



ENERGY AUGENTRAINING

Gesunde AUGEN mit Kinesiologie

Text: Monika Übel-Helbig

Den ÜBERBLICK behalten. Das Ziel nicht aus den AUGEN verlieren. Mit ADLERAUGEN sehen. Mit SCHARFEM BLICK erkennen. Es fehlt der DURCHBLICK. Den AUGENBLICK festhalten. Den Tatsachen ins AUGEN sehen...

Unzählige Redewendungen begleiten unseren Alltag und zeigen die Wichtigkeit unseres Sehsinnes an.

Das Sehen muss gelernt werden

80% der Informationen nehmen wir über die Augen auf. Sehen ist aber keine Selbstverständlichkeit. Es ist eine erlernte Fähigkeit. Ein Baby beginnt erst etwa mit vier Monaten Farben zu erkennen, und erst nach einigen Wochen kann es die Eltern von anderen Personen mit den Augen unterscheiden. Erst später entwickelt sich die Koordinationsfähigkeit zwischen Händen und Augen (Hand-Augen-Koordination) und danach zwischen Augen und dem Körper. In der Netzhaut der Augen sitzen zwei Sorten von Lichtzellen: Stäbchen und Zapfen. Die Zapfen sind zuständig für das Tageslicht und das Erkennen von Farben und Farbtönen, die Stäbchen sind für das Sehen in der Dämmerung – wenn alle Katzen grau sind - zuständig. Das Auge hat die Aufgabe, die Lichtschwingungen aus dem sichtbaren Spektrum in Impulse umzuwandeln, die das Gehirn verstehen kann. Die Augenlinse projiziert das Bild auf die Netzhaut und über den Sehnerv wird das Bild zum Gehirn übertragen.

Das „TOR zur SEELE“

Die Augen stehen aber auch seit Urzeiten für Gefühle und gelten als das „TOR zur SEELE“. Wir drücken Freude und Schmerz mit den Augen aus. Wir haben Tränen in den Augen, wenn wir gerührt sind, wir können weinen aus Zorn oder Gram. Wir kommunizieren mit den Augen und jeder Flirt beginnt mit einem Augenkontakt. Wir können mit den Augen lächeln und Liebe ausdrücken – und auch das Gegenteil. Wir erfreuen uns an einem wunderbaren Sonnenuntergang oder genießen den Blick von einem hohen Berg. Wir lesen mit den Augen, wir sehen fern und machen einen Großteil unserer täglichen Arbeit am PC.

Tagtäglich sind wir auf unsere Augen angewiesen, doch die wenigsten denken daran, sie auch liebevoll zu behandeln. Sehen ist für die meisten Menschen selbstverständlich, und erst wenn die Augen „nachlassen“ oder eine Augenkrankheit beginnt, erinnern wir uns daran, dass wir für unsere Augen etwas tun könnten.

Mit dem Gehirn „sehen“

Beim Sehen spielt das Gehirn eine wesentliche Rolle. Das eigentliche Sehorgan liegt nicht im Augapfel, sondern im Gehirn. Über den visuellen Kortex können wir Bilder produzieren, auch wenn

die Augen geschlossen sind. Mehr als 40 Teilbereiche des Gehirns haben mit dem Sehen zu tun (Prof. M. Lappe, Uni Münster). Vor allem das Verstehen dessen, was wir sehen, ist eine Tätigkeit des Gehirns. Ohne dem Verstehen, würde uns der Sehsinn wenig nützen.

Dr. Paul Dennison (Pädagoge, Educational Kinesiologie) entwickelte gemeinsam mit Augenärzten sehr hilfreiche und effektive Übungen für unsere Sehfähigkeit und die integrierte Informationsübertragung von beiden Augen zu beiden Gehirnhemisphären und umgekehrt. Damit wird nicht nur unsere Lern- und Lesefähigkeit unterstützt, sondern es ist auch ein wohltuendes Training für die Augen.

Die Entspannung der Augen ist ebenfalls ein ganz wichtiger Aspekt. Bildschirmarbeit oder Fernsehen zwingt die Augen über Stunden in eine starre Haltung. Das gleiche gilt für das Fernsehen. Viele Menschen verspüren Müdigkeit in den Augen, die Augen trocknen aus, die Sehkraft nimmt ab und unsere Wahrnehmung ist eingeschränkt.

Ich habe daher begonnen, speziell für die heutigen Bedürfnisse des Menschen das **Energy Kinesiologie-Augentraining** anzubieten. Damit wird der ganzheitliche Aspekt des „Sehens“ angesprochen.

Was beeinträchtigt unsere Augen, unsere visuellen Fertigkeiten und damit unsere Leistungsfähigkeit?

- anhaltender Druck
- lange Bildschirmarbeit
- Konflikte und Spannungen
- Stress
- zu wenig Bewegung
- Augenprobleme (Brille)
- zu trockene Augen
- Verspannungen im Nacken
- Schmerz, Kopfschmerz
- Rückenprobleme

Die Augen sind oft verbunden mit Blockaden in anderen Körperteilen wie z. B. Nackenbereich, Rücken, Brustkorb, Bauchzone etc. Auch das emotionale, psychische Befinden beeinflusst unser Sehvermögen.

Ob nun die Augen gesund sind, bereits eine Sehschwäche oder ein Augenleiden besteht, es ist in jedem Fall gut, die übermäßige Beanspruchung der Augen auszugleichen.

Mit dem effektiven und gezielten **Energy Kinesiologie-Augentraining** können Sie aktiv die Energieversorgung der Augen und Ihre gesunde Sehkraft unterstützen.

Die Übungen dienen der

- Verbesserung der visuellen Fertigkeiten
- Stärkung der Augenmuskeln
- Unterstützung der Sehkraft
- Entspannung der Augen
- Linderung von Augenbeschwerden
- Förderung von Lesen und Schreiben
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- und sind bestens geeignet bei Bildschirmarbeit

Das **Energy Kinesiologie Augentraining** ist auch eine gute Möglichkeit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und innere Unruhe, die durch Seh- und Alltagsstress verursacht sind, vorzubeugen oder zu lindern.

Die nächsten Termine für das Energy Kinesiologie Augentraining finden Sie auf unserer website www.energy-world.at oder Sie rufen bei uns an.

Über Rückmeldungen oder Anfragen freue ich mich!



Monika Übel-Helbig
Kinesiologin,
Lehrbeauftragte Uni-Wien
Obmannstellvertreterin des ÖBK
Mitglied des WKW
Berufsgruppenausschuss
für Energethiker

Kontakt:
1090 Wien, Wilhelm Exner - G. 2/20
Tel./Fax: 01/319 73 86
Mobil: : 0676 515 72 98
E-Mail: energy.zentrum@teleweb.at Home: www.energy-world.at

Literaturnachweis:

„Natürlich besser Sehen“, Jeanette Godrich / „Ohne Brille bis ins hohe Alter“, Harry Benjamin / „Vergiss deine Brille“ Leo Angart / „Augentraining“, Anne Biwer / „Integrative Sehtherapie“, Robert und Gabriela Kaplan / „Brain Gym®“, Dr. Paul E. Dennison / Sehschule nach Dr. Becker



ENERGY ZENTRUM
Fachinstitut für
Kinesiologie
Aura Soma
Feng Shui
Holistische Verfahren

1090 Wien Wilhelm-Exner-Gasse 2/20
Tel/Fax: 01-319 73 86 Mobil: 0676 515 72 98
energy.zentrum@teleweb.at www.energy-world.at

- Fachausbildung Kinesiologie
- Kinesiologie Workshops
- Qualifizierte Einzelberatung
- Energy Treatment
- Energy Coaching
- Energy Fit - Abnehmen ohne Diät
- Energy Kinesiologie-Augentraining
- Energy Work – für Firmen und Gruppen



Feedback einer Kursteilnehmerin:

Liebe Monika,

die Arbeit in deiner Gruppe war für mich vor allem von 2007 - 2008 sehr hilfreich, da ich in dieser Zeit meine Diplomarbeit erstellte und mir deine Übungen sehr geholfen haben abzuschalten und mich zu entspannen.

Viele Übungen verbessern die Wahrnehmung.

Ich fühle mich nach jeder Kinesiologie Einheit körperlich fitter und gesammelter.

Vor ein paar Wochen war ich beim Augenarzt und meine Ärztin meinte, dass mein linkes Auge um 0,5 Dioptern besser geworden ist. Ich kann es nicht beweisen, aber es ist außergewöhnlich und ich glaube es gibt einen Zusammenhang zu den Entspannungsübungen für die Augen, die ich in Kinesiologie bei dir gelernt habe und viel durchführe.

Liebe Grüße
Susanne

Eine Übung möchte ich gerne vorstellen: **Die Augenachten**

Malen sie mit einer Hand liegende Achter vor ihrem Gesichtsfeld. Mit den Augen folgen sie der Handbewegung ohne Drehung des Kopfes. Wiederholen sie das 5-10x. Dann wechseln sie zur anderen Hand – wieder 5-10x. Dann legen sie beide Hände zusammen und malen mit beiden Armen gleichzeitig eine liegende Acht vor sich. Wiederholen sie 5-10x. Achten sie dabei darauf, dass die Augen immer ihrer Handbewegung folgen. Atmen sie ruhig und gleichmässig und führen sie die Übung langsam aus. Ideal ist es, die Übung im Freien zu machen, wobei Sie im Hintergrund die grüne Natur (Bäume, Büsche) wahrnehmen. Die Natur hilft, die Augen besser zu entspannen und unterstützt die Energieversorgung.



Fotos: Energy Zentrum / Andreas Kraus