

SEHKRAFT

Text: Gerlinde Gabbert

Sobald unsere Sehkraft nachlässt, greifen wir ein. Allerdings nicht durch ein gezieltes Training zur Regeneration und Aufrechterhaltung unserer Sehkraft, sondern durch Anpassung einer Brille oder von Kontaktlinsen. Anders ist es mit unserer körperlichen Kraft. Lässt diese nach und beeinträchtigt unseren Alltag, so reagieren wir idealerweise mit dem Trainieren unserer Muskeln und unserer Ausdauer. Warum kommen wir denn bei unseren Augen nicht auf die Idee, sie zu trainieren?

VORHERRSCHENDE MEINUNGEN

Ein Augentraining zur Kräftigung der Sehkraft kommt uns meistens gar nicht in den "Sinn", da unser Glaube daran, etwas am Sehen selbst verbessern zu können, durch vorherrschende Meinungen getrübt wird:

„Es ist normal, dass die Augen immer schlechter werden, nicht besser.“

„Ist das Auge einmal schlecht, so bleibt es auch schlecht und wird wahrscheinlich auch noch immer schlechter.“

„Bei schlechten Augen besteht keine Aussicht auf eine Regeneration.“

„Eine Sehhilfe ist mehr oder weniger die einzige „Therapie“ bei nachlassender Sehkraft.“

Haben Sie schon einmal diese Aussagen hinterfragt? Warum muss es immer nur

bergab gehen, und warum kann eine verlorene Sehkraft nicht zu retten sein?

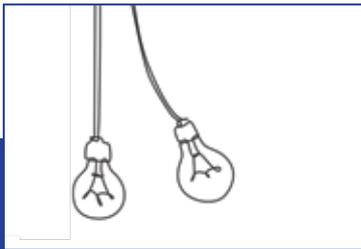
Schon Dr. William Bates (US-amerikanischer Augenarzt, 1860 - 1931, Entwickler der Bates Methode, Autor des Buches „Rechtes Sehen ohne Brille“) machte vor über 100 Jahren die Entdeckung, dass sich bei seinen Patienten Sehschwächen, die als irreversibel galten, plötzlich verbesserten oder sogar zurückbildeten. Seine daraus folgende Theorie, dass für die Sehschärfe nicht die Augenlinse, sondern die Beweglichkeit der äußeren Augenmuskeln verantwortlich ist, bestätigte er anhand zahlreicher Experimente.

Allerdings stellte diese Theorie eine radikale Abweichung von der damals gültigen wissenschaftlichen Meinung dar und seinen Erkenntnissen wurde kaum Beachtung geschenkt. Selbst heute noch sind Bates Erkenntnisse und Forschungen

nicht anerkannt. Bates entwickelte dennoch seine Theorie weiter und gilt als „Urvater“ des Augentrainings.

Er fand heraus, dass zwischen der Sehschwäche und einer Anspannung der Augenmuskeln aufgrund einer seelisch-körperlichen Überforderung ein Zusammenhang bestehen kann. Diese Entdeckung veranlasste ihn, Übungen zu entwickeln, die einerseits Entspannung bringen und andererseits die Augenmuskeln stärken.

„Sehdefekte und sogar Krankheiten können durch emotionalen Stress und Druck beeinflusst werden. Nicht unsere Augen lassen uns im Stich, sondern wir lassen sie im Stich...“ (W. Bates)



DER GROSSE SCHWUNG Übung nach Bates

Beim Großen Schwung steht man mit leicht gegrätschten Beinen und lässt die Arme locker herunterhängen. Dann dreht man sich pendelnd hin und her, wobei der Blick der Augen gleichmäßig an der Umgebung entlang gleitet. Der Blick soll aber nicht weiter als $\pm 90^\circ$ pendeln, sodass Schultern und Oberkörper ganz entspannt bleiben können. Der Nacken soll sich nur wenig mitdrehen.

Eine vollständige Hin-Her-Bewegung soll etwa 4 Sekunden dauern. Die Übung kann eine Minute oder länger dauern und ist auch für Rückenschmerzen oder in kurzen Pausen zwischen der Bildschirmarbeit zu empfehlen.

Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 1747092968

Bates war einer der Ersten, der das Sehen in einem erweiterten, ganzheitlichen Rahmen betrachtete. Nur ein geringer Anteil des Sehvorgangs (weniger als 5%) findet über die Augen statt, der Rest im Gehirn. Denn Sehen (engl. Vision) bedeutet die Fähigkeit, das Gesehene zu erkennen und zu interpretieren, also wahrzunehmen.

Gutes Sehen ist nicht angeboren, es ist ein Lernprozess, der mit dem ersten Lebenstag beginnt und mit jeder neuen Wahrnehmung vertieft wird. Dabei sehen wir mit jedem Teil unseres Selbst, von den physischen Augen bis zu den Emotionen, Gedanken, Träumen, Kreativität. Erlauben wir uns die Vorstellung, auch als Erwachsener unsere Sehkraft erhalten, verbessern, entwickeln und erweitern zu können. Denn natürliches Sehen heißt

lebendig, energievoll, fantasievoll und aufmerksam sein. Durch das Zulassen von mehr Lebendigkeit kann unsere Lebenskraft pulsieren und unsere Augen fangen wieder an zu strahlen. Es ist der Beginn, klarer sehen zu können.

Wenn wir unbewusst unseren Atem anhalten, unterbinden wir den Energiefluss in unserem Körper und mit der Zeit kommt es zu Verspannungen im gesamten Organismus. Ein entspanntes Gähnen hat viele positive Effekte:

- Gähnen ist die natürlichste und bestmögliche Art zu atmen.
- Es öffnet den Kiefer und lockert Kaumuskel (Masseter) und Schläfenmuskel (Temporalis). Der Masseter ist verantwortlich für nächtliches Zähneknirschen und Spannungen im Temporalis können zu Kopfschmerzen führen.
- Es bringt Sauerstoff in den Körper und verändert den PH-Wert des Blutes, wodurch der Giftstoffpegel im ganzen Organismus verringert wird.
- Es regt die Produktion der Tränenflüssigkeit an (sehr hilfreich bei chronisch trockenen Augen).
- Es entspannt Solarplexus und Bauchmuskeln, welche Verdauungsbeschwerden verursachen können.



ENERGIEGÄHNEN Übung aus dem BrainGym® Programm

Tun Sie so, als würden Sie gähnen. Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände auf jeden harten Punkt, den Sie entlang ihrer Kiefergelenke ertasten. Machen Sie beim Gähnen ein tiefes, entspanntes Geräusch und streichen Sie jede Spannung aus. Die Übung sollte mindestens dreimal wiederholt werden. Idealerweise bis die Augen anfangen zu tränen.

Foto: © Gerlinde Gabbert

Auch Bewegung hilft, Verspannungen loszulassen: Laufen, Tanzen, Yoga, Lachen, Ballspielen, es gibt unzählige Möglichkeiten, um mit Freude an seiner Sehkraft zu arbeiten.

Unsere Augen müssen ständig kleine, blitzschnelle Minibewegungen machen, damit es überhaupt zum Sehvorgang kommen kann. Diese werden Saccaden genannt. (Saccaden: fortwährende, winzige Schwingungen, die die Nervenzellen auf der Netzhaut anregen und das, was wir gerade anschauen, dadurch in die Sehgrube (der am schärfsten sehende Teil unserer Netzhaut) „bewegen“.) Durch ungehinderte, lebhaft saccadische Augenbewegungen entsteht der Eindruck von hellwachen, sprühenden und scharfsichtigen Augen.

Sobald das Sehvermögen nachlässt, fangen allerdings die meisten Menschen an, zu starren, anstatt die Augenmuskeln zu entspannen und mit Übungen zu aktivieren. Weitsichtige starren dabei in der Nähe, Kurzsichtige in der Ferne. Die durch das Starren angespannten Augenmuskeln verlangsamen die Saccaden und eine Menge Energie wird gebunden. Energie, die dann für klares Sehen fehlt. Der Griff zur ersten Brille ist oft der nächste Schritt.



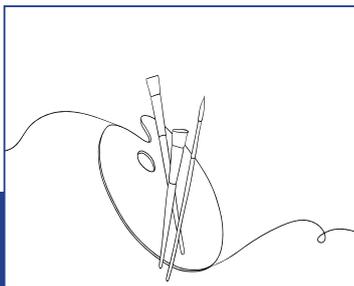
SONNENSTRAHLEN UND BLASEN Übung gegen Starren aus dem Visioncircles™ Programm

Stellen Sie sich vor, Sie blasen Seifenblasen in die Luft; sehen Sie, wie sie im Sonnenlicht glitzern. Lassen Sie Ihre Augen tanzen und den runden Formen folgen. Beobachten Sie, wie die Seifenblasen zerplatzen oder bringen Sie sie zum Zerplatzen.

Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 1494392666

Ein interessanter Aspekt ist die Tatsache, dass die meisten weiblichen Kurzsichtigen im Alter von 13 Jahren verschwommen zu sehen beginnen, was vermutlich der Pubertät geschuldet ist. Die Furcht vor Veränderung und das Gefühlschaos rauben die Energie der Augen, das Strahlen erlischt. Der Glaubenssatz: „Meine Augen leuchten nicht, also werde ich und auch meine Veränderung nicht wahrgenommen“ verstärkt noch die Flucht in das verschwommene Sehen. Durch Klären der emotionalen Missverständnisse kann dieses Muster durchbrochen werden.

Dafür bietet die Kinesiologie verschiedene Ansatzmöglichkeiten. Angefangen mit dem **BrainGym®** Programm und der „Aktionsbalance für das Sehen“ über die **Entwicklungskinesiologie** mit den „Balancen zur Integration der Sinne“ und natürlich dem **Visioncircles™** Programm, wo kompensatorische Muster der Wahrnehmungsfähigkeiten intensiv in acht Sehkreisen erforscht werden. Die Entwicklungskinesiologie und Visioncircles™ gehen dabei besonders eindringlich auf die Tatsache ein, dass Sehen nicht nur über die Augen erfolgt, sondern dass wir mit allen Sinnen sehen.



FEDERMALEN

Übung aus dem
Visioncircles™ Programm

Lassen Sie Ihre Arme entspannt hängen. Stellen Sie sich einen langen Pinsel vor, der seitlich aus einer Ihrer Schultern rauswächst. Schauen Sie über Ihre Schulter und bemalen Sie Ihre Umgebung mit langen fließenden Strichen, indem Sie Ihre Schulter heben und drehen, um den Pinsel zu lenken.

Wiederholen Sie das gleiche mit der anderen Schulter.

Grafik: Holovchenko Daria - shutterstock.com - 2231651595

Sehen Sie eine verringerte Sehkraft als Chance an. Eine Chance, mit einem gezielten Training alte Stressmuster, Beschränkungen und Blockaden zu lösen. Ergreifen Sie die Chance, Ihre Augen wieder strahlen zu lassen.

Wichtiger Hinweis: Dieser Beitrag enthält nur allgemeine Hinweise und dient ausschließlich zu allgemeinen Informationszwecken. Die Informationen stellen keine konkrete Empfehlung dar und dienen keinesfalls als Grundlage für eine Selbstdiagnose! Jedenfalls ist der Rat eines fachkundigen Arztes einzuholen.

Quellen und weiterführende Literatur: Dr. med. W.H.Bates „Rechtes Sehen ohne Brille“ • Janet Goodrich „Natürlich besser sehen“ • Gail E. Dennison & Dr. Paul E. Dennison „Visioncircles™“ • „BrainGym® Das Handbuch“ • Jean Ayres „Die Bausteine kindlicher Entwicklung“

*Anschau, wenn es dir gelingt,
Dass es erst ins Innre dringt,
Dann nach außen wiederkehrt,
Bist am herrlichsten belehrt.*

Johann Wolfgang von Goethe
(1749 - 1832)



Gerlinde Gabbert
Begleitende Kinesiologin
DGAK zertifiziert,
Entwicklungsbegleiterin
IKL zertifiziert -
Facilitator/Instructor,
Visioncircles 220 -
Instructor

Grubbachstr. 14, 4644 Schamstein
Mobil: 0650 403 63 61
Mail: info@gerlinde-gabbert.at
www.gerlinde-gabbert.at

Lust, die eigene Wahrnehmung bewusster zu erleben?



Visioncircles™ Online Seminar

Ab 03. April 2024 jeweils Mi + Do
8x3h - Beginn 18:30
ohne Vorrasssetzungen

- Inhalt:**
- 8 Kreise der Wahrnehmung
 - 8 Balancen zur Wahrnehmung
 - 34 VisionGym®Übungen

Teilnehmerzahl begrenzt

Online Workshop Kinesiologische Übungen für gesunde und entspannte Augen

Donnerstag 14. März 2024
19:00-21:00 Uhr

- Inhalt:**
- Augenentspannungsübungen
 - Sehkraft erhalten und trainieren
 - hindernde Glaubenssätze
 - uvm.

Anmeldung erforderlich!
0650 4036361
info@gerlinde-gabbert.at
www.gerlinde-gabbert.at

