

צ'י קונג לשיפור הראייה

תורגל ונכתב בהשראתו של מאיר שניידר וברוח תרגול הצ'י קונג
תרגול וכתובה: אירנה אלפרוביץ ופנינה אלעל אנגלרט

מבנה הפנים שונה מאדם לאדם, גם לצבע העור גוונים מובחנים, אולם, מה שימשוך את ליבנו באופן דומה הוא המבט והמבע הייחודי שבעיניים.

משוררים תארו את העיניים כראי הנפש, ואכן העיניים והראיה מהווים חלק עיקרי בתקשורת שלנו עם העולם החיצון. מחקרים הראו, כי אחוז ניכר מהקלט החושי שלנו מגיע דרך העיניים וכאשר העיניים "משקרות" וחושים אחרים מדווחים אמת, המוח מעדיף את העיניים.

ניבים: בשבע עיניים, בארבע עיניים, צרות עין, כהרף עין, בעיניים עצומות, בלי עין הרע, בקריצת עין, בעין יפה, בעיני רוחו, בעיניים כלות, בבת עין.

מערכת הראייה היא מכלול איברי החישה, המאפשרים לאדם לראות. בבני אדם, מערכת הראייה היא המפותחת במערכות החושים וביצועיה עולים מבחינות רבות על אלו של מערכות הראייה הממוחשבת המתקדמות ביותר. התפתחות מערכת הראייה קריטית כבר מגיל 8 שבועות של תינוק, כך שבמידה והוא לא ייחשף לאור, אזור הראייה במוח, יתפתח באופן לקוי.

המשימה המוטלת על מערכת הראייה מורכבת למדי – יצירת דימוי של עולם תלת-ממדי על סמך היטלים דו-ממדיים רגועים שלו על רשתיות העיניים. מערכת זו נעזרת במידע חזותי, שמקורו באור המגיע לעין לבניית היצג חזותי של סביבת הצופה, ובתודעה פסיכולוגית להשלמת התמונה.

בסדנא זו נלמד תרגילים להרפיית שרירים שאומצו יתר על המידה, לשפר את היכולת לקרוא מרחוק/ מקרוב, לחדד את ראיית הלילה והראייה ההיקפית, נלמד להשתמש בעיניים באופן מאוזן ובכך להביא אותן לתחושת הרפייה וחדות ראייה.

הסדנא מבוססת על הידע והניסיון של **מאיר שניידר**, PhD, מייסד בית ספר לריפוי עצמי, סופר ומרפא בעל מוניטין בינלאומי בתחום ריפוי גוף-נפש. בגיל ההתבגרות מאיר התגבר על עיוורון שהוא תוצר של קטרקט מולד ובעיות עיניים נוספות, על ידי תרגילי עיניים, תנועה ועיסוי עצמי. ראייתו השתפרה והתפתחה עד כדי כך שהיום ברשותו רישיון נהיגה בלתי מוגבל.

לפני 100 שנה, לא חשבו רופאי העיניים שניתן לתקן את הראייה, הפתרון השכיח לתיקון ראייה גם היום הוא הרכבת משקפיים ולאחרונה גם ניתוח. ד"ר בייטס אבי השיטה לשיפור הראייה, ביסס את גישתו על פי התנסויותיו לטיפול בנזקי ראייה של מטופלים ששיפרו ראייתם כששרו במצבי מתח נמוכים והרפייה.

שיטת מאיר שניידר מייצרת הבנה ותפיסה של תפקוד הגוף והתחלה של תרגול חדש ושונה המביא להתמרה ושינוי מהותי אצל כל משתתף ומשתתפת.

תנועה, עיסוי ותראפיה לשיפור הראייה, המשולבים בתרגילי דמיון ותרגילי נשימה, יחזירו לגופנו את כוחות הריפוי שלו ויכולתו לעזור לעצמו, דבר שאורח החיים המודרני השכיח מאיתנו.

"הדרך הדרומית": זן שיאצו – טאי צ'י – צ'י קונג – מדיטציה

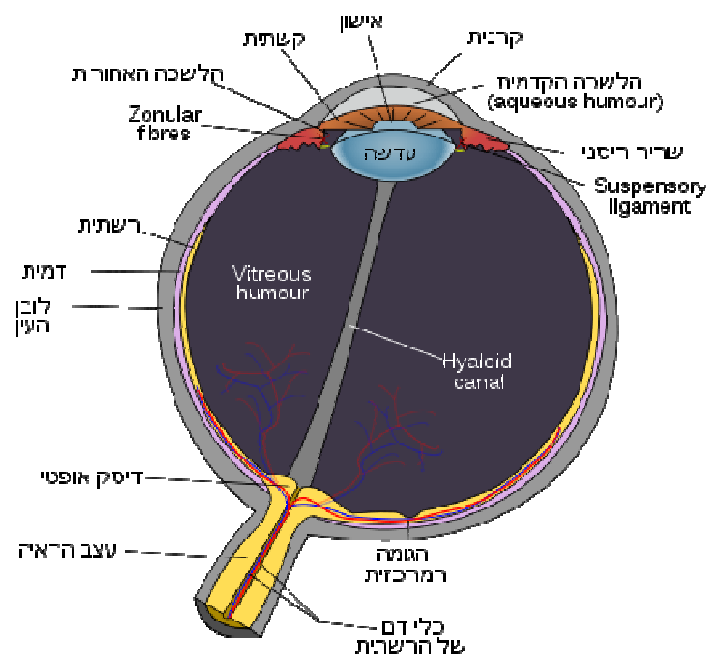
קליניקה ומרכז ללימודי אומניות מגע ותנועה

טלפון: 08-6532237 / 054-4557325

ת.ד. 64 מדרשת בן גוריון 84990

אנטומיה ופיזיולוגיה של העין

לאיבר הראייה מבנה עגול בעל שלוש שכבות שמקבל אור ומגיב אליו. השכבה הסיבית החיצונית, מורכבת מ**מלובן העין והקרנית** השקופה; השכבה האמצעית, המכילה כלי דם רבים, כוללת את **הדמית, הגוף הריסי והקשתית**, והשכבה הפנימית החושית היא **הרשתית**. אור חודר לעין דרך הקרנית, אשר שוברת אותו דרך הנוזל המימי אל העדשה. על-ידי התאמת צורת העדשה (ראה מיקוד) האור מתמקד דרך הנוזל הזגוגי על הרשתית. ברשתית, תאים רגישים לאור (ראה חרוט, קנה העין) משגרים אותות עצביים אל המוח דרך **עצב הראיה**. הסידור של העיניים בחזית הראש מאפשר ראייה דו-עיינית. כל עין שוכנת בתוך **ארובת העין**, ותנועותיה בתוך הארובה נשלטות על-ידי **שרירי העין החיצוניים**.



2

הידעת?! בלוטת הדמעות נמצאת בפנינה החיצונית עליונה של כל עין, ליד הרקה. היא מפרישה דמעות כל הזמן ואלה זורמות על פני החלק הקדמי של העין ושומרות על לחות החלק החיצוני של העין. הדמעות נקוות לתוך צינור בחלק הפנימי התחתון של העין, ליד האף וזורמות לתוך חלל האף – זו הסיבה שכאשר בוכים ויש ייצור יתר של דמעות, (חלק גולשות החוצה וחלק נקוות לצינור) גם האף מפריש וצריך לנגב את האף לעיתים קרובות. האף אינו מפריש מזלת כי אם דמעות!

חיזוק שבעת השרירים החיצוניים של העין יכולים לסייע לנו מאוד גם בחיזוק השרירים הפנימיים של העין, שאותם קשה לנו יותר לתרגל, וכמובן באמצעותם נחזק את מערכת הראייה ונשפר אותה על ידי קיצור או הרחבה של גלגל העין.

"הדרך הדרומית": זן שיאצו – טאי צ'י – צ'י קונג – מדיטציה

קליניקה ומרכז ללימודי אומניות מגע ותנועה

טלפון: 08-6532237 / 054-4557325

ת.ד. 64 מדרשת בן גוריון 84990

לסיכום, נתרגל!

עקרונות חשובים:

1. חשוב לבצע הרפייה של העיניים באמצעות כיפוי. בחושך עצב הראייה נרגע, משתחרר ונרפא. ('כיפוי')
2. העין זקוקה להיחשף לאור השמש. אור השמש מחזק את חלקי העין. ('אמבט שמש')
3. מיקוד בפרטים קטנים של העולם סביבנו שומרת על ערנות וסקרנות, ההיפך מאדישות ומהתעלמות, למתרחש ולמשתנה. ('זיהוי פרטים')
4. פיתוח שדה הראייה ההיקפית לפחות כמו עוצמת הראייה המרכזית. ('ראייה היקפית')
5. עפעוף ולא מצמוץ.
6. הקפדה על טיפוח וחיזוק העין החלשה בתרגול הראייה – יומיומי.
7. הקפדה על תרגול פעם בשבוע במשך זמן ארוך יותר מיתר ימות השבוע.

סדרת תרגילים מומלצת:

1. התחלה:

עיסוי פנים וחצי פלג גוף עליון קדמי – חממו את כפות הידיים זו בזו, באיטיות בעזרת קצות האצבעות על הקרקפת מסרקים את השיער אחורנית. אח"כ שפשוף המצח בעדינות החוצה מקו האמצע של המצח. צביטת גבות בעזרת שתי אצבעות וגשר האף. ליטוף של צידי העין מלמעלה ומלמטה. סימון קו האף בעזרת האצבעות המורות מלמטה למעלה. חוזרים למצח לחיצות קלות על שקעים. (התעכבו מעט באזור בו גיליתם רגישות/כואב). עברו אל שקעי הגבות מעל ומתחת אליהן. הניחו את שני האגודלים בקצות העין העליונה קרוב לאף והורידו את הראש כלפיי מטה כך שהראש יונח על שני האגודלים. נחזור ללחיצות קלות אל השקעים וכעת אל סביבת עצם תחתונה של ארובת העין. לחיצות קלות על עצמות הלחיים נמשיך בתנועה מחיבור האף ועד לקצות עצם הלחיים. שקעי לסת עליונה, לסת תחתונה ושם האגודלים נכנסים מתחת לסנטר והאצבעות ממשיכות בלחיצות על הלסת התחתונה מנקודת החיבור של הלסת לאוזניים וחזרה. נתעכב מעט בלחיצות על חיבור הלסתות, חיבור אוזן ועצם לחיים. לחיצות מאחורי האוזן בשקעים השונים. עיסוי האוזן מתוך האוזן אל הסביבה החיצונית של האוזן. סחיטה קלה של שרירי העורף באמצעות הידיים המונחות על העורף, פה מעט פתוח וראש מורכן, ואז מרימים את הראש כלפיי מעלה והידיים מושכות כלפיי מטה וקדימה. וכעת כף יד ימין מונחת על שריר שמאלי של העורף, נפנה את המבט מצד שמאל אל עבר מרפק יד ימין המורמת מעט למעלה, החלפת ידיים יד שמאל מונחת על שריר ימיני של העורף. 'סחיטת כתף' באמצעות יד ימין המונחת על שריר כתף שמאל, משקל יד שמאל מושך את מרפק ימין כלפיי מטה, החלפת כיוון. יד ימין על צד שמאל של עצמות בית החזה מתחת לעצם הבריח ויד שמאל על צד ימין של עצמות בית החזה, פתיחת שריר הנשימה בין הצלעות תוך ירידה למטה ונשיפה המשחרר מתח מן החזה.

2. **השלמת עיסוי פלג גוף אחורי:**

מכופפים פלג גוף עליון קדימה וכן הזוג מבצע תיפוף באמצעות כף יד רגועה לאורך עמוד השדרה והגב כולו.

3. **כיפוי:**

בתנוחת ישיבה נוחה או בשכיבה בתנאי שעמוד השדרה וצוואר יהיו בקו ישר אחד. מניחים כף יד על כף יד ויוצרים מעין כיפה, ללא מאמץ וללא לחץ מניחים על העיניים את שתי כפות הידיים וסוגרים עיניים. הכוונה לראות ולהכניס חושך אל תוך העין. ננשום עמוק כאשר הנשיפות ארוכות יותר מהשאיפות (קצב 10 ל12). נמלא את הגוף בחושך ונכניס אותו מהרגליים אל השוקיים, הירכיים, האגן, חלל הבטן, בית החזה, הצוואר, הידיים והראש. בסוף התרגול נדמיין את הוצאת החושך מן הגוף בהדרגה. רצוי לבצע את התרגיל למשך 5 דקות לפחות וכמו כן, כדאי לעשות כיפוי בין תרגילי עיניים שונים או בעת הפסקה מקריאה, מכתביה ועבודה מול מחשב וכדומה.

4. **סיבוב קשתי:**

ישיבה נוחה אצבע מונפת אל מול הפנים בגובה האף. נסובב את הראש באיטיות, בעדינות וללא מתח מצד אל צד. עיניים רגועות לא מבחינות בפרטים כאילו והנוף עובר מולנו בנסיעה. בעמידה אצבע מונפת מול הפנים בגובה האף נסובב את הגוף על הציר המרכזי מצד אל צד תוך הרמת העקב הנגדי – המבט ממוקד על האצבע, נוצרת תחושה שהחדר בו אנו מצויים זז. רצוי לבצע את התרגיל לפחות פעמיים ביום בין 5-10 דקות בכל פעם.

5. **שדה ראייה היקפית:**

נכנסים לחדר חשוך ובאמצעות שני פנסים מנפנפים באזור קצות שדה הראייה כשהמבט מופנה קדימה אל קו האופק. מגדילים את המרחק בין כפות הידיים האוחזות בפנסים עד לנקודה הקיצונית שממנה לא נוכל לראות את הפנס. עוצמים עיניים ומדמיינים את אור הפנס. פוקחים עיניים בודקים את יכולת הראייה ואת מרחק שדה הראייה שלנו. מנפנפים את הפנסים בקצה העליון של שדה הראייה ומבצעים את אותה בדיקה וכן בקצה התחתון של שדה הראייה. לחיזוק העין החלשה ניתן לחבוש מסיכה 'פיראטית' על העין החזקה ולבצע את סדרת תרגול זו על העין החלשה תוך סיבוב היד בתנועה מעגלית.

"הדרך הדרומית": זן שיאצו – טאי צ'י – צ'י קונג – מדיטציה

קליניקה ומרכז ללימודי אומנויות מגע ותנועה

טלפון: 08-6532237 / 054-4557325

ת.ד 64 מדרשת בן גוריון 84990

6. **אמבט שמש:**

נעמוד במקום שטוף שמש, אחרי שמרחנו קרם הגנה. **נעצום עיניים!!!** נפנה את הפנים לכיוון השמש, חשוב לא לשבור את הצוואר. בתנועה איטית נסובב את הפנים מצד ימין לצד שמאל כאשר השמש נחה על עיניים סגורות. רצוי לבצע את התרגיל בין 5-10 דקות. נסתובב לצד הפוך מכיוון השמש ונבצע כיפוי במשך זמן כפול מהשהייה באמבט השמש.

7. **שמיים כחולים:**

נעמוד עם הגב אל השמש ונתבונן לכיוון השמיים הכחולים. מניחים את כף יד ימין על המצח וכף יד שמאל על העורף מסובבים ראש מצד אחד אל הצד השני. נשתדל שלא לכווץ את שרירי המצח ונאפשר לשרירי אישון העין לעבוד.

8. **זיהוי ומיקוד פרטים:** (מומלץ במיוחד לבעלי קוצר רואי)

נעמוד עם הגב אל השמש, נפנה מבט רחוק ככל הניתן ונחפש הבדלים בצבע, בצורה, בפרטים הנראים אל מול עיננו. נעפעף וננפנף בעזרת הידיים בצידי העיניים, נעצום את העיניים ונדמיין את הנוף שלפנינו נפקח את העיניים ונבחן את רמת השיפור של זיהוי הפרטים – נשתדל לא לאמץ את העיניים ולהרגיע את המבט. בשלב הבא נפנה את המבט אל מקום קרוב יותר ונבצע שוב את התרגיל, ושוב נקרב את נקודת ההסתכלות ונבצע את התרגיל ושוב עד למרחק של חצי מטר מאיתנו ללא אימוץ העיניים.

9. **ג'אגלינג או משחק עם כדור:** (מומלץ לעין חלשה, לשדה ראייה היקפית)

נעמוד בפסוק קל, נזרוק כדור אחד מיד אל יד כשהמבט מופנה למעלה בלי להשפיל את המבט למטה. אפשר לצרף כדור שני ולזרוק את שני הכדורים זה אחר זה מצד לצד. נכסה עין חזקה ונבצע שוב את התרגיל. נוכל להיעזר בבן הזוג ולבצע החלפת מסירות כדור מהצד הגלוי של העין ומהצד המכוסה של העין. בנוסף, נוכל לדמיין זריקת כדור אל עבר מטרה מרוחקת מבלי לזרוק ממש את הכדור אלא רק המבט.

10. **קריאה במרחב דמיוני:** (מומלץ לקוצר רואי ורוחק רואי)

ממקמים אצבע קרובה ואצבע רחוקה בגובה האף – מבט המשלה שהמרחק בניהם אפס, אח"כ העלאה של טקסט קריא ביד אחת, היד השנייה מצביעה במאונך אל מול הטקסט המרוחק, נפתח מעין שער בין אצבע פיזית לאצבע דמיונית ככל שהאצבע קרובה לעין השער רחב יותר, תוך כדי קריאה של הטקסט המרוחק מוסיפים הזזה איטית, רכה וקצרה של הראש מימין לשמאל, ללא קשר למהירות הקריאה. נושמים בנוחות ומעפעפים בעיניים.

"הדרך הדרומית": זן שיאצו – טאי צ'י – צ'י קונג – מדיטציה

קליניקה ומרכז ללימודי אומניות מגע ותנועה

טלפון: 08-6532237 / 054-4557325

ת.ד. 64 מדרשת בן גוריון 84990

11. תרגול עין לקריאה: (מומלץ לקוצר רואי ורוחק רואי)

- א. קריאת טקסט בגודל גופן שונה כשעין אחת סגורה במשך 15 – 20 דקות, ובתוכם כל 5 דקות עיסוי קל לעדשת העין. מקרבים ומרחיקים את דף הקריאה אל העיניים, וחוזרים על התרגיל בעין השנייה.
- ב. הופכים את הדף כך שהאותיות הפוכות לקריאה וקוראים את הטקסט באיטיות. שמים לב לצורת האותיות, למרחק בין האותיות ובין המילים. נושמים עמוק ורגוע, מעפעפים עיניים. אם הטקסט קל לקריאה ניתן לקחת טקסט באותיות לועזיות/פיניות ומבצעים שוב את התרגול. מומלץ לבצע כ-10 דקות מבלי לעייף את העיניים.
- ג. תמונה או טקסט מונחים לפני העיניים. מסובבים את הפנים לכיוון שמאל, עין ימין מביטה על הדף ומבחינה בפרטים. אחר כך מסובבים ראש לצד ימין, עין שמאל מביטה על הדף ומבחינה בפרטים. מפנים את הראש לצד שמאל מכסים את עין ימין ומביטים על הטקסט בעין שמאל. משנים כיוון ומכסים עין שמאל. מרימים ראש למעלה ואחורה והעיניים מכוונות אל הטקסט כלפיי מטה. מקרבים סנטר אל החזה ומכוונים מבט אל הטקסט כלפיי מעלה. אם חשים בשיפור מקרבים את הדף או מרחיקים אותו לפי בעיית הראייה (קוצר-מרחיקים; רוחק-מקרבים). ניתן לכסות עין חלשה ולבצע את התרגול באמצעות העין החזקה. במידה וחשים בעייפות העיניים כדאי לבצע כיפוי, תרגיל אמבט שמש ולנוח.

6 12. לסיים:

בישיבה/ בשכיבה/ בעמידה – נפנה מבט כלפיי מעלה וננשום 3 נשימות עמוקות. נפנה מבט למטה וננשום 3 נשימות עמוקות. נפנה מבט ימינה וננשום 3 נשימות ונפנה שמאלה וננשום 3 נשימות. נפנה מבט שמאלה אלכסון למעלה – 3 נשימות. נפנה מבט ימינה אלכסון למעלה – 3 נשימות. נפנה מבט ימינה אלכסון למטה – 3 נשימות. נפנה מבט שמאלה אלכסון למטה – 3 נשימות. נבצע כיפוי. ניישר מבט קדימה על נקודה כלשהי נסובב את האישון במעגלים המרחבים לאט לאט (מבפנים החוצה) – עד קצה הראייה ההיקפית. נבחין באיזה מקטע של הסיבוב קשה לנו לבצע את התרגול – נתעכב שם ונתרגל שוב באזור זה את הסיבוב. אחר כך נבצע סיבוב הפוך (מבחוץ פנימה) עד לנקודת ההתחלה. נעצום עיניים ונבצע את התרגיל בדמיון בתנועה חלקה וזורמת של העיניים. פוקחים עיניים ומבצעים שוב את תרגול הסיבוב. נבחן האם הפעם התנועה המעגלית נוחה יותר וזורמת. נבצע כיפוי.

בהנאה אירנה ופנינה

“הדרך הדרומית” : זן שיאצו – טאי צ'י – צ'י קונג – מדיטציה

קליניקה ומרכז ללימודי אומניות מגע ותנועה

טלפון: 08-6532237 / 054-4557325

ת.ד 64 מדרשת בן גוריון 84990