

Die Methode des *Natural Vision Improvement* von Meir Schneider

Wie sich meine Methode anhand persönlicher Erfahrungen entwickelt hat



Ich wurde in der stalinistischen Ära in der damaligen Sowjetunion als Kind zweier tauber Eltern geboren. Wir lebten in Lwiw (Lemberg), wo mein Vater zu der Zeit mit illegalen Fotografien handelte. Obwohl er selbst Jude war, verkaufte er Bilder der Dreifaltigkeit an christliche Kirchen. Das war unter Stalin verboten und er riskierte, für zwanzig Jahre nach Sibirien geschickt zu werden, falls man ihn erwischte. Aus diesem Grund hatte er bei uns zuhause heimlich ein Fotolabor eingerichtet.

Ich erkrankte nach meiner Geburt schwer und meine Großmutter lief mit mir von Arzt zu Arzt. Einer sagte ihr, ich würde binnen eines Tages sterben, wenn er mir nicht eine Injektion geben würde. Aber meine Großmutter weigerte sich, weil sie nicht wusste, was in der Spritze war. Als ich größer wurde, bemerkte mein Großvater, dass ich nicht richtig sehen konnte. Ärzte aus vielen Teilen der Sowjetunion untersuchten mich und kamen zu dem Schluss, dass ich unter grauem Star litt. Ich wurde in Polen operiert und dann weitere vier Male in Israel, leider ohne großen Erfolg. Daraufhin zogen meine Eltern mich auf, als wäre ich blind und ich lernte Blindenschrift. Damals glaubte ich, es wäre mein Schicksal, nahezu blind zu sein und für den Rest meines Lebens nur Brailleschrift lesen zu können.

Aber etwas in mir sehnte sich danach, ein normales Leben zu führen, so dass ich zum Beispiel trotz meiner Probleme Fußball mit den anderen Kindern spielte. Leider traf ich manchmal die Beine meiner Mitspieler, weil ich nicht sehen konnte, dass sie den Ball nicht hatten. Glücklicherweise gab es immer Kinder, die mich verteidigten, weil sie wussten, dass ich das nicht mit Absicht tat, sondern einfach nur schlecht sah. Aber ich war gut darin, den Ball ans andere Ende des Spielfeldes zu schlagen und hatte außerdem den Ruf, nicht klein beizugeben. Ich versuchte, ein Leben wie alle anderen zu führen. Ich spielte beispielsweise wie die anderen Kinder auf Baustellen und fiel in Gräben. Ich fuhr Fahrrad und fiel Treppen herunter.

Diese Einstellung brachte mich auch dazu, mich mit Feuereifer hineinzustürzen, als ich das erste Mal von Augenübungen hörte. Dreizehn bis sechzehn Stunden am Tag saß ich da und schulte meine Augen. Dabei setzte ich unter anderem eine Methode ein, die eine Tiefenentspannung der Augen bewirkt. Man nennt diese Übung auch „Palmieren“. Dazu reibt man die Hände aneinander und legt sie dann über die Augenhöhlen. Ich setzte mich hin, entspannte mich, hörte Musik, meditierte, folgte meinem Atem und gab Acht, dabei nie

Druck auf die Wangenknochen auszuüben. So konnte ich im Laufe der Zeit meine Sehkraft von einem Prozent auf über 70 Prozent steigern und eine dauerhafte Verbesserung erzielen. Natürlich war es ein ganz besonderer Tag, als ich endlich mit 28 Jahren meine kalifornische Fahrerlaubnis in den Händen hielt. Ich hatte mein Ziel erreicht. Mit 16 Jahren hatte ich die ersten Augenübungen gemacht und 11 Jahre später fuhr ich Auto.

Eine der Nebenwirkungen meiner erfolglosen Augenoperationen war, dass ich unter *Nystagmus* litt, einem Symptom, das auch unter dem Namen „Augenzittern“ bekannt ist. Es führte dazu, dass meine Augen sich mit rund 300 Bewegungen pro Minute unkontrolliert bewegten und ich nichts scharf sehen konnte. Nachdem ich begonnen hatte zu palmieren, änderte sich dies. Zusätzlich führte ich eine andere Übung aus, das „Sonnenbaden“, bei der ich meine Augen schloss, meinen Kopf zur Sonne richtete und ihn von einer Seite zur anderen bewegte. Das stärkte meine Pupillen, welche durch die Operationen geschädigt waren, so dass sie sich wieder bewegen konnten. Zusätzlich aktivierte die Übung die Verbindungen zwischen Netzhaut, Sehnerv und Gehirn. Die Übung sah so aus, dass ich meine Augen schloss und meinen Kopf in einem Winkel von 180 Grad von der einen zur anderen Schulter drehte. Das machte ich stundenlang. Bis zum Einsatz dieser Übung hatte ich immer dunkle Brillengläser getragen, wie viele Blinde es tun. Nun legte ich sie ab und lernte, das Tageslicht auszuhalten. Bald konnte ich Formen erkennen, die ich zuvor durch die dunklen Gläser gar nicht hatte sehen können. Je mehr meine Augen sich beruhigten, umso mehr wurde es mir möglich, die Details dieser Formen zu betrachten und ich übte, indem ich mir jedes dieser Details genau ansah.

Ich habe meine Methoden im Laufe der Zeit immer mehr verbessert und verfeinert, aber das waren die ersten und wichtigsten drei Übungen für mich. Leider zeigten meine Lehrer nur wenig Verständnis, wenn sie sahen, wie meine Augen scheinbar ziellos durch den Raum wanderten. Ich tat dies, um alle Formen zu betrachten, denn ich war so glücklich, wenigstens diese schon einmal sehen zu können! Und auch wenn ich die Köpfe der Lehrer erkennen konnte, konnte ich immer noch nicht ihre Gesichter ausmachen. Mein Musiklehrer beschwerte sich darüber, dass ich palmierte, während er uns Musik vorspielte und mein Erdkundelehrer war nicht glücklich darüber, dass ich scheinbar die ganze Zeit ziellos in die Gegend blickte.

Da niemand sonst in meiner Familie unter grauem Star litt, schien das Auftreten der Krankheit bei mir eine Anomalie zu sein. Leider jedoch ist das zugehörige Gen dominant und folglich wurden meine Kinder Jahre später mit dem gleichen Symptom geboren und bereits im Alter von zwei Wochen operiert. Aufgrund von Komplikationen mussten sie erneut mit drei und dann noch einmal sechs Wochen operiert werden. Da sie von mir die Augenübungen gelernt haben, sehen sie mittlerweile einwandfrei. Die Operationen waren insofern wichtig, dass ihr Gehirn von Anfang an verstand, wie Sehen funktioniert. Das war bei mir nicht der Fall, und so musste ich ab meinem sechzehnten Lebensjahr erst einmal damit beginnen, Sehkraft aufzubauen – bis ich dann schließlich sogar hinter dem Lenkrad sitzen durfte.

Meine diesbezüglichen Lehrer – vor allem einer von ihnen, ein alter Bibliothekar – lehrten mich die Wichtigkeit von Bewegung und einer guten Durchblutung der Augen. Ich lernte

auch, wie wichtig ein entspannter Nacken für gute Sehkraft ist. Also fand ich mich am Strand von Tel Aviv wieder, mit den Füßen im Wasser und damit beschäftigt, an meinen Waden zu arbeiten, indem ich meine Ferse in den Boden presste und meine Füße nacheinander anhob, während ich meine „Sonnenbaden“-Übung ausführte. So erweckte ich meine Augen wieder zum Leben. Ich nahm auch an einem Massagekurs teil, in dem ich allerdings nicht viel Neues lernte. Dennoch faszinierte mich das Wissen des sechzehnjährigen Dozenten. Er war ein Genie, das die Schule geschmissen hatte, Bücher über das Augentraining nach Bates gelesen und diese sehr gut übersetzt hatte. Von einem anderen Lehrer lernte ich, wie wichtig es ist Beinmuskeln aufzubauen, um einen stabilen Rücken zu haben. Später erfuhr ich dann, dass man auch die Rückenmuskeln stärken sollte, um die Beine nicht überzubelasten. In der Folge verbesserte sich meine Sehkraft und meine Lehrer sagten mir, aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen und der zusätzlich gesammelten Kenntnisse sei wohl niemand so qualifiziert wie ich, andere beim Verbessern ihrer Sehkraft anzuleiten. Schließlich hatte ich es trotz vernarbter Linsen und ohne ein bereits existierendes Konzept geschafft, meine eigene Sehkraft enorm zu steigern.

Also begann ich, ermutigt durch diesen Zuspruch, anderen Menschen beizubringen, wie man sich bewegt, seine Sehkraft verbessert und massiert. Nach und nach brachte ich Freunden, meiner Familie und schließlich eigenen Schülern meine Augenübungen bei. Das führte zu einer ganz neuen Methode der natürlichen Sehkraftverbesserung, die ich als *Natural Vision Improvement* bezeichne. Jahre später gelang es mir, trotz Widerstands von Seiten der Ärzteschaft und einiger spöttischer Bemerkungen in der Presse eine Schule aufzubauen, die mittlerweile sogar Zweigstellenaußerhalb der USA hat. Außerdem erhielt ich einen Ehrendokortitel. Für mich ist die Arbeit an den Augen und am Körper allgemein nicht nur eine Theorie – es geht vielmehr um Bewegung und gelebte praktische Übungen. Das habe ich an mir selbst erfahren und das lehre ich Menschen in der ganzen Welt.

Sicher können Sie nun verstehen, warum Menschen, denen die Schulmedizin nicht helfen konnte, zu mir kamen. Was für Menschen sind das? Nun, im Grunde genommen jeder Weitsichtige, der eine Seite mit normalem Abstand zu den Augen nicht gut lesen kann und jeder Kurzsichtige, der Dinge in der Ferne nicht gut erkennen kann und zum Autofahren eine Brille tragen muss. Ich kann ihnen helfen, ohne Brille auszukommen. Im Übrigen hat die Ärzteschaft aus meiner Sicht alle Verantwortung für diese Menschen abgegeben, denn indem sie Brillen verschreibt, sagt sie ihnen im Grunde genommen, sie sollten Hilfsmittel benutzen anstatt ihre natürliche Sehkraft zu stärken. Ihnen wird vermittelt, dass dies die einzige Möglichkeit sei. Dabei gibt es eine Methode, die Tausenden von Menschen zu besserer Sehkraft verholfen hat – die Meir-Schneider-Methode.

Weltweit die Sehkraft verbessern

In Brasilien werden nun endlich von zwei angesehenen praktischen Ärzten, die die Methode von mir gelernt haben, wissenschaftliche Tests durchgeführt. Es hat sich gezeigt, dass eine beträchtliche Anzahl von Kindern, die meine Methode erlernt haben, ihre Sehkraft auf der Sehprobentafel um zwei Zeilen verbessern konnte. Die Ergebnisse der Untersuchung wurden in einer renommierten brasilianischen Fachzeitschrift für Physiotherapie veröffentlicht.

Ich möchte Ihnen gerne von einigen meiner größten Erfolge berichten und dann die Grundlagen der Übungen erläutern, auf denen sie basieren.

Im Februar 2009 erlitt Simone, eine attraktive brasilianische Kinderzahnärztin mittleren Alters, einen schweren Autounfall. Obwohl die aufgrund ihres Schädelbruchs erforderlichen Operationen gut verliefen, war ihr Sehnerv beschädigt worden. Auf dem rechten Auge schien sie vollkommen blind zu sein, auf dem linken verblieben ihr gerade einmal 3 Prozent Sehkraft. Trotz vorhandener Sprachprobleme nahm Simone an meinem sechstägigen Kurs teil und buchte zudem mehrere Einzelsitzungen bei mir. Zunächst konnte sie beim Sehtest auf dem Snellen-Diagramm auf rund sechzig Zentimeter Entfernung nur die obersten zwei Zeilen erkennen. Ich begann sofort damit, mit ihr Augenübungen durchzuführen: das Sonnenbaden, bei dem sie ihr Gesicht in die Sonne richtete und den Kopf von Schulter zu Schulter bewegte, um ihre Pupillen zu kräftigen ebenso wie das Palmieren, bei dem sie ihre Hände aneinander rieb und sie sanft über die Augenhöhlen legte, um sie zu entspannen und ihnen Energie zuzuführen. Dann deckte ich ihr linkes Auge mit einer Augenklappe ab, setzte sie in einen dunklen Raum und schaltete ein blinkendes Licht ein, das sie sehen konnte. Danach nahm ich sie mit nach draußen und wedelte mit einem weißen Papier vor ihr hin und her. Hier konnte sie zwar das Papier nicht erkennen, war jedoch in der Lage, die Bewegung wahrzunehmen. Wir spielten ein Spiel, bei dem sie versuchte, mir das Papier aus der Hand zu nehmen und sehr schnell Erfolg hatte. Nachdem wir die Augenklappe abgenommen hatten, konnte sie aus der gleichen Entfernung vier weitere Zeilen auf dem Diagramm erkennen.

Am Ende reiste Simone mit ihrer ganzen Familie nach San Francisco, um mit mir an der *School for Self-Healing* zu arbeiten. Wir verbrachten mehrere Stunden am Tag zusammen und ich hatte zwischenzeitlich auch mein Portugiesisch aufpoliert. Ich massierte ihr Gesicht, ließ sie auf einem Trampolin hüpfen und am Strand auf die Wellen schauen. Außerdem deckte ich erneut ihr linkes Auge ab und aktivierte das rechte, das zunächst vollkommen blind zu sein schien. Im Januar 2010 trafen wir uns erneut in Sao Paulo und ich war erstaunt darüber, dass sie mit einer Rasterbrille eine Sehkraft von 90 Prozent hatte. Zwei Jahre später sagte sie mir in einem Telefonat: „Meir, Du hast mir mein Leben zurückgegeben. Ich arbeite wieder als Zahnärztin und ich lehre an der Universität. Außerdem habe ich meinen Führerschein zurück.“

Obwohl die Ärzte ihr gesagt hatten, ihr Zustand sei unheilbar, konnte Simone am Ende wieder sehen. Das hing sicherlich auch mit unserem harmonischen Verhältnis zusammen und damit, dass sie bereit war, weit zu reisen und trotz der Sprachprobleme Kontakt zu mir aufzunehmen. Auch die Unterstützung ihres Ehemannes war zweifellos eine große Hilfe. Interessanterweise beschloss ihre Tochter, die zunächst eher Vorbehalte gegen meine Arbeit hegte, anschließend Augenheilkunde zu studieren, damit sie dies mit Selbstheilung kombinieren und Menschen an Therapeuten weiterleiten konnte, die meinen Ansatz verfolgen. Das war ein interessanter Nebeneffekt in einem Fall, in dem eine Frau, die nur noch über 3 Prozent Sehkraft verfügte und von ihrem Mann und ihrer Tochter geführt werden musste, nun wieder zu 97 Prozent normal sieht und mit dem eigenen Auto zur Universität fährt. Es zeigt deutlich, dass tiefe Verbundenheit und Zusammenarbeit nicht nur zum gewünschten Ergebnis führt, sondern auch noch innovative Wirkung haben kann.

Ein weiterer außergewöhnlicher Fall ereignete sich während eines Besuchs in Mexiko, wo ich einen kleinen Kurs mit zwölf Teilnehmern gab. Einige von ihnen litten unter normaler Weitsichtigkeit und lernten von mir die Grundlagen der natürlichen Sehkraftverbesserung. Zu ihrem Erstaunen begannen sie besser zu sehen und konnten zum ersten Mal Buchstaben ohne Brille erkennen. Ich entdeckte, dass drei der weiblichen Teilnehmer auf einem Auge blind waren. Also deckte ich das funktionstüchtige Auge ab und platzierte blinkende Lichter vor dem blinden Auge. Bei zwei der drei Frauen schlug das gut andere, die dritte fing hysterisch an zu schluchzen, weil sie nichts sehen konnte.

Die Frau, die zu weinen begonnen hatte, hieß Esperanza und kam zwei Tage später zu einem Einzeltermin bei mir. Sie schätzte meine sonstige Arbeit, weil sie dadurch die Weitsichtigkeit in ihrem funktionstüchtigen Auge hatte verbessern können und nun in der Nähe gut sehen konnte. Bei unserem Termin stellten wir fest, dass sie – selbst bei abgedecktem linkem Auge – im rechten Bereich des blinden Auges blinkende Lichter erkennen konnte. Das schien kaum möglich, denn sie wurde dort sechsmal erfolglos operiert und jeder Arzt hätte gesagt, dass keinerlei Chance bestünde, auf diesem Auge jemals wieder etwas zu sehen. Wir jedoch waren einfach neugierig genug, um herausfinden zu wollen, ob eine solche Chance nicht doch bestand. Schließlich war Esperanza extra aus Bogota in Kolumbien ins mexikanische Cuernavaca gekommen, um mit mir zu arbeiten. Da sie auf der rechten Augenseite etwas sehen konnte, jedoch nicht im Bereich in der Nähe ihrer Nase, bat ich sie zunächst folgende Übung zu machen. Sie hielt zwei kleine blinkende Lichter und schaute zunächst auf das eine. Dann deckte sie es ab und schaute auf das andere, immer abwechselnd. Als nächstes deckte ich – zusätzlich zu dem schon abgedeckten starken rechten Auge – auch noch den äußeren Teil ihres linken Auges ab. Wenn Sie auf den Bereich nahe der Nase sah, den sie zuvor nicht sehen konnte, begann sie auch hier etwas zu erkennen. Ich lehre immer, dass Menschen, die für blind erklärt wurden, zunächst eine Vorstellung für das Bild bekommen müssen, um es in ihrem Kopf zu haben und anschließend sehen zu können. Der Beginn des Übergangs ist der Schritt vom absoluten Nichtsehen hin zum Erahnen blinkender Lichter in einem möglichst dunklen Raum.

Am ersten Tag war Esperanza nicht in der Lage, den größten Buchstaben der Lesetafel aus einer Entfernung von rund 45 Zentimeter zu sehen. Wenn man diesen Buchstaben aus 6 Metern Entfernung nicht sehen kann, gilt man als blind. Obwohl sie den Buchstaben mit dem linken Auge nicht sehen konnte, erkannte sie, dass das Papier weiß war und dass irgendetwas das Weiß störte. Am zweiten Tag machte sie die Sonnenbaden-Übung: Sie schloss die Augen und bewegte den Kopf von einer Seite zur anderen. Wenn sie ihr Gesicht direkt in die Sonne richtete, zogen sich die Pupillen zusammen, wenn sie den Kopf wegbewegte, weiteten und entspannten sie sich. Als ich danach ihr rechtes Auge erneut abdeckte, konnte sie ohne Schwierigkeit die ersten drei Zeilen der Sehtafel lesen. Da sie dazu die Tafel immer noch in 45 Zentimeter Abstand halten musste, galt sie offiziell immer noch als blind. Dennoch: Esperanza konnte nun etwas sehen.

Ich brachte ihr zusätzlich die Melissa-Übung bei, die ich für eine Klientin gleichen Namens entwickelt hatte, die unter Doppelsehen litt. Dabei klebt man ein Stück Papier von der Stirn bis zum Kinn und wirft einen Ball von Hand zu Hand. Danach setzte ich Esperanza in ein dunkles Zimmer, legte ein kaltes Handtuch über ihre Augen und massierte sie. Meine zwei

Assistenten massierten ihren Körper, während ich mich auf den Bereich um Augen und Nacken konzentrierte, um die Durchblutung im Kopf zu fördern.

Als Esperanza sich vor ihrer Rückfahrt nach Kolumbien von mir verabschiedete, erzählte sie mir, dass sie jahrelang geglaubt habe, ihr linkes Auge werde für immer blind bleiben. Es ist einer der beeindruckendsten Fälle, die ich bislang hatte: Innerhalb von vier Jahren konnte eine Frau, die vier Jahre lang auf einem Auge blind war, endlich wieder auf diesem Auge sehen – ohne Medikamente und ohne Operation, allein durch Übungen und Massagen.

Der Fall von Simone war ein sehr bewegender, als eine Zahnärztin in ihren Beruf zurückkehren konnte, nachdem sie auf einem Auge offiziell blind und auf dem anderen vollkommen blind war. Gleiches galt für Esperanza, die einen Teil Sehkraft in einem Auge zurückgewann, das ebenfalls blind gewesen war. Sie fühlt sich mittlerweile wieder sicher genug, um mit dem Auto zu fahren.

2014 traf ich in Deutschland einen Achtzehnjährigen namens Jan und seinen Vater. Beide hatten Operationen wegen grauem Star hinter sich. Die Operationen des Vaters waren besser verlaufen als meine und er konnte mit einer starken Vergrößerungshilfe Dinge lesen, wenn er sie nahe an die Augen heranhielt. Wenngleich er nicht wie ich die Blindenschrift hatte erlernen müssen, lag seine Fernsicht bei nicht mehr als 10 Prozent. Sein Sohn Jan war an beiden Augen operiert worden und konnte wesentlich besser sehen, nahezu 38% normal: 20/100. Allerdings vertrug er die Behandlung mit Kontaktlinsen nicht. Er erhielt sie, bevor er acht Wochen alt war, also zu dem Zeitpunkt, an dem das Gehirn das Sehen einzufordern beginnt und Babys erste Formen aus der Nähe erkennen können.

Babys erhalten mittlerweile sehr harte Kontaktlinsen und ihre Augen röten sich dadurch häufig oder entzünden sich. Umso vertrauter es für sie wird, sehen zu können, umso stärker sinken die Dioptrien der verwendeten Kontaktlinsen, die wie eine Art Lupe wirken. Meine Tochter hatte beispielsweise zu Beginn 36 Dioptrien, mittlerweile sind es 14 – ein erheblicher Unterschied. Bei Jan lag der Fall jedoch anders. Er vertrug die Kontaktlinsen-Behandlung nicht gut und litt häufig unter Augeninfektionen. Die Ärzte schlugen eine Operation vor, um die Linse des einen Auges zu ersetzen. Was Ärzte häufig nicht verstehen ist Folgendes: Auch wenn eine Operation einmal erfolgreich verläuft, bedeutet dies nicht automatisch, dass auch der zweite Versuch positiv ausgeht. Obwohl sie Jans Linse schon sehr früh entfernt hatten, war sein Auge schwach. Manchmal klappt ein Verfahren und Menschen werden in Bezug auf das zweite überoptimistisch. Sie machen sich nicht klar, dass der Körper gerade erst einen physischen Eingriff überstanden hat, der Änderungen verursachte. Nach all den Infektionen, die Jan durchgestanden hatte und der ersten operativen Entfernung der Linse wurde sein Auge schwächer. Nach der zweiten Operation bekam er einen Glaukomanfall, erlitt eine Netzhautablösung und sah nichts mehr – noch nicht einmal Licht oder Schatten.

Als ich Jan während meiner Deutschlandreise traf, verbrachten wir drei Tage miteinander und führten Augenübungen durch. Das erste, was ich erreichte, war, dass er wieder Licht mit dem rechten Auge erkennen konnte. Dazu deckte ich sein linkes Auge ab und setzte ihn in einen dunklen Raum. Das war eine erstaunliche Erfahrung für ihn, da er auf diesem Auge bislang nichts gesehen hatte. Wir waren beide tatsächlich erstaunt, als wir anhand der

Sehtafel feststellten, dass seine Sehkraft nun bei 75% von 20/20 lag. Das war allein darauf zurückzuführen, dass er an einem dreitägigen Workshop für den Körper teilgenommen hatte, was einen großen Unterschied ausmachte. Wir setzten auch Dehnungs- und Bewegungsübungen ein und arbeiteten mit allen vier Grundsätzen der Körperstärkung. Dabei wird der Körper ins Gleichgewicht gebracht, und zwar durch den Einsatz von Muskeln, die wir nie zuvor verwendet haben, die Integration dieser nie zuvor eingesetzten Muskeln mit denen, die wir ständig benutzen, das Lockern der ständig genutzten Muskeln, um die Integration zu ermöglichen und das Aktivieren neuer Nervenbahnen. Es ist nämlich so, dass die meisten von uns tatsächlich nur 50 der rund 600 vorhandenen Muskeln nutzen, während die anderen nicht in ausreichendem Maße eingesetzt werden.

Durch die bessere Durchblutung und all die Augenübungen, die wir durchführten – zu denen auch das Blicken in die Ferne und das periphere Sehen zählten – lernte Jan auf eine bestimmte Weise an seinem peripheren Sehen zu arbeiten. Dazu brachte er ein Stück Papier in der Mitte seines guten Auges an und winkte seitlich mit beiden Händen. Durch den Einsatz verschiedener Winkel, also beispielsweise durch das Anbringen des Papierstreifens über der Augenmitte und Werfen eines Balls von Hand zu Hand über seinem Kopf, wurde sein Auge dazu gebracht, zu rollen und zu schauen. Das ist so ähnlich wie die Melissa-Übung und bewirkt, dass beide Augen beginnen, unabhängig voneinander zu arbeiten, was die meisten Menschen als sehr erleichternd empfinden.

Zuerst hatte sich Jans Sehkraft also enorm verbessert. Zwei Wochen später besuchte er mich in England, da sie sich wieder verschlechtert hatte, was mir übrigens mehr zu schaffen machte als ihm. Anschließend kam er mit seinem Vater nach San Francisco. Da das Ganze ziemlich anstrengend für ihn war, entwickelt er *Nystagmus*, ein unkontrolliertes Bewegen der Augen, das auch als „Augenzittern“ bezeichnet wird. Als beide wieder abreisten, hatte sein Vater 20 Prozent der normalen Sehkraft wiedergewonnen und sah somit doppelt so gut wie zuvor. Bei Jan konnten wir 80 Prozent der normalen Sehkraft oder 20/40 erzielen, ein sehr gutes Ergebnis, das mit Hilfe der Schulmedizin nicht zu erreichen gewesen wäre. Jan ist tatsächlich das beste Beispiel dafür, warum man Augenübungen durchführen sollte.

Obwohl ich mich freue, dass es so etwas wie Physiotherapie für Menschen gibt, die operiert wurden, könnte ich die Übungen stark verbessern, denn sie setzen zu wenig auf das Vorstellungsvermögen und bauen nicht auf den Grundsätzen auf, die ich in Bezug auf den Körper erwähnt habe. Stattdessen sind sie rudimentärer und verfolgen einen einfacheren Ansatz. Dennoch ist es natürlich gut, dass es sie gibt und dass Menschen wie Jan davon nach Augenoperationen profitieren können. Anstatt vieler verschiedener Verfahren können wir uns auf Übungen beschränken.

Natürliche Sehkraftverbesserung für jeden

Der von mir verwendete Begriff *Natural Vision Improvement* ist ein bisschen irreführend, denn bei allem, was mit Sehkraft zu tun hat, denkt man normalerweise an Linsen, Operationen oder Medikamente und nichts, was mit natürlichen Mitteln erreicht werden kann. In jüngster Zeit nehmen Menschen auch Vitamine und pflanzliche Mittel, um ihre Sehkraft auf natürliche Weise zu verbessern. Die Wirkung dieser Mittel müsste allerdings überprüft werden. Ich halte sie keineswegs für schlecht, habe aber gleichzeitig das Gefühl,

dass eine natürliche Verbesserung der Sehkraft bedeutet, natürlich vorhandene Kräfte zum Nutzen des Körpers einzusetzen.

Es ist durchaus möglich, dass Sie keine Brille mehr benötigen, wenn Sie es schaffen, die von mir entwickelten Übungen in Ihr tägliches Leben zu integrieren. Diese Übungen basieren auf meinen sieben Prinzipien gesunder Sehkraft:

1. Tiefenentspannung
2. Anpassen an Lichtfrequenzen
3. Details anschauen
4. In die Ferne schauen
5. Die Peripherie erkunden
6. Gleichmäßige Nutzung beider Augen
7. Körper- und Augenkoordination

Wenn Sie kurzsichtig sind, müssen Sie jeden Tag 20 Minuten lang in die Ferne schauen, und zwar in Intervallen von 4 Minuten, 8 Minuten und noch einmal 8 Minuten. Alle, die am Computer arbeiten, sollten jeden Tag für jeweils 4 Minuten am Stück in die Ferne schauen. Zum Trainieren des peripheren Sehens sollten Sie ein kleines Stück Papier zwischen den Augen platzieren und später ein größeres und dabei jeweils mehrmals seitlich mit den Händen winken. Wenn Ihnen hierfür die Zeit fehlt, schließen Sie ein Auge und winken Sie seitlich mit der Hand, während das andere geöffnet bleibt und verfahren Sie dann genauso mit dem anderen Auge. Sie werden schnell feststellen, dass die Arbeit am Computer nun leichter fällt und Sie weniger anstrengt.

Sie können Ihre Kurzsichtigkeit schrittweise abbauen, speziell wenn Sie die Übungen in meinem Buch *Mein Augen-Buch* befolgen. Wenn Sie die natürliche Sehkraftverbesserung praktizieren, werden Sie nach und nach immer besser sehen. Wenn Sie den Prozess beschleunigen möchten, geht dies allerdings am besten mit einem persönlichen Trainer. Ein Klient, der schon sein Leben lang offiziell als blind galt, konnte seine Sehkraft allein durch Anschauen meines Videos *Yoga for Your Eyes* verbessern. Dann nahm er an meinem sechstägigen Workshop teil und konnte erneut auf eine weniger starke Brille umsteigen.

Wir müssen Augenübungen machen, um die weltweit steigende Anzahl von Sehproblemen in den Griff zu bekommen. Derzeit haben von 135 Millionen Erwachsenen rund 65 Millionen Probleme mit dem Sehen. Und die Schulmedizin sucht nicht gerade nach Wegen, um dieses Problem zu verringern. Sie wird erst tätig, wenn etwas nicht mehr funktioniert und versucht es dann mit Hilfsmitteln zu „reparieren“. Wir müssen an mehr arbeiten als an unseren Symptomen. Wir müssen gemäß meinen Prinzipien mit Tiefenentspannung und Anpassung an das Licht arbeiten.

Meir Schneider in Frankfurt | Fr-So 2.-4. November 2018

Frankfurter Ring, Oeder Weg 43, 60318 Frankfurt

Tel. +49 69 - 51 15 55 | info@frankfurter-ring.de | www.frankfurter-ring.de