



Ganzheitliches Sehtraining

*6 kostbare
Streicheleinheiten
für Deine Augen*

1. Schwingübung

👁 Ihre Füße stehen parallel und schulterbreit auseinander. Die Knie sind leicht angewinkelt. Das Becken steht gerade, die Wirbelsäule ist aufgerichtet. Die Arme hängen schlapp von den gelockerten Schultern und schwingen mit dem Oberkörper seitlich mit. Nun verlagern Sie das Gleichgewicht in rhythmischer Bewegung abwechselnd von einem auf den anderen Fuß. Ein tiefes rhythmisches Atmen, ist die Voraussetzung auf dem Weg zum entspannten Sehen. Nun schwingen Sie sachte, mit leicht angehobenen Armen, locker von rechts nach links und zurück. Der Kopf schwappt dabei gerade über die Schulter. Fixieren Sie keine Gegenstände, lassen Sie den Blick locker schweifen. Während der Schwingung hebt sich jeweils der führende Fuß vom Boden auf die Fußspitze ab. Der unbelastete Fuß bleibt auf dem Ballen stehen. Fangen Sie mit den Schwüngen langsam an und steigern Sie die Anzahl der Schwünge täglich. Bei ca. 60 Schwüngen genießen Sie die Wirkung der Entspannung und bei ca. 100 Schwüngen, die Lockerung des Bewegungsapparates, der Nerven und Muskeln.

2. Palmieren

👁 Nehmen Sie eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein. Handinnenflächen reiben Sie bis diese warm sind und legen Sie Ihre warmen, gewölbten Handflächen ohne Druck über Kreuz auf Ihre geschlossenen Augen, dabei nicht die Augenäpfel drücken. Spüren Sie, wie wohltuend es für die Augen ist, nach dem vielen Sehen nicht(s) sehen zu müssen. Konzentrieren Sie sich auf die schwarze Fläche und lassen Sie die Entspannung zu. Langsam dabei ausatmen. Wenn Sie tief entspannt sind wird die Farbe sehr tief, wie schwarzer Samt. Diese Übung mindestens 1 Minute lang mehrmals am Tag durchführen.

3. Augenklopfmassage

👁 Um die Augen zu entspannen, reiben Sie Ihre Handinnenflächen bis diese warm sind. Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich vor Ihr Gesicht ist mit einer dicken Lehmmaske eingehüllt. Die Fingerkuppen klopfen sanft rings um Ihre Augen und seitlich an den Schläfen entlang, bis die Lehmkruste in der Vorstellung Risse bekommt und leicht abbröckelt. Die Spannung im Unterkiefer lösen Sie mit einem Seufzer beim Ausatmen. Weiten Sie die Klopfmassage zur Stirn über den Hinterkopf zum Sehzentrum des Gehirns aus und spüren Sie, wie sich nach und nach die Anspannung löst.

4. Sonnenbaden

👁 Wenden Sie Ihr Gesicht der Sonne zu, mit geschlossenen. Legen Sie den Kopf leicht nach hinten. Bewegen Sie nun den Kopf von einer auf die andere Seite, damit die Strahlen, mit gleicher Intensität auf alle Teile des Auges und Ihrer Sehzellen fallen können. Das hat eine bessere Durchblutung der Netzhaut zur Folge, trainiert den Wechsel zwischen Zapfen und Stäbchen und der Muskeln der Regenbogenhaut. Zu empfehlen bei Nachtblindheit und Lichtempfindlichkeit. Vitamin D Aktivierung durch das Sonnenlicht.

5. Nah-Fern-Sehen

👁 Stellen Sie sich vor, ein Vogel fliegt von der Nasenspitze zu den Wolken und macht zwischendurch Station. Wählen Sie 3 bis 5 Stationen für den auf dem Weg zu den Wolken. Bedecken Sie das rechte Auge mit der rechten Hand. Wandern Sie mit dem Blick des linken Auges von Station zu Station. Wandern Sie von nah nach fern und umgekehrt. Wechseln Sie zwischen beiden Augen. Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Beide Augen geöffnet wandern zum Schluss beliebig die Stationen im Wechsel (fern – nah) ab. Mit dieser Übung fördern Sie die Elastizität der Linse und beugen der Ermüdung und der Alterssichtigkeit vor.

6. Augenschmaus

👁 300 g	Möhren
2 Stck.	Äpfel
3 Scheiben	frische Ananas
30 g	Rosinen
	wenig Apfelsaft
50 g	grob gehackte Haselnüsse
	Saft einer Zitrone
5 EL	Mandelöl
1	grünen Salat

Zubereitung: Rosinen in wenig Apfelsaft einweichen. Möhren mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser reinigen. Nicht schälen. Apfel mit Kerngehäuse und Schale, sowie die Möhren grob raffeln. Sofort mit frisch gepressten Zitronensaft und Öl mischen, damit die Möhren nicht braun werden. Ananas schälen und würfeln, alles mit den restlichen Zutaten mischen. Auf den grünen Salatblättern anrichten.

Interesse an einem Kurs für „gesundes Sehen“?

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte auf meiner Web-Seite www.utemuehlbauer.de oder kontaktieren Sie mich! Tel. Nr. 05151-404835 / Mail: info@utemuehlbauer.de