

INTRODUÇÃO AO MÉTODO MEIR SCHNEIDER – SELF-HEALING

Fernanda Leite Ribeiro

Terapeuta e instrutora do método Meir Schneider - Self-Healing

Em nossa sociedade fomos acostumados a acreditar que nossos olhos, diferentemente de outras partes do corpo, deterioram inexoravelmente ao longo da vida, sem a possibilidade de melhora. Consideramos inevitável a necessidade do uso de auxílios ópticos a partir de certa idade, assim como o advento das cataratas e, quem sabe, de uma degeneração macular senil. Sem dúvida essa é a trilha pela qual todos caminhamos, mas será que não existe um meio de, ao menos, aliviá-la?

Embora pouco conhecido em nosso meio, é possível utilizar exercícios visuais como alternativa para melhorar a visão, tantos em casos onde houve alguma perda, como simplesmente para estimular hábitos mais saudáveis. Essa técnica foi introduzida no Brasil no início dos anos 90 por Meir Schneider, um israelense naturalizado americano. Sua história é suficiente para atestar a eficácia do método Meir Schneider - Self-Healing (autocura em português).

Meir nasceu com cataratas e teria ficado cego pelo resto da vida, não fossem certos exercícios que aprendeu com um garoto de sua idade, aos 17 anos. Ele já tinha sido desenganado pela medicina tradicional, pois suas cataratas haviam sido removidas aos quatro anos, tarde demais para o desenvolvimento cerebral adequado das áreas visuais. Insistente, praticou os exercícios propostos com afincamento obsessivo, a ponto de criar uma visão funcional capaz de tirá-lo para sempre da classificação “cego legal”, conferida pelo Estado de Israel. Seu grande orgulho reside na conquista de sua carta de motorista.

Os exercícios visuais aprendidos na adolescência faziam parte do método Bates, nomeado a partir do Dr. William Bates, oftalmologista americano do início do século XX. Podemos dizer que Bates foi um verdadeiro médico holístico, que caminhava adiante do seu tempo, pois considerava que o olho faz parte de um sistema interdependente e que problemas de visão estão intimamente relacionados a estados emocionais. Afirmava que enxergamos 90% com o cérebro e 10% com os olhos e o que assimilamos não é a impressão da imagem na retina, mas nossa interpretação individual.

A partir de sua experiência pessoal, Meir Schneider ampliou os princípios que lhe proporcionaram o aumento de percepção visual e aplicou-os a outros sistemas do corpo. Com isso criou o Método Meir Schneider -Self-Healing, um sistema holístico de reabilitação que pretende desenvolver a inteligência inata do corpo. Com as práticas constantes é possível almejar a regeneração de deficiências ou compensar perdas já ocorridas. Busca-se atuar sobre os padrões neurais já fixados, quebrando-os e permitindo que novos circuitos se estabeleçam. Os instrumentos utilizados são massagens, movimentação passiva e dinâmica, movimentação inusitada, exercícios de respiração, visualização e relaxamento, tudo isso de forma combinada. Embora o foco

dessa dissertação seja o aspecto da visão, gostaria de frisar que hoje o método Self-Healing é bem conhecido no tratamento de patologias neuromusculares e ortopédicas.

Na verdade, Meir foi beneficiado pela maravilhosa plasticidade do cérebro. Ao estimular a visão com exercícios de percepção, ele viabilizou áreas inexploradas do córtex visual, contrariando o dogma científico que reza que a plasticidade do cérebro perdura até 7 ou 8 anos de idade.

Obviamente, o caso de Meir é extremo, mas mostra um caminho que pode ser aproveitado por todos nós. Sabemos por experiência vivida que se deixarmos de utilizar certas partes do nosso organismo, elas “adormecem” por falta de estímulo. Por exemplo, ao quebrar uma perna é fácil perceber a diminuição de massa muscular que ocorre após a retirada o gesso. Não é diferente com a visão. A rotina do homem urbano se apóia excessivamente na leitura, no uso do computador, na longa permanência em ambientes fechados sob iluminação artificial. O horizonte é extremamente limitado e desinteressante. Logo, a visão fica condicionada a esse padrão limitado.

Baseado na idéia de que é possível modificar padrões viciados de funcionamento, o Método Meir-Schneider - Self-Healing lança mão de exercícios que procuram “mostrar” ao cérebro que existem maneiras alternativas de utilizar seu potencial. São cinco princípios:

- 1- *Relaxamento* - Deveríamos constantemente sentir nossos olhos relaxados, mesmo naqueles momentos em que estamos sujeitos a condições visuais adversas. É necessário criar uma zona de neutralidade no cérebro, um espaço virtual para que a mudança possa acontecer. Exercícios para melhora da visão são uma exploração consciente, um processo de descoberta e não a repetição de uma rotina enfadonha e mecânica.
- 2- *Equilíbrio entre visão central e periférica* - A vida urbana provoca uma atrofia na percepção da visão periférica. Ao passar uma grande parte do tempo diante de livros, televisão ou de uma tela de computador, tendemos a ignorar nosso campo periférico.
- 3- *Ajuste da visão a diferentes intensidades de luz* - Devemos ser capazes de nos adaptar rapidamente a diferentes intensidades de luz. Todos nós já experimentamos situações de grande contraste, como dirigir sob o sol forte e subitamente entrar num túnel escuro... Ou vice versa, sair de um cinema escuro e enfrentar a luz forte do dia. A intolerância dos olhos diante dessas situações provoca tensão, que resulta em franzido de testa e extrema fixação do olhar visando proteger e conquistar uma adaptação mais rápida.
- 4- *Olhar pequenos detalhes* - A visão central acontece numa pequeníssima área de alta resolução na retina. Para que possamos enxergar qualquer detalhe com

nitidez é necessário que o olho faça pequenos movimentos sacádicos, imperceptíveis a um observador. Olhos saudáveis percorrem a imagem como um radar, correndo de um detalhe a outro leve e suavemente, sem nenhum esforço. Um dos maiores empecilhos da boa visão é quando ocorre a fixação exagerada, o olhar congelado. Essa é uma das condições mais degenerativas para nossos olhos, pois eles deixam de percorrer detalhes dos objetos. Reencontrar o gosto por observar detalhes e alternar distância de foco são dois recursos básicos para readquirir a agilidade necessária para a boa visão central.

- 5- *Uso equilibrado dos olhos* - Equilíbrio é relaxamento. Se um olho é mais requisitado do que o outro, o dominante sofrerá por excesso de uso e o outro, por supressão. Da mesma forma, se a visão periférica for ignorada, a central será excessivamente usada e com esforço. O desequilíbrio produz uma enorme tensão visual e corporal. Mesmo quando um dos olhos, ou parte dele, está danificado, é aconselhável que seja estimulado em sua possibilidade de captar visão, nem que seja apenas percepção de luz. Nosso aparato visual é construído a partir da visão binocular e há melhora na percepção a partir do momento em que o cérebro registra uma parceria.

Os exercícios são formatados para cada indivíduo de acordo com sua necessidade e a qualidade da resposta. Muitas vezes há um excesso de fixação causado pela dificuldade de compreensão da imagem. A pessoa pisca pouco e tenta, através da fixação exagerada, alguma correspondência com o padrão conceitual conhecido. Nesse momento é importante mudar o foco de atenção, talvez chamando a atenção para a visão periférica para quebrar a fixação. O que importa é alçar mão de um recurso de atenção capaz de recuperar uma integração cognitiva naquele momento.

O treinamento se utiliza de exercícios de coordenação visuo-motora, que buscam reatar uma fluência entre o sistema vestibular e visão, práticas de visualização, exercícios para recuperação de movimentação sacádica, estimulação periférica e treino de binocularidade. Muitas vezes é necessário também trabalhar sobre padrões corporais recém adquiridos para compensar a dificuldade de locomoção diante da falta de visão. Buscamos manter viva a ligação neural das partes comprometidas da melhor maneira possível.

O TRATAMENTO:

A educação visual é feita através de sessões de uma hora, cuja periodicidade depende da necessidade do cliente. Normalmente o regime é semanal. É necessário fazer os exercícios em casa diariamente durante o processo.

Associadas às práticas visuais, serão propostos exercícios corporais, respiratórios e massagens de relaxamento. Essa é uma parcela essencial do treinamento.

UM CASO:

Carla é portadora de retinose pigmentar em estágio avançado. Seu campo visual está bem reduzido, o que a obriga a usar bengala para locomoção. Em sua primeira consulta comigo, procurando checar sua capacidade visual, convidei-a a examinar um cartaz disposto à uma distancia de 50 cm, embora fosse uma tabela snellen para ser lida a 20 pés. Após um grande esforço, ela me descreveu um homem com chapéu e óculos. Percebi que não piscava e projetava a cabeça para frente de tal forma que seu pescoço estava quase na posição horizontal. Peguei então uma bola vermelha grande e convidei-a para jogar. Após certa resistência, pois ela acreditava ser incapaz de tal feito, aceitou. No início, jogou algumas vezes a bola para o alto sozinha, para se acostumar com o movimento. Após alguns minutos, já era capaz de jogar comigo. No final do exercício era capaz de ler sete linhas da tabela com relativa facilidade.

Mantivemos um regime de sessões semanais por alguns meses, onde recebeu massagens faciais e corporais, práticas respiratórias para relaxamento e melhora da circulação sanguínea, fez exercícios de estimulação visual (jogo de bolas, olhar longe, discriminação de letras e formas) e de estimulação de visão periférica. Após oito meses de tratamento já conseguia ler uma revista ou textos com boa letra e contraste.

EXERCÍCIOS:

Palming:

Um dos exercícios mais importantes, pois induz o relaxamento que, por sua vez, amplia o efeito dos outros. Visa o relaxamento do aparato visual como um todo, mais especificamente, do nervo óptico e musculatura extrínseca dos olhos.

Sente-se numa sala escura com os cotovelos apoiados na mesa.

Aqueça as mãos, esfregando uma contra a outra e coloque-as em concha sobre os olhos fechados.

Respire pausadamente e imagine algo preto. Pode ser uma paisagem noturna bem escura, um objeto preto se movendo contra um fundo negro, ou o que sua imaginação puder criar. Provavelmente você perceberá alguma informação luminosa competindo com a imaginação. Não recuse. Deixe que o preto se imponha naturalmente, sem esforço.

Faça isso por 10 minutos após o sunning e sempre que sentir os olhos cansados.

Tempo indicado: 1:00 h por dia.

Para quem tem glaucoma, nunca fazer por mais de 10 minutos a cada vez. No entanto, pode ser feito várias vezes ao dia.

Este exercício pode ser feito deitado, com um travesseiro aromático cobrindo os olhos.

Sunning:

Este exercício ensina os olhos a se adaptarem a diferentes intensidades de luz e a aceitar luz forte sem tensionar ou resistir.

De olhos fechados e direcionados para o sol, gire a cabeça de um lado para outro, num movimento amplo. Procure não franzir os olhos para que a luz penetre sem resistência.

Após alguns minutos (aproximadamente 5 minutos) , vire de costas para o sol e tampe os olhos num palming de um minuto, a fim de intensificar seus efeitos.

Repita a seqüência várias vezes. O ideal é fazê-lo trinta minutos por dia.

Termine com um palming de dez minutos

Sunning pode ser feito com lâmpada, a uma distância de um braço esticado. Prepare um abajur com fiação e soquete adequados para lâmpada de 150 watts.

Precauções:

É importante que o sunning não seja feito através de vidros ou com óculos.

Evite o sol forte do meio dia.

A cabeça deve estar em constante movimento, evitando superexpor alguma parte da retina.

Os olhos devem estar bem fechados.

Se o pescoço estiver tenso, com restrição de movimento, mova o corpo como um todo.

Skying:

É o sunning dos dias nublados.

Comece com os olhos fechados, até conseguir certo conforto. Pisque constantemente com os olhos direcionados para as nuvens. Imagine que seus olhos são duas bocas, comendo luz. Faça por dois minutos e descanse em um pequeno palming por um minuto. Repita quantas vezes quiser, sempre obedecendo a idéia do relaxamento e conforto. Termine com palming de 10 minutos.

Olhar longe:

Esse exercício relaxa a acomodação do cristalino. Indicado para melhorar o desempenho da visão próxima.

Olhe o horizonte com olho mais forte tampado, pesquisando os detalhes possíveis durante 5 minutos seguidos. Destampe o olho e observe a mesma paisagem com os dois olhos por um minuto. Tampe novamente olho direito e procure observar os detalhes que escaparam na vez anterior.

Repita esse exercício 4 vezes por dia.

Equilíbrio binocular – Coordenação visuo motora.

Visa estimular o olho mais fraco para melhorar o desempenho visual binocular, assim como melhor uso da lateralidade corporal.

Jogue bola contra a parede ou com um parceiro, mantendo o olho mais forte tampado por sete minutos. Fazer isso a cada duas horas.

Swinging:

Movimento paralax. Estimula visão periférica e estereopsia.

De pé, com as pernas confortavelmente separadas, posicione o dedo indicador na frente do nariz, com o braço levemente dobrado.

Sem tirar os olhos do dedo, mova o corpo de um lado para outro o mais amplo que puder. Dedo, braço e corpo formam um eixo que se move em conjunto.

Enquanto faz o balanço, perceba que tudo parece se movimentar na direção oposta, como se você estivesse observando a paisagem da janela de um trem. O movimento se intensifica.

Pare, feche os olhos e visualize o que acabou de ver.

Repita a seqüência quantas vezes quiser.

Termine com um pequeno palming.

Exercício das contas de Brock:

Esse exercício visa o treinamento do equilíbrio binocular e dos estímulos de convergência e divergência. O material consiste em 6 contas de madeira de cores diferentes inseridas em um barbante de 3 metros de comprimento.

Estique o fio diante do nariz, espalhe as bolinhas em distancias mais ou menos iguais e focalize os olhos na primeira bola. Enquanto vê a primeira, observe que o restante do fio aparece duplicado. Olhe a segunda bola e verá um X a partir do centro. Olhe para a terceira e verá um V com a abertura em sua direção. Alterne as distancias.

Estimulação da Visão Periférica:

Separe três tiras pretas retangulares de 4, 6 e 8cm de comprimento. Coloque a de menor tamanho entre os olhos com a ajuda de uma fita crepe. Num quarto escuro, abane duas lanterninhas nas laterais da cabeça enquanto olha para frente. O retângulo preto impede a visão central, deixando apenas a periférica ativa. Repita o exercício com a tira de tamanho médio e depois com a maior.

No final, tire o retângulo e constate o aumento da percepção de visão periférica que adquiriu. Tempo mínimo: 5 minutos.

CONCLUSÃO:

Visão é muito mais do que o ato de captar as formas do mundo físico. É o exercício de um poder. Quando praticamos exercícios, não lidamos apenas com o olho, mas com a maneira como acolhemos o que vem de fora, uma vez misturado com nosso estado interior. Por isso é tão importante valorizarmos a idéia do relaxamento emocional. Precisamos cultivar uma zona interna de calma. A expectativa de resultados imediatos gera certa ansiedade que, por sua vez, dificulta o reconhecimento e apropriação das mudanças resultantes.

Logicamente há um limite nos resultados que podemos alcançar, pois não podemos recuperar toda capacidade visual perdida. É possível, sim, melhorar nossa relação com a visão residual, focalizando a atenção no que está vivo e operante.