

# Augenschulung

## - besser sehen lernen

### Die Augen werden stark beansprucht

Unsere schnelllebige und leistungsorientierte Lebensart bringt für das menschliche Auge erhebliche Belastungen mit sich. Hektik, Stress, sowie psychische Überforderung beeinflussen die Augen und das Sehen. Einseitige visuelle Anforderungen wie Bildschirmarbeit, Fernsehen, Computerspiele, langes Lesen usw. können für die Augen zur Qual werden. Durch o.g. Stress geht die optimale Blickbeweglichkeit, die bei einem neugierigen, entspannten Sehen vorhanden ist, durch Anstrengung verloren. Das Gehirn schaltet auf ein Stressmuster, den starren Blick, um. Auf Dauer führt das zu zunehmender Verkrampfung der Augenmuskulatur und zu weiteren Sehproblemen.



*Irmhild Schultheiss*

### Sie wollen besser sehen?

Eine Stärkung der Sehkraft erfolgt u.a. über Veränderungen der Sehgewohnheiten. Indem Sie Ihre Augen aktivieren und lockern z.B. mit Körper- und Augenübungen, Lichtbaden usw., verbessert sich Ihr Sehvermögen und Ihr bewusstes Wahrnehmen wird aktiviert. Das ist wichtig, weil die visuelle Wahrnehmung, das Sehen, ein schöpferischer Prozess ist, der nur zu einem sehr geringen Teil im Auge selbst geschieht und zum größten Teil im Gehirn und Geist stattfindet. Und genau hier gibt es gute Möglichkeiten, das Sehen zu beeinflussen. Mit kinesiologischen Übungen und -Balancen können Sie die Gehirnintegration unterstützen, emotionalen Stress und energetische Blockaden lösen und für einen entspannten Geist und Körper sorgen. Das ist eine wichtige Voraussetzung für klares Sehen. Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen sowie Visualisieren und Herz-Yoga stärken ebenfalls die Harmonie im Körpersystem, was den freien Energiefluss und damit die

Selbsteilungskräfte des Sehsinnes anregt. Entspanntes, deutliches Sehen mit optimaler Blickbeweglichkeit wird gefördert.

### Brillen und Kontaktlinsen täuschen

Die scharfe Sicht durch die Brille/CL gaukelt ein nicht wirkliches inneres Bild der Welt vor. Eine mögliche Ursache für Kurzsichtigkeit könnte beispielsweise die Angst vor der Zukunft sein. Diese Angst wird durch das scharfe Sehen beim Tragen der Brille/CL kompensiert. Indem die eigene Körperwahrnehmung durch solche kompensatorischen Mittel beeinflusst wird, hat die kurzsichtige Person weniger die Möglichkeit, sich mit ihrer Angst auseinander zu setzen und sich weiter zu entwickeln.

### Das Sehen ist eine Projektion

Das Sehen ist eine Projektion des Geistes, der Psyche und des Bewusstseins, und jeder Gedanke, jedes Gefühl und jede Anspannung im Körper hat Auswirkung auf das Sehen. Wir können uns den Zustand unserer Augen als Computerausdruck vorstellen, der die Sicht unseres geistigen Auges (Speicherungen/Filter im Unterbewusstsein) darstellt. Diese Sichtweise spiegelt eine Kombination aus Gedanken, Überzeugungen, Ängsten, Ärger,

übernommener Ansichten usw. wider. Sind unsere Gedanken und Gefühle verzerrt und verletzt, so kann das zu verschwommenem Sehen führen. Mit kinesiologischen und emotionalen Balancen können die unbewussten Gedanken und Gefühle gefunden und abgelöst werden, so dass die eigene Sichtweise sich ändert und klares Sehen ermöglicht wird.



### Ganzheitliches Sehtraining

Erreichbares Ziel: weniger auf Sehhilfen angewiesen sein oder ganz darauf verzichten können und die Selbstheilungskräfte des Sehsinnes stärken. In Einzelsitzungen oder im Seminar wende ich Augen-, Körper-, Atem- und Entspannungsübungen an, kinesiologische Techniken, Visualisieren, Handwerkszeug zum Lösen von Stress und Erleben der Körperweisheit. Bei den SeminarteilnehmerInnen ergibt sich oft ein Synergieeffekt: Sie gewinnen eine andere Sicht der Welt; es finden innere Veränderungen statt, mit denen es sich leichter und beschwingter leben und besser sehen lässt.

### Übungsbeispiele

**Im Stehen lockern:** Schütteln Sie zuerst die Hände aus, dann die Unterarme, Oberarme und Schultern und lassen Sie Ihren Kopf locker mit wackeln. Danach den Schultermuskel beidseits massieren. Damit sorgen Sie für eine bessere Durchblutung und lösen Verspannungen im Schulter-Nackengebiet.

**Überkreuzbewegung für das Anschalten beider Gehirnhälften:** Mit der rechten Hand oder rechtem Ellebogen das linke hochgehobene Knie berühren. Mit der linken Hand oder linkem Ellebogen das rechte Knie berühren. Immer im Wechsel, 2 Min. tägl. Bei dieser Übung sind beide Gehirnhälften aktiv, was für gutes Sehen notwendig ist.

**Übung für bessere Blickbeweglichkeit:** Drehen Sie Ihren Kopf im oder gegen den Uhrzeigersinn oder bewegen Sie ihn in Form einer liegenden Acht, wenn sie etwas fixieren (z.B. ein Buch lesen, TV schauen, bei der Arbeit am Bildschirm). Dabei sind Ihre Nacken- und die Augenmuskeln in Bewegung, so dass kein Starren auftreten kann. Für Übungsmuffel: Eine Rasterbrille fördert die optimale Blickbeweglichkeit und die Aktivierung der Augen in besonderem Maße.

**Ziliarmuskel und Linse anregen:** Lesebrillen verstärken die Altersweitsichtigkeit. Deshalb folgende Übung: Bedecken Sie das linke geöffnete Auge mit der gewölbten linken Handinnenfläche. Führen Sie eine bebilderte

Karte mit der rechten Hand in einer fließenden Bewegung ganz nah von Ihrem offenen rechten Auge diagonal in Richtung zu Ihrem linken Ellenbogen vor und zurück und summen Sie dabei. Wiederholen Sie das mit dem anderen Auge, jeweils 1-2 Min., am besten 1-2 x täglich. Es ist belanglos wie scharf oder unscharf Sie die Karte bei der Übung sehen. Wichtig ist, dass der Ziliarmuskel sanft trainiert und der Stoffwechsel der Linse angeregt wird.

**Palmieren - Auge und Geist entspannen:** Bedecken Sie mit den gewölbten Handinnenflächen beide sanft geschlossenen Augen, so dass kein Licht mehr eindringt. Die Augäpfel werden nicht berührt. Stellen Sie sich tiefes Schwarz vor und atmen sie tief und ruhig. 1-5 Min. bei angespannten und müden Augen.



**Irmhild Schultheiss**

Ganzheitliche Augenschule  
Orthoptistin, Ganzheitliche Sehlerehrerin (IAK)  
mit Ausbildung in Kinesiologie, Emotionaler  
Stressbefreiung und Energiearbeit  
(The Reconnection®, Matrix energetics)

Einzelsitzungen, Seminare, Vorträge

Infos: 0761 – 202 47 40

[www.dieAugenschule.de](http://www.dieAugenschule.de)