

SEHÜBUNGEN FÜR EIN BEQUEMES UND NATÜRLICHES SEHEN

Die Kunst des Schauens

Lidschlag und mehr



1. STARTEN MIT - SPÜREN - BEWEGEN - ENTSPANNEN

Zur besseren Durchblutung - spüren und entspannen.

Zwicken: Lockern Sie Spannungen durch sanftes Zwicken oder leichtes kneifen Ihres Gesichtes.



Grimassen schneiden: Am besten vor dem Spiegel. (zu zweit macht es mehr Spaß) Verziehen Sie Ihr Gesicht zu einer Grimasse. Gähnen erlaubt und gewünscht.



Anschließend mit den Händen das Gesicht von oben nach unten abstreichen und so die letzte Spannung wegziehen.

Palmieren: Bilden Sie mit Ihren Handflächen 2 Schalen und bedecken Sie damit Ihre Augen. Um die Wirkung zu steigern reiben Sie die Handflächen aneinander und spüren Sie die Wärme.

Atmen Sie in die Dunkelheit die Sie sehen hinein bis sie ganz gleichmäßig und ohne Muster ist.



Wie fühlt es sich an?

2. WARUM IST EIN KORREKTER LIDSCHLAG SO WICHTIG?

Durch die heute gestiegenen Sehanforderungen ist es nötig immer kleinere Objekte genauer und länger scharf abzubilden.

Das bedeutet für den Lidschlag ihn so schnell wie nur irgend möglich durchzuführen um ja keine Information zu verpassen.

Konzentriertes und langes Arbeiten in der Nähe (PC) und auch in der Ferne (Autofahren) führt zu weniger, unvollkommenen und nicht korrekten Lidschlägen und trockenen Augen.

Der korrekte Lidschlag lässt sich trainieren: Zur anfänglichen Kontrolle für die Lidbewegung legen Sie Ihren Zeigefinger an die äußeren Augenwinkel. Bei einem bewussten kräftigen Lidschlag spüren Sie eine Oberlid Muskelkontraktion.

Ziel der Übung: Eine Lidbewegung, bei der keine Muskelkontraktion im Augenwinkel gespürt wird und das Oberlid komplett das Auge verschließt und durch einen häufigeren Lidschlag den Trainenfilm optimiert und die vorhandenen Tränen 1 oder 2 x wiederverwendet.

1. Talgdrüsen auspressen: Die Lider 2 bis 3 x ganz fest zupressen und dadurch einen Fettfilm über das Auge verteilen.

2. Schließen: Schließen Sie jetzt die Augen langsam und sanft in einer fließenden Bewegung wie in Zeitlupe.

3. Geschlossen halten: Zählen Sie bei geschlossenen Augen bis drei. Tief durchatmen!

4. Öffnen: Augen wieder langsam öffnen, etwas weiter als normal ohne dabei die Augenbrauen in die Höhe zu ziehen.

5. Geöffnet halten: Kurz in dieser Position bleiben. Jede Übungseinheit besteht aus ca. 15 Lidschlägen öfter am Tag.

Training des Gleichgewichtes: Romberg Test. Ein Bein in einer Linie vor das andere stellen und dabei das Gleichgewicht halten. Augen schließen und bis 100 zählen. Fußwechsel

RICHTIG SEHEN UND SCHAUEN KANN MAN LERNEN.

3. AUGEN BEWEGUNGEN (WO BIN ICH?)



Kopf ruhig halten nur die Augen bewegen. Jede Richtung 3 x

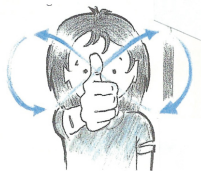
Die liegende Acht:

Stellen oder setzen Sie sich bequem hin, strecken Sie Ihren Arm aus und zeigen Sie mit dem Daumen nach oben. Blicken Sie auf Ihren Daumen und fahren Sie damit eine liegende Acht nach.

Beginnen Sie mit der Bewegung nach links oben.

Sie können die Übung auch mit geschlossenen

Augen durchführen. Dabei stellen Sie sich die Acht gedanklich vor und tasten sie mit den Augen ab.



Visuelles Greifen:

Dabei ist es wichtig, kurz von seinem Arbeitsbereich auf zu schauen und einen Gegenstand (nicht zu klein) in der Ferne zu betrachten, warten (2 Atemzüge lang) und dann einen Buchstaben in der Nähe zu betrachten. In beiden Fällen ist es wichtig Ihrem Gehirn mitzuteilen „das sehe ich gut“. Genau zielen nicht zu weit und nicht zu kurz.

Sakkaden Blickbewegungen:

Betrachten Sie einen Buchstaben ganz links auf Ihrem Bildschirm und bewegen Sie Ihre Augen jetzt mit einer Bewegung auf den letzten Buchstaben in dieser Zeile und dann wieder zurück nach links Immer wenn Sie das Ziel erreicht haben bleiben Sie 1 Atemzug lang auf dieser Stelle und bewegen erst dann die Augen zum nächsten Ziel. 15 Mal wiederholen.

WICHTIG IST ES SICH BEIM SCHAUEN ZEIT ZU LASSEN.

4. VERGENZ (WO IST ES?)

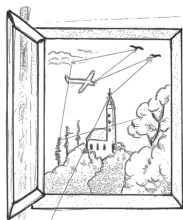
Zentral – Peripher:

In der Grundstellung bequem stehen und die Füße parallel ausgerichtet – mit dem Einatmen die Arme nach rechts und links in einer vertikalen Kreisbewegung vor dem Körper bewegen und dabei einen Punkt fixieren (Zentral) aber auch den Fingerspitzen aufmerksam folgen (Peripherie) Anschließend sich nach unten beugen mit beiden Armen Energie aus der Luft schöpfen und sie in der Körpermitte langsam aufnehmen. Diese Bewegung drei x mit geöffneten Augen aber auch drei x mit geschlossenen Augen durchführen. Eine Variante ist es diese Bewegungen in jeder Himmelsrichtung drei x durch zu führen und dabei mit der Wahrnehmung ganz aufmerksam das Zentrum und die Peripherie wahrnehmen.



Fixieren und Aufmerksamkeit:

Schauen sie auf ein Objekt in der Nähe und dann Punkt für Punkt auf ein etwas weiter Entferntes Objekt, bis Sie ganz in der Ferne sind und jetzt wieder Punkt für Punkt zurück in die Nähe. Oder: betrachten Sie ein Objekt in der Nähe und gleiten Sie dann mit Ihrem Blick in die Ferne und gleiten Sie dann wieder zurück in die Nähe so als wären die Objekte an einer Schnur befestigt. Lassen Sie sich Zeit und wiederholen Sie 5 bis 6 x.



Verfolgen:

Setzen Sie sich aufrecht hin strecken Sie eine Hand aus und den Daumen nach oben. Dann bewegen Sie den Daumen unregelmäßig vor Ihrem Gesicht hin und her und verfolgen Sie ihn mit den Augen. (ca. 30 Sekunden)

DENKEN SIE ÖFTER POSITIV AN IHRE AUGEN

5. AKKOMMODATION (WAS IST ES?)

Akkommodation und beide Augen zusammenschalten:

Decken Sie Ihr geöffnetes linkes Auge mit der rechten Hand sanft ab. Beide Augen sind geöffnet. Die freie linke Hand wird nun in einem weiten Bogen an das rechte Auge angenähert und wieder entfernt. Versuchen Sie dabei eine markante Stelle (nicht zu klein) auf Ihrer Hand zu fixieren und scharf zu sehen. Wiederholen Sie diese Übung für das linke Auge. Übung 15 x mit jedem Auge durchführen. Beenden Sie die Übung nur, wenn Sie mit beiden Augen geübt haben.



Konvergenz – Divergenz – Übung:

Einen Stift senkrecht mittig vor die Augen halten (Es kann auch ein aufgestellter Daumen verwendet werden) und in die Nähe bewegen kurz bevor er doppelt gesehen wird, den Stift jetzt in die Ferne schieben und weit in die Ferne schauen. Stift wird doppelt gesehen. 15 x wiederholen. Wenn Sie müde sind, Augen entspannen und kurz palmieren.

Nah Training:

Halten Sie einen Text in ca. 40 cm vor die Augen. Langsam schieben Sie den Text näher zu Ihrem Gesicht und wenn er jetzt unscharf wird dann warten Sie 2-3 Atemzüge bis er etwas schärfer wird. Wenn möglich größeren Text wählen Jetzt schieben Sie den Text wieder auf die Entfernung in der Sie lesen wollen.

Vermeiden Sie es den Text, wenn er in 40cm unscharf geworden ist weiter weg zu halten. Sie können ihn dann zwar besser lesen aber sie trainieren damit nicht Ihre Nah Einstellfähigkeit.

GENIEßEN SIE IHRE AUGEN UND IHR SEHEN

6. SPÜREN – WAHRNEHMEN (WIE IST ES?)

Atem beobachten:

Setzen Sie sich bequem hin und beobachten Sie ruhig Ihre Umgebung. Schließen Sie jetzt die Augen und beobachten Sie ihren Atem. Tun Sie das drei bis vier Atemzüge lang und genießen Sie es. Wie fühlt es sich an?

Ganzer Körper im Gleichgewicht:

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Gefühl, im Gleichgewicht zu sein. Drei bis vier Atemzüge im Gleichgewicht. Wie fühlt es sich an?

Gesicht ganz entspannt:

Lassen Sie jetzt Ihr Gesicht ganz entspannt werden. Mein Gesicht ist ganz entspannt. Drei bis vier Atemzüge. Wie fühlt es sich an?

Augen „ganz weich“ werden lassen:

Nehmen Sie den Zustand Ihrer Augen wahr. (Augen geschlossen) Lassen Sie Ihre Augen ganz weich werden, drei bis vier Atemzüge. Wie fühlt es sich an?

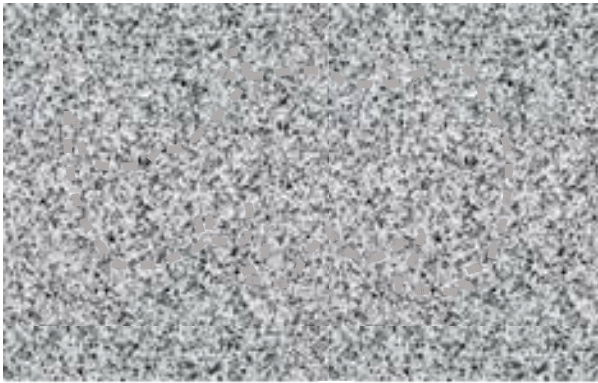
Dynamische Entspannung:

Beim Gehen ganz entspannt vor sich auf den Boden schauen und dabei nicht versuchen die kleinsten Dinge wahrzunehmen, sondern auf große Dinge schauen den Atem beachten und sich entspannen, dann sind Sie nicht in der Ferne und auch nicht in der Nähe, sondern in dem Bereich den Aldous Huxley als 'Dynamische Entspannung' bezeichnet. Mit dieser Art zu sehen erreichen wir, dass der Sympathikus (Ferne) und der Parasympathikus (Nähe) wieder ausbalanciert sind und das Nervensystem halbwegs ins Gleichgewicht kommt. Kurzfristiges Ungleichgewicht ist kein Problem aber langfristig kann die Einseitigkeit im Nervensystem zu Problemen führen.

Zum Abschluss:

Nachspüren und atmen und noch einmal 15 korrekte Lidschläge durchführen und damit die Übungen beenden. (Auf der nächsten Seite: Was erkennen Sie?)

SEHEN UND SCHAUEN MACHT SPÄß.



N n

- TIPP 1:** SICH FÜR 2-3 TIEFE ATEMZÜGE ZEIT NEHMEN
= Ruhig werden - entschleunigen - Kurzurlaub =
- TIPP 2:** VOR SICH AUF DEN BODEN SCHAUEN
= Dynamische Entspannung - Gleichgewicht =
- TIPP 3:** DEN LIDSCHLAG OPTIMIEREN
= Die Augen werden optimal befeuchtet =
- TIPP 4:** VON DER NÄHE IN DIE FERNE UND UMGEKEHRT
= Leseentfernung regulieren - sich dabei Zeit lassen =
- TIPP 5:** AUF ETWAS GROSSES SCHAUEN
= Dem Gehirn melden - das sehe ich gut =