

# Beter horen en zien met reflexintegratie



**Tijdens een cursus reflex-integratie stelde de trainer de volgende vraag: "Wat vind je erger om te verliezen, je zicht of je gehoor? Een lastige vraag om te beantwoorden. Natuurlijk wil ik beide behouden. De meeste cursisten wilden zelfs beter horen en zien.**

## **ZIEN**

Ik heb zelf enige ervaring met verminderd zicht. Een bril vanaf mijn vierde jaar, met een fikse minafwijking. Ogen, die steeds verder achteruit gingen. Dansende letters en wazig zicht. Snel last van zonlicht. Bij het begin van bovengenoemde cursus een bril met een minsterkte van ongeveer -10, een cilinder-afwijking en

een prisma-afwijking. Zonder bril herken ik je op korte afstand al niet meer. Helemaal niets meer kunnen zien, lijkt me heel erg. Je verliest je referentiekader.

## **HOREN**

Ik geniet erg van muziek, en van stilte. Het is heerlijk om te discussiëren met mensen. Het is bijzonder om te horen wat mijn kinderen vertellen. Een geluid waarschuwt je soms, bijvoorbeeld in het verkeer. Als je niets meer hoort, raak je in een sociaal isolement.

## **HOREN EN ZIEN**

Het gaat vaak om de combinatie van wat je ziet en wat je hoort. Denk maar eens aan een film, waarbij het geluid is uitgezet. De beroemde scene van de film Jaws is zonder geluid helemaal niet zo eng. Of de Voice of Holland via de radio luisteren, waarbij de juryleden uitbeelden wat ze willen zeggen, dan mis je de clou.

Ik ben me er van bewust, hoe belangrijk zicht en gehoor zijn. Het gaat niet alleen om kijken en horen, maar ook hoe je die informatie verwerkt. De visuele verwerking en

auditieve verwerking zijn belangrijk in allerlei leerprocessen. Verbeteren van leerproblemen begint daarom vaak met horen & zien verbeteren.

Geluiden en beelden geven je informatie over waar je je in een ruimte bevindt en hoe je beweegt. Het evenwichtsorgaan is het zintuigencomplex dat informatie verzamelt over beweging en balans. Via het slakkenhuis is het evenwichtsorgaan verbonden met je gehoor en via de oogspieren met je zicht. Een probleem in je evenwicht oplossen begint daarom vaak met horen & zien verbeteren, bijvoorbeeld bij duizeligheid en wagenziekte.

## **CURSUS REFLEXINTEGRATIE**

Tijdens de cursus reflexintegratie 'MNRI Visual and Auditory Reflex Integration' leer je een protocol met oefeningen om je oog- en oorreflexen te verbeteren. Deze oefeningen pas je op elkaar toe. Tijdens de cursus merkte ik direct dat mijn zicht veranderde. Op de tweede dag zag ik al niet meer goed met bril, maar ook niet goed zonder. Elke dag merkte ik dat mijn zicht veranderde.

De eventuele veranderingen in mijn gehoor en evenwicht vielen mij minder op. Sommige medecursisten vertelden dat ze minder last hadden van achtergrondgeluid en dat ze zich beter konden concentreren.

Na de cursus heb ik mijn ogen opnieuw laten opmeten bij dezelfde functioneel optometrist die me mijn bril had aangemeten. Mijn ogen bleken beiden min 0,25 vooruitgegaan, daarnaast waren bij beide ogen zowel de cilinderafwijking als de prisma-afwijking afgenomen. Met mijn nieuwe bril zag ik ineens veel meer diepte. In het begin was dat best eng, vooral bij de hoge trappen van het treinstation. Gelukkig wende dat snel. Ik ben nu heel blij dat ik veel beter diepte zie. Nu ruim een half jaar later blijkt bij een controlemeting dat mijn ogen stabiel zijn gebleven.

Een bijzondere gewaarwording, die mij heeft laten ervaren, dat reflexintegratie effect heeft op horen & zien.

Milou van Rooij – de Vries  
[www.healthcentre-cho.com](http://www.healthcentre-cho.com)