



BUCHBESCHREIBUNG

AUGENTRAINING

USCHI OSTERMEIER-SITKOWSKI

Zusammengefasst von Christian SCHARF

AUGENTRAINING



Ein Rezept für scharfes Sehen:

Bewegen sie sich viel. Halten sie Körper und Kopf in Bewegung und lassen sie die Augen locker wandern, wenn sie etwas anschauen.

Die Eng- und Wertstellung der Pupille wird neben der einfallenden **Lichtmenge** (viel licht – enge Pupille, wenig Licht – weite Pupille) auch vom **vegetativen Nervensystem** gesteuert. (bei Erregung und Angst – weite Pupille) Dadurch wird das sehen unscharf.

ISBN: 3-310-00697-2

AUGENTRAINING

Angst kann das Sehen stark beeinträchtigen:

- Die **Emotion**, die das Sehen am meisten beeinträchtigen kann, ist die **Angst**. Die Folge daraus sind **Pulsbeschleunigung**, **Blutdruckerhöhung** und **Augeninnendruckerhöhung**.
- **Fehlsichtigkeiten** sind oft **Schutzmechanismen**. Wenn die Seele keinen anderen Ausweg mehr weiß, ziehen wir uns nach innen zurück – ziehen den Vorhang zu.

Fehlsichtigkeiten

Kurzsichtigkeit: dann sehen die Gegenstände in der Nähe scharf. Je weiter die Dinge von ihnen entfernt sind, desto unschärfer werden sie.

Zur Verbesserung der Kurzsichtigkeit sind alle Auflockerungsübungen, Atemübungen und Augenübungen, die mit intensiver Bewegung zu tun haben und natürlich Entspannungsübungen wichtig.

Weitsichtigkeit: sieht meist in der Ferne gut, kann jedoch nahe Objekte nicht scharf erkennen.

Zur Verbesserung der Weitsichtigkeit sind alle Atemübungen und Auflockerungsübungen geeignet. Sowie bioenergetische Übungen und Körpertherapien.

AUGENTRAINING

Altersweitsichtigkeit: sieht wie jeder Normalsichtige in der Ferne klar, hat aber Mühe beim Lesen und nahe vor dem Auge befindlichen Objekte klar zu erkennen.

Zur Verbesserung eignen sich auflockerungs- und Bewegungsübungen, Sonnen- und Lichtübungen, Übungen zur Förderung der Akkommodation.

Müde und trockene Augen:

Hier ist Entspannung (Palmieren) besonders wichtig. Stehen sie immer wieder ml auf, strecken und räkeln sich und gähnen viel. (Gähnen regt den Tränenfluss an)

Fliegende Mücken:

Wenn sie gegen eine weiße Wand sehen, scheint sich da manchmal etwas zu bewegen, das aussieht wie Fäden, Würmer oder Mücken. Durch Stress und Anstrengung können sich diese Objekte vermehren. Abhilfe geschieht durch das Palmieren.

Auflockerungsübungen:

Ist der Körper entspannt, so sind es auch die Augen

AUGENTRAINING

Blinzeln

Ist eine Kurzentspannung der Augen, außerdem wird die Tränenflüssigkeit auf dem Auge verteilt.

Gähnen:

Gähnen (dabei werden sämtliche Gesichtsmuskeln angespannt, die Kaumuskeln, sogar die Muskeln im Nacken- und Schulterbereich bis hinunter zum Rücken) ist ein Bedürfnis des Körpers nach mehr Sauerstoff und ein Zeichen von Loslassen und Entspannen.

Brust abklopfen:

Um die Atmung früh morgens zu aktivieren, klopfen sie mit den Fingerspitzen ihren Brustraum ab. Sie aktivieren dabei die Bronchien und intensivieren die Atmung.

Schulter- und Nackenmassage:

Menschen die sitzende Tätigkeiten ausüben, leiden unter chronischen Schulter- und Nackenverspannungen. Wenn wir diese blockierte Energie lösen können, leisten wir schon einen wichtigen Beitrag zum besseren und entspannteren sehen.

AUGENTRAINING

Überkreuzbewegung:

Stehen sie locker. Heben sie den rechten Arm und das linke Bein. Dann dem linken Arm und das rechte Bein. Bewegen sie dann die Arme und Beine über Kreuz.

Liegende Acht:

Sitzen oder stehen sie bequem. Beschreiben sie nun mit dem Zeigefinger der rechten oder linken Hand eine liegende Acht in die Luft.

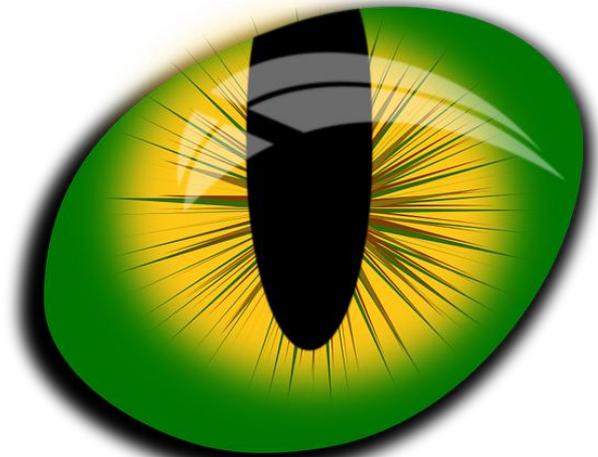
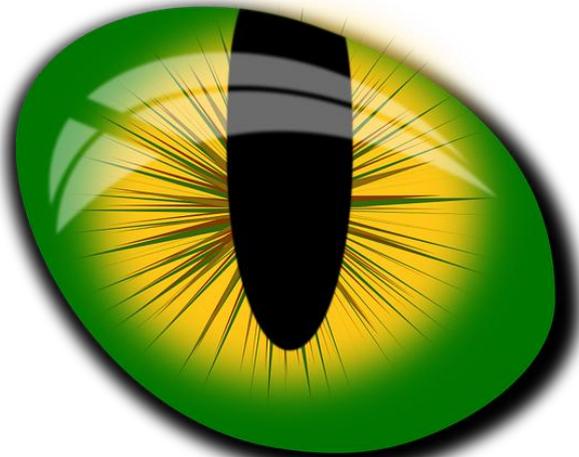
Verfolgen sie mit den Augen ganz locker die Bewegung ihres Fingers. Das löst Blockaden im Schulter- und Nackenbereich und schaltet beide Gehirnhälften ein.

Wen sie verwirrt, verärgert, angespannt, nervös oder zerstreut sind, malen sie ein paar liegende Acht.

Palmieren:

Setzen sie sich an einen Tisch. Stützen sie die Ellbogen auf. Reiben sie ihre Handflächen gegeneinander, bis sie richtig warm sind. Bedecken sie dann ihre Augen mit den Handflächen. Wichtig ist, dass die Hände ganz locker und entspannt sind und keinen Druck auf die Gesichtsknochen ausüben.

Handflächen liegen wie Kuppeln über die geschlossenen Augenlider. Konzentrieren sie sich auf die Atmung. Mit jedem Ausatmen lasse sie los, atmen Stress, Verkrampfungen und Muskelverspannungen aus ihrem Körper aus.



VIEL SPAß BEIM LESEN