

# Functionele optometrie en visuele training

## Interactie van 4 deelfuncties

Ons visueel systeem kan zich alleen optimaal ontwikkelen bij de gratie van onze andere zintuigen. Zonder horen, voelen, proeven en bewegen kan het visuele systeem zich nooit optimaal ontwikkelen.

### Centering / lokalisatie

Het weten waar objecten zich in de visuele ruimten bevinden en de tijdsduur van verplaatsing. Richt het lichaam, hoofd en ogen.

Oogbeweging  
(convergentie)

WAAR

WAT

Scherpstelling  
(accomodatie)

### Identificatie/ optisch scherp en nauwkeurige impressie

Bepaling van het belang van geselecteerde gebieden. (Oproepen van een nauwkeurige waarneming)  
Belangrijk om later met een minimum aan visuele informatie toch te weten wat we waarnemen.

### Antigravity / het lichaamsbesef

Het voelen met eigen lichaam is in feiten het begin van wat we ervaren. Hierdoor krijgen we een "gevoel" hoever iets van ons af en hoe groot het is. Het besef van ons eigen lichaam in de ruimte.

Balans en positie  
(spier-prikkels)

WIE

HOE

Waarnemen  
en benoemen  
(visualisatie)

### Spraak - gehoor / spreek- luister integratie

Koppeling tussen waarnemen en communicatie over wat te zien. Zorgt er voor dat we d.m.v. verbaal uitdrukken tot visuele beelden kunnen komen. Het proces hoe alles heet en wat ik me er visueel bij kan voorstellen.

Het "zien"  
inzicht  
denken doorzien

