

Beate Hampe

Ganzheitliches Sehtraining

Kinesiologie

Augenoptik

WELL-VIEW

Ganzheitliches Sehtraining

Rosenweg 2a

27299 Etelsen

04235 / 451

WWW.WELL-VIEW.DE

Sehtraining@Well-View.de

D
E
N

A
U
G
E
N

G U T E S T U N



Übung: Palmieren *Zuerst schließen wir die Augen, und dann sehen wir weiter!*



Die Augen werden mit den hohlen Handflächen (englisch = palm) abgeschirmt, damit kein Licht mehr einfallen kann. Im Dunkelzustand (z.B. auch beim Lidschluss) reproduzieren sich Botenstoffe in der Netzhaut und visuelle Energie wird in den Sehzellen (Zapfen und Stäbchen) wieder bereitgestellt. In Verbindung mit z.B. entspannenden Bildern Ihrer Vorstellungskraft aktivieren Sie beim Palmieren Ihr klares Sehen durch die Umordnung von Wahrnehmungsstrukturen. Somit bekommt das Palmieren auch einen meditativen Charakter. Palmieren Sie nach jeder aktivierenden Sehübung, oder zwischendurch, wenn die visuellen Anforderungen gerade sehr anstrengend sind. Achten Sie darauf, dass der Nacken oder die Schultern nicht verspannen. Sie können dabei liegen und die Arme mit Kissen unterstützen, oder im Sitzen die Ellbogen auf dem Tisch abstützen.

- Energetisieren Sie die Handflächen, indem Sie sie aneinander reiben
- Mit kreuzenden Fingern die Augen mit den Handflächen, wie mit kleinen Kuppeln, abdecken. Sie sind jetzt ganz geschützt, können von ihren Aufgaben loslassen, müssen nichts empfangen und nichts senden
- Genießen Sie die Wärme und den Schutz der Hände und erlauben Sie ihren Augäpfeln auf den Fettpolstern in der Augenhöhle wie auf einem flauschigen Kissen auszuruhen. Die äußeren Augenmuskeln dürfen völlig loslassen, sie freuen sich über eine Verschnaufpause
- Atmen Sie entspannt ein und aus und lassen Sie beim Ausatmen alle Gedanken in die sich langsam einstellende Dunkelheit hinausziehen bis sie sich im Unendlichen auflösen
 - Tauchen Sie in die sich allmählich einstellende ungestörte, samtige Dunkelheit; vielleicht ist sie dunkelblau, vielleicht ganz schwarz. Eventuelle Muster lösen sich immer mehr auf und verflüchtigen sich
 - Genießen Sie mit jedem ruhig ein- und ausströmenden Atemzug, wie die Entspannung ihrer Augen auf den ganzen Körper übergeht. Körper und Geist entspannen sich für ein klares Sehen
 - Beenden Sie das Palmieren, halten Sie die Augen weiter geschlossen und lösen die Hände sanft von den Augen. Blinzeln Sie mit leichten Augenlidern (wie die Flügel eines Schmetterlings) und schauen Sie in die Ferne. Freuen Sie sich über ihr entspanntes und erfrishtes Sehen. Räkeln Sie sich und gähnen herzhaft





Sehtraining mit der Rasterbrille

Kleine Blende – größere Schärfe Ein uraltes Prinzip

Mit der Feinlochbrille gelangt das Licht bereits mit der richtigen Brechung auf die Netzhaut und erzeugt so in Verbindung mit feinen justierenden Augenbewegungen ein scharfes Sehen. Die Augen müssen sich aktiv am Sehen beteiligen und wirken somit der schlechten Sehgewohnheit des „Starrens“, die Fehlsichtigen zueigen ist, entgegen.



Anwendungsmöglichkeiten

- Kurzsichtigkeit
- Weitsichtigkeit
- Alterssichtigkeit
- Astigmatismus
- Müde und gestresste Augen
- Konzentrationsschwäche
- Prävention
- Übergangsbrille bei schwankender Sehleistung
- Unterstützung der Übungen aus dem Sehtraining

Ohne Brille scharf sehen zu können, erhöht das Vertrauen in die eigene Sehkraft

Allgemeine Hinweise

- Anfangs irritiert der Rastereffekt und es dauert einige Zeit, bis Sie das Raster nicht mehr wahrnehmen. Entspannen Sie und steigern Sie die Tragezeit langsam auf 30 Minuten täglich bzw. pro Übungseinheit; wenn möglich, anschließend Palmieren
- Üben Sie in vertrauter Umgebung z.B. beim Spaziergang, beim Fernsehen, am Computer, beim Lesen mit guter Beleuchtung.
- Sie haben ein eingeschränktes Sichtfeld, deshalb ist die Rasterbrille für den Straßenverkehr ungeeignet.
- Kontaktlinsen beim Üben herausnehmen
- Bei gravierenden Netzhautschädigungen, wie Maculadegeneration, holen Sie bitte wegen der starken Durchblutungsförderung zunächst augenärztlichen Rat ein
- Es gibt verschiedene Rastermodelle. Damit das Trainieren auch Sinn macht, probieren Sie die verschiedenen Rastermöglichkeiten erst einmal aus



Sehtraining mit der Rasterbrille



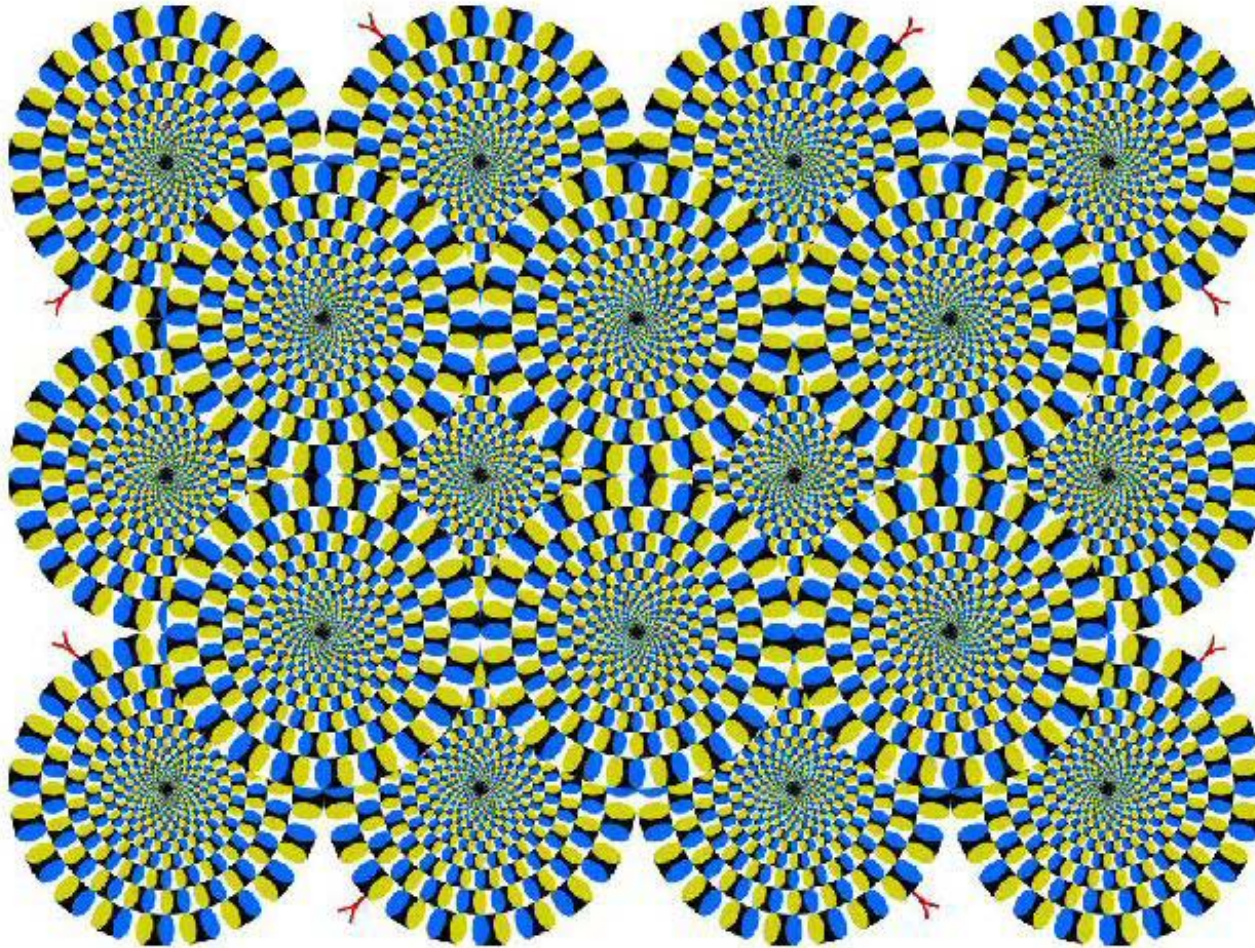
Anwendungsmöglichkeiten

- Schauen Sie durch das Raster in eine eingeschaltete Lampe, ohne den Kopf zu bewegen, öffnen und schließen Sie dabei die Augen
- Lesen Sie mit der Rasterbrille einen beliebigen Text, indem Sie den Kopf ruhig halten und nur die Augen bewegen
- Lenken Sie die Aufmerksamkeit auf eines der kleinen Löcher in der Rasterscheibe. Versuchen Sie, die schwarze Umrandung des Loches so klar wie möglich zu erkennen. Richten Sie danach Ihren Focus auf einen Punkt in der Ferne und konzentrieren Sie sich auf ihn. Wechseln Sie zwischen diesen beiden Einstellungen hin und her. (zoomen)
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das schwarze Gittermuster. Nehmen Sie die einzelnen Löcher deutlich wahr. Bewegen Sie nun Ihre Augen in horizontaler Richtung so weit wie möglich abwechselnd nach links und rechts. Folgen sie dabei genau jeder einzelnen Lochreihe. Danach lassen Sie Ihre Augen in vertikaler jeder Lochreihe abwechselnd nach oben und nach unten folgen. anschließend folgen Sie mit Ihren Augen diagonal den einzelnen Löchern-zuerst von links oben nach rechts unten und zurück, danach von rechts oben nach links unten. Lassen Sie zum Abschluss Ihre Augen kreisförmig der äußeren Umrandung des Rasterglases folgen-im und gegen den Uhrzeigersinn-wobei Sie sich der einzelnen Löcher stets bewusst sind.

Ohne Brille scharf sehen zu können, erhöht das Vertrauen in die eigene Sehkraft



Optische Illusionen



D
E
N

A
U
G
E
N

G U T E S T U N