

Meir Schneider, educador visual, terapeuta y precursor de la visión natural



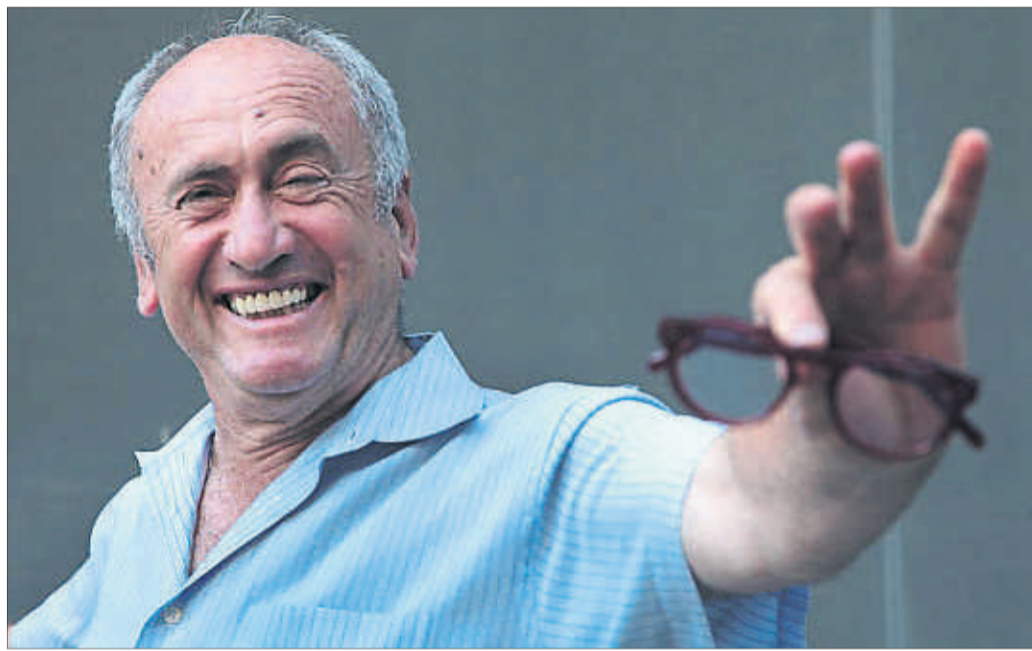
VÍCTOR-M. AMELA

IMA SANCHÍS

LLUÍS AMIGUET

62 años. Nací en Ucrania, crecí en Israel y vivo en San Francisco. Lo que sé y lo que enseño no lo aprendí en la universidad, pero tengo un doctorado en reconocimiento a mi trabajo. El 80% de las personas que están en sillas de ruedas no deberían estarlo. Soy judío. Creo en la conexión entre Dios y la naturaleza

“Nacemos con el poder para sanarnos”



KIM MANRESA

Meir significa *dando la luz*, un nombre fantástico para quien ha nacido ciego.

Y premonitorio...

Nací con cataratas congénitas, glaucoma y estrabismo. Después de cinco operaciones antes de los cinco años, ambos cristalininos quedaron destruidos casi por completo.

¿Sin remedio?

El doctor Stein, oftalmólogo de fama internacional, el último en operarme, firmó que mi condición era irreversible. Sólo veía sombras. Fui declarado oficialmente ciego, aprendí braille y fui a una escuela especial en Israel.

Es obvio que no se rindió.

Nunca abandoné el sueño de ver. A los 17 años tuve la suerte de conocer a Isaac, más joven que yo, que había superado una grave miopía con ejercicios oculares a través del método del oftalmólogo William Bates y que con paciencia me enseñó.

¿En qué consiste ese método?

Según Bates, la tensión física y mental es la causa principal de los problemas oculares. Cuando el ojo se relaja, se utilizan las células oculares correctas y la visión no se debilita.

Pero de ahí a recuperar la vista...

Se trata de reeducar el ojo, usarlo tal como funciona cuando está relajado. Bates diseñó una serie de ejercicios que yo practiqué de manera tan obsesiva que desencadené nistagmus (movimientos oculares rápidos e involuntarios).

¿Siguió sin rendirse.

En un año podía reconocer caras y ver letras de tamaño normal acercándomelas a la nariz. Con el tiempo pude sacarme el carnet de conducir. Hoy he recuperado el 70% de la visión.

Explíqueme alguno de esos ejercicios.

Se basan en nueve principios. El fundamental es que el estrés es la principal causa de la mala visión. La fatiga mental incide directamente en la fatiga ocular y ambas impiden la nitidez.

Hay que relajar la vista.

Sí, es esencial encontrar momentos para mirar a lo lejos. Si miramos de cerca, los músculos se tensan, el cristalino se vuelve rígido y empieza a degenerarse. Demasiadas horas de ordenador, móviles y televisión.

Es la vida moderna.

Pues crea problemas no sólo de ojos sino también de espalda, pero basta con parar cada 20 minutos para hacer un par de estiramientos. De la misma manera, el uso excesivo de gafas graduadas (que potencian un punto focal específico) nos hace tensar los ojos. Tampoco es

Inspirador

La fuerza personal y la generosidad de una comunidad con la ética de compartir y enseñar lo que sabe devolvió la vista a este hombre que profundizó en lo aprendido hasta crear un método de sanación personal. Fundó la Escuela de Auto-Sanación en San Francisco. En el 2007 fue nombrado en Israel “uno de los 10 israelíes más inspiradores”, y en el 2010 Gavin Newson, entonces alcalde de San Francisco, le otorgó el certificado de Honor por una vida dedicada a mejorar la calidad de vida de las personas con limitaciones visuales y físicas. Tiene varios libros escritos (*Logrando la salud por ti mismo*), e imparte cursos por todo el mundo. Pasó por Barcelona invitado por la Asociación Española para la Educación Visual.

aconsejable el uso excesivo de gafas de sol.

Eso será polémico.

Los ojos deben acostumbrarse a las distintas frecuencias de luz. Si utilizamos gafas de sol, las pupilas se debilitan, el sistema nervioso sufre, y producimos menos melanina.

¿Nuestros ojos producen melanina?

Sí, este pigmento está en nuestros ojos para oscurecer la luz, es como si lleváramos unas gafas de sol dentro de la retina, y su escasez afecta al resto de la piel. Impusieron a dos comunidades de aborígenes australianos el uso de gafas de sol y por primera vez se les quemó la piel.

Curioso.

La gran mayoría de las personas con patologías visuales pueden aprovechar la luz del sol para mejorar su vista. También es importante fomentar el uso de la visión periférica.

Apenas la usamos.

En la selva no duraríamos ni una hora, porque hoy sólo vemos lo que tenemos delante. Una de las consecuencias de perder la periferia, de usar en exceso la visión central, es la presión constante y por consiguiente el glaucoma.

¿No hacemos nada bien?

Necesitamos una revolución. Piense que el 95% de la miopía es adquirida. También hay que acostumbrarse a fijarse en los detalles y pasar de uno a otro para evitar la degeneración macular.

No siga..., ¿tiene remedio?

Incluso la vista cansada se puede recuperar. Lo primero es aprender a parpadear de forma pausada y a menudo, a respirar y a relajarse.

¿Por qué no es conocido el método Bates?

Fue desacreditado, en cualquier campo los pioneros no suelen ser bienvenidos, y requiere tiempo y esfuerzo del paciente.

Usted ha ido más allá de Bates.

Tuve grandes maestros que me enseñaron que todo el cuerpo está conectado. Si por ejemplo tienes el cuello tenso, los músculos no van a permitir el flujo suficiente de sangre a tu sistema ocular.

¿La manera en que utilizamos el cuerpo cambia su estructura?

Sí, y trabajamos en exceso algunos músculos y articulaciones, mientras otros no los utilizamos nunca. Si dejamos de mover aunque sea una parte, el resto del cuerpo se ve afectado. Por ejemplo, las piernas con parálisis afectan los brazos y el torso. Hay que entender algo fundamental.

Usted dirá.

Nuestra mente limita nuestra habilidad para utilizar el cerebro. El cerebro acepta las restricciones y queda programado para las limitaciones que la mente le ha impuesto.

Pero me habla de un trabajo improbable.

Nacemos con el poder para sanarnos, está en cada célula de nuestro cuerpo, cada músculo, vaso sanguíneo... Andamos por doquier en busca de curas para nuestras enfermedades, sin darnos cuenta de que hay una fuerza en nuestro interior con la capacidad para sanarnos.

IMA SANCHÍS

DEMÀ
OBRIM

UN ANY SABÀTIC
PER A LA
TEVA CARTERA



GUANYA
1.500€ AL MES
PER GASTAR A
L'ILLA DURANT
TOT UN ANY.

GUARDA ELS
TEUS TIQUETS

ACTUALITZA'T A L'ILLA



L'illa

3
CUPÓN
48532