební nástroje
- Naslouchejte příběhům
- Kreslete a gumujte, pak proces opakujte

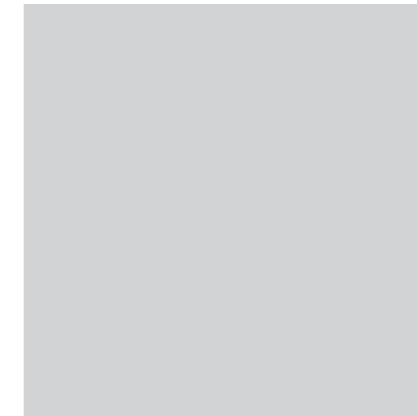
Osmileté děti racionalizují

Tyto děti jsou velmi zdatné a jejich mozek je plně integrován, ovšem až do chvíle, kdy se objeví emoční, chemické nebo tělesné stresy. Tato věková skupina se často organizuje v různých klubech a skupinách. Vyžívají se v přípravě představení a výstavek, sestavují vlastní hračky a modely. Poličky rychle zaplňují sbírky známek, mincí nebo plyšových zvířátek. Rádi hádají, co se děje podle toho co vidí a slyší.

Hrajte hry:

- Zrakové hry typu „Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku...“, karetní hry hrané se zakrytým okem
- Doma si hrajte na návštěvu u očního lékaře, který dítěti testuje zrak
- Často procvičujte Malování na bílo s doma vyrobenými čtecími tabulemi (str. 129 a 135)
- Hrajte si s kolejnici, tunely a mapami pokladů
- Prozkoumejte sedm různých emocí v napínavých příbězích (str. 118)
- Při čtení komiksových a jinak graficky ztvárněných příběhů trénujte Kouzelnou tužku
- Při „palmingu“ si povídejte o filmech a televizních pořadech
- Na doma vyrobených čtecích tabulích propojte číslice a písmena kreslenými cestičkami (str. 129)

Část druhá:



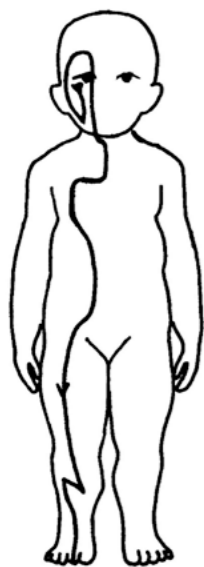
Bystrý zrak pro každé dítě

6

Dětské tělo je plné výbojů

Využití reflexních bodů pro podporu zraku

Technicky vzato je reflex okamžitá mimovolní odezva vyvolaná podnětem působícím na konkrétní část našeho těla. Pokud vás například do palce kousne mravenec, vaše oči se začnou okamžitě rozhlížet po zdroji této bolesti. A vaše noha se sama zvedne. To je příklad aktivity reflexu nervové soustavy. V našem těle existuje hned několik reflexních drah.



The stomach meridian runs from the foot to the eye and ear on both sides of the body.

Čínská medicína využívá akupunkturních (reflexních) bodů podél energetických drah – tzv. meridiánů, na které se umísťují jehličky, aby se zajistilo, že životní energie (chi) proudí celým tělem rovnoměrně. Tyto meridiány mohou být stimulovány akupresurní masáží nebo jednoduše tak, že akupunkturní body držíme po určitou dobu stisknuté. Každý meridián je přímo propojen s orgány a žlázami.

Pokud jste už někdy narychlo zhltnuli ledovou zmrzlinu a následně pocítili bolest za vaším čelem, cítili jste vlastně následek nadměrné stimulace meridiánu žaludku. Bolest se vám snažila naznačit něco o konzumování ledové potravy, totiž že ničí žaludeční sliznici.

Meridiány a reflexní body tvoří jakési elektrické rozvody v těle. Představte si lidské tělo jako vánoční stromek ozdobený řetězcem barevných žárovek. Tyto řetězce sice nevidíme, ale přesto existují. Tělesné disfunkce i duševní úzkosti jsou signály, které mají na tyto dráhy obrátit naši

pozornost.

Stisknutí reflexního bodu funguje jako zapojení zástrčky do elektrické zásuvky. Elektrony začnou proudit tam a zpět. Kolem stromku začnou zářit červená, zelená a zlatavá světélka. Všichni z té krásy zatají dech a rázem se cítí úplně jinak. Vaše ruce a prsty jsou takovými zásuvkami, ve kterých pulzuje elektromagnetická energie. A tím, že je přiložíte ke specifickým bodům na těle vašeho dítěte umožníte, aby tok jeho primární životní energie opět začal proudit a to ještě intenzivněji.

Využijte reflexní odpověď organismu na cvičení rovnováhy a obnovte tak proudění životní energie k samotným očím a přímo do zrakového centra mozku, ve kterém sídlí 80 procent našeho zrakového smyslu.

Efekt vyvolaný stisknutím reflexního bodu je okamžitý. Vybrala jsem pro vás ty body, jejichž použití pro vás bude během běžného dne snadné. Vyzkoušejte je během instinktivních projevů, jakými jsou objímání, nošení, tulení, hlazení, lechtání a houpání. Pokud se naučíte nalézt následující akupunkturní body, dodáte přirozenému laskání léčivý tón.

Ve 30. letech 20. století přišel americký osteopat Frank Chapman s objevem jemného pulsování pod pokožkou hlavy, které nazval neuro-vaskulárními reflexy. Rytmus pulsů je v daných místech odlišný od srdečního tepu. Může jít o tepání v kapilárách pokožky. Tyto body stlačujte jemně, efektem bude zlepšení krevního oběhu v souvisejících orgánech. Na lebce jsem vybrala 3 neuro-vaskulární body, které jsou přímo spojené se zrakem.

THE WIND BLOWS SOFTLY
Words and Music by Donald Woodward

The wind blows soft-ly a - cross the sea, call-ing
out to chil - dren a - sleep. And the
song it sings is a lul - la - by, flow - ing gent - ly
o - ver the sea. Flow - ing gent - ly o - ver the
sea. Flow - ing gent - ly o - ver the sea.

Chords: Em, Bmin, Emin, Bmin, C, G, Amin, B, Emin, Bmin, Emin, Bmin7, CMaj7, Bmin7, Emin, G, A, B, Em, Bmin, Emin