

LEBEN OHNE BRILLE PRAXISBUCH

DAS GANZHEITLICHES AUGENTRAINING FÜR DIE BESTE SEHFÄHIGKEIT

Saphi



SAKIRA PHILIPP



Jeder Tag
ist eine neue Seite
in der Geschichte
deines Lebens!
Nur du bestimmst,
wie sie weitergeht.

Sakira Philipp

LEBEN OHNE BRILLE

PRAXISBUCH

DAS GANZHEITLICHES AUGENTRAINING FÜR DIE BESTE SEHFÄHIGKEIT

**Ein Buch für alle,
die ohne Brille klarer sehen wollen!**



GESCHENKE FÜR DICH



WORAUF KANNST DU DICH FREUEN?

WIE SCHÖN, DASS DU DABEI BIST!	7
DAS AUGENTRAINING	9
DAS ÜBUNGSSYSTEM	10
ÜBUNGEN ZUR ENTSPANNUNG	11
Ü 01 - BLITZ ENTSPANNUNG	11
Ü 02 - BÄUMCHEN SCHÜTTLE DICH!	11
Ü 03 - DER PFERDERITT	12
Ü 04 - KÖRPERREISE	12
Ü 05 - GEFÜHRTE MEDITATIONEN	13
Ü 06 - LEBENSLUST	13
Ü 07 - ENERGETISCHES ERWACHEN // DIE 5 SCHRITTE	13
Ü 08 - DER SONNENGRUSS	14
ÜBUNGEN FÜR KOPF & GESICHT	15
Ü 09 - PALMIEREN	15
Ü 10 - BERÜHRUNGEN	16
Ü 11 - AUGENMASSAGE	16
Ü 12 - EINMAL LÄCHELN BITTE!	16
ÜBUNGEN FÜR DEN NACKEN	17
Ü 13 - LOCKERUNGSÜBUNG	17
Ü 14 - DIE EULE	17
Ü 15 - NACKENMASSAGE	18
Ü 16 - BLINZELN MIT KOPFROTATION	18
ÜBUNGEN FÜR DIE AUGEN	19
Ü 17 - AUGENDUSCHE	19
Ü 18 - DIE LIEGENDE ACHT	19
Ü 19 - AUGENGYMNASTIK	20
Ü 20 - FIGUREN MALEN	20
Ü 21 - SEHKRAFT STÄRKEN	20
Ü 22 - HERZHAFTES GÄHNEN	21
Ü 23 - DER SCHARFE BLICK	21
Ü 24 - AUS ZWEI MACH DREI	21
Ü 25 - PAUSE	22
Ü 26 - BLICK IN DIE LEERE	22
BESONDERE ÜBUNGEN	23
ÜBUNGEN FÜR COMPUTERAUGEN	24
Ü 27 - BLITZSCHAUEN	24
Ü 28 - FORMEN ERKENNEN	24
Ü 29 - ZICK ZACK ÜBUNG	25
ÜBUNGEN FÜR MÜDE AUGEN	26
Ü 30 - BLINZELN	26
Ü 31 - BEWUSSTES ATMEN	26
Ü 32 - BEWEGUNG AUF DER STELLE	26



ÜBUNGEN FÜR TROCKENE AUGEN.....	28
Ü 33 - AUGEN BEFEUCHTEN	28
Ü 34 - DER STARRE BLICK.....	28
U 35 - MASSAGE DER MEIBOM-DRÜSE	29
Ü 36 - BLINZELN MIT KOPFROTATION.....	29
Ü 37 - VERWÖHNPROGRAMM	29
Ü 38 - ÜBUNG FÜR DIE LIDMUSKELN.....	29
ETWAS GANZ SPEZIELLES	30
Ü 39 - LIEBESFILME	30
Ü 40 - KOSMETIK.....	30
Ü 41 - ERNÄHRUNG.....	30
Ü 42 - YOGA	30
DIE REINIGUNG DER AUGEN	31
Ü 43 - TRATAK.....	31
DER SINN VON PRANAYAMA.....	33
WOFÜR IST PRANAYAMA GUT?.....	33
Ü 44 - DIE VOLLSTÄNDIGE YOGA ATMUNG	36
SCHRITT 1 // BAUCHATMUNG	36
SCHRITT 2 // BRUSTKORBATMUNG	36
SCHRITT 3 // BRUSTKORB- UND SCHLÜSSELBEINATMUNG.....	37
SCHRITT 4 // DIE VOLLSTÄNDIGE YOGA ATMUNG.....	37
NICHT ALLES IST FÜR JEDEN GUT!.....	39
TRAINIEREN IM SPIEL.....	41
IM REICH DER TIERE.....	42
ZAHLENSALAT	44
PAPAQADA	45
TRANSFORMATION.....	46
DAS LABYRINTH DER 41	47
THE ACADEMY BY SAPHI	49
SAKIRA PHILIPP	51
AUGENSEMINARE	52
LEBEN OHNE BRILLE - LEVEL 1	52
LEBEN OHNE BRILLE - LEVEL 2	53
WEITERE BÜCHER VON SAPHI	54
KAUDERWELSCH - GEDÄCHTNISTRAINER	54
SPEEDREADING - KURS FÜR ANFÄNGER	54
STOFFWECHSELKUR - PRAXISBUCH & TAGEBUCH	55
AUTOGENES TRAINING - GRUNDSTUFE	55

WIE SCHÖN, DASS DU DABEI BIST!



Mit diesem Buch gehen wir gemeinsam auf eine intensive, herausfordernde und heilsame Reise.

Die Augen sind für die meisten Menschen das wichtigste Wahrnehmungsorgan. Niemand stellt sich gern ein Leben vor, in dem er seine Augen nicht mehr nutzen kann. Wir könnten das, was uns umgibt, nicht mehr sehen, einiges im Leben würde anders sein und manches nicht mehr möglich. Das Bedürfnis, klarer zu sehen, ist also da. Es wird nach Möglichkeiten gesucht, mit denen wir uns diesen Wunsch erfüllen oder mit denen wir aus einer Notwendigkeit heraus eine Lösung finden.

Seine Umgebung klar und deutlich sehen, ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen. Schauen wir uns einmal um, dann erkennen wir das ganz leicht. Wir nehmen wahr, dass viele Menschen eine

Brille oder Kontaktlinsen tragen oder mit Hilfe von medizinischen Eingriffen ihre Sehfähigkeit verbessert haben.


Warum möchtest du dich mehr mit deinen Augen und deiner Sehfähigkeit befassen? Willst du besser sehen oder hast du das eine oder andere Symptom, welches dein Sehen beeinträchtigt? Vielleicht hast du auch von einem Seh- und Augentraining gehört und dich interessiert, wie deine Augen fitter und dein Sehen klarer werden kann?

Ich gebe dir mit diesem Buch meine Erfahrungen als auch mein Wissen, welches ich auf meinem Weg zum klaren Sehen gesammelt habe. Du bekommst Erkenntnisse, mit denen du ein Leben lang natürlich besser und anders sehen kannst.

Dieses Buch ist ein Praxisbuch, also ein Buch zum Trainieren und Üben. Nur durch dein eigenes Engagement in der Umsetzung der Inhalte dieses Buches in Handlungen, kannst du deine Fähigkeit des Sehens verbessern. Das Lesen allein erweitert nur deinen Schatz an Wissen und ist nur die Voraussetzung für zielgerichtetes Handeln. Führst du jeden Tag einige dieser Übungen durch, dann wird sich deine visuelle Wahrnehmung und dein Sehen ändern.

Wenn du dieses Buch liest, dann wirst du merken, dass ein Augentraining sehr umfassend ist. Warum ist das so? Die Augen sind einerseits ein Teil deines Körpers und andererseits ein Teil des Sehsystems. Du kannst besser sehen, wenn du deinen Augen im speziellen und deinen Körper im Allgemeinen die erforderliche Aufmerksamkeit gibst und trainierst.

Denke einmal an deine Zähne! Bestimmt putzt du dir täglich deine Zähne, gehst regelmäßig zum Zahnarzt und betreibst auch sonstige Prophylaxe. Wie schlimm ist es für dich, wenn du einen Zahn verlierst? Was würde es für dich bedeuten, wenn du die Fähigkeit des Sehens verlieren würdest? Und jetzt, mache dir einmal bewusst, wie viel du für deine Zähne tust und wie viel für deine Augen! Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, ist oft eine Frage der Erziehung. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf Möglichkeiten, die uns als Lösungen glaubhaft gemacht wurden, ohne, dass wir diese hinterfragen.



Was denkst du, wer hat etwas davon, wenn du regelmäßig zum Zahnarzt gehst? Wer hat etwas davon, wenn du regelmäßig eine neue Brille bekommst? Hauptsächlich natürlich du selbst!

Und es verdienen Menschen viel Geld an dir, weil sie dir Gesundheit verkaufen, ohne, dass du etwas dafür tust. Hast du dir schon einmal die Frage gestellt, ob du damit wirklich gesünder bist und wirst?

Wer hätte einen Gewinn davon, wenn du regelmäßig etwas tun würdest, was allgemein deinen Körper und speziell deine Augen auf natürliche Art und Weise gesund halten würde? Die Antwort ist einfach! Niemand außer du selbst hättest etwas davon!

Du hast bereits den ersten Schritt getan und das Buch gekauft. Das bedeutet, dass du selbst tätig sein und mit bewusstem Üben deine Sehfähigkeit verbessern willst.

In der ersten Übungseinheit geben wir deinem Körper die ganze Aufmerksamkeit. In einem Körper, der gesund und fit ist, können auch die Augen ihre Aufgabe besser erfüllen. Daher beginnt das Augentraining auch mit der Entspannung deines Körpers.

Sind Körper, Geist und Seele im Einklang, dann sind wir präsent. Wir sind bewusster, können die Umwelt gut wahrnehmen und unser Gehirn kann die empfangenden Impulse optimal verarbeiten. Ist das nicht der Fall, dann sind wir überfokussiert, rastlos in Bewegung, das Gehirn überfordert und es herrscht Chaos. Als Schutz vor Überforderung wird irgendwann dichtgemacht und dann unterfokussiert. Es kommt nur eine geringere Anzahl von Impulsen in das Gehirn, womit die Umgebung weniger wahrgenommen wird. Auch wird der Körper fester, der Blick bewegungsloser und die Wahrnehmung eingengter.

Mit der nächsten Übungseinheit gibst du dem Körper und speziell deinen Augen optimale Möglichkeiten, mit denen du entspannst, Stress abbaust und Muskeln trainierst. Gleichzeitig ist es für einzelne Teile deiner Augen und für das Sehsystem eine Unterstützung, mit der sie ihrer Funktion besser gerecht werden und das, wofür sie da sind, einfacher ausführen können.

Das Ergebnis ist phänomenal! Du nimmst mehr wahr, dein Gehirn bekommt die Impulse, die es braucht und die Bilder werden klarer. Du bist präsenter und nimmst den Augenblick intensiver wahr. Etwas, was sich lohnt, deinem Sehen und deinem Sein eine neue Qualität gibt.

Ich freue mich, wenn du mir schreibst, wie sich mit dem Augentraining deine Sehfähigkeit verbessert hat. Teile mir die Essenz deines Trainings sowie der Veränderung deiner Sehfähigkeit und Wahrnehmung mit.

Jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Trainieren, neue Erkenntnisse und eine bessere Sehfähigkeit!

GESUNDHEIT

KANNST DU DIR NICHT WÜNSCHEN.

DU MUSST SIE DIR BEWUSST HOLEN!



DAS AUGENTRAINING

*Wenn jeder täglich ein besseres Bewusstsein dafür entwickelt,
wer er ist und warum er tut, was er tut,
dann wird er auch bessere Entscheidungen treffen,
die zu besseren täglichen Resultaten führen.*
// Sakira Philipp





DAS ÜBUNGSSYSTEM

Betrachtest du deinen Körper, dann gibt es die Augen an dir nicht allein. Die Augen sind ein Teil deines Körpers. Betrachtetest du dein Sehen, dann ist das zwar ein Vorgang, an dem deine Augen beteiligt sind, aber ohne dein Gehirn würdest du keine Bilder sehen. Die Funktionsfähigkeit deiner Augen ist eine Basis für ein besseres und klareres Sehen. Betrachtetest du für den Sehprozess aber nur deine Augen, dann ist das nicht ausreichend. Daher ist auch ein Augentraining umfassender.

WIE IST DAS AUGENTRAINING AUFGEBAUT?

Beginnen wir mit dem, was uns das visuelle Wahrnehmen möglich macht. An erster Stelle sind es unsere Augen und unser Körper. In dem ersten Kapitel bekommst du Übungen, die deinen Körper stärken, ihn in die Ruhe bringen und optimal mit dem versorgen, was er braucht. Danach nähern wir uns weiter den Augen.

Nur in einem fitten Kopf können auch deine Augen fit sein. Dein Gesicht und dein Nacken sind der Mittelpunkt der nächsten Übungen bis wir uns schließlich der Augenmuskulatur widmen. Hier machst du Übungen, mit denen du die um die Augen befindlichen Muskeln trainierst, fit machst und funktionsfähig hältst. Danach gibt es in diesem Buch spezielle Übungen, die die Funktionalität deiner Augen noch weiter verbessern.

In der Fortsetzung zu diesem Buch geht es dann um das wirkliche Sehen, um die Wahrnehmung und um das Verarbeiten der Impulse, die durch die Augen in das Gehirn gelangen. Du findest in dem zweiten Teil dieser Buchserie Übungen, die deine Wahrnehmung trainieren und dein Gehirn fitter machen. In dem aufbauenden Training betrachten wir auch die Glaubenssätze, mit denen du deine Wahrnehmung steuerst und probieren eine neue Denkweise aus, mit der du dich bewusster für die Welt öffnest und damit mehr sowie klarer von dem siehst, was dir die Realität noch bietet.

WELCHE STRATEGIE IST SINNVOLL?

Übungen helfen dann, wenn diese bewusst durchgeführt werden! Es reicht nicht, dass du weißt, dass es Augenübungen gibt. Die Übungen selbst sollten von dir mit deinem Körper regelmäßig gemacht werden. Lieber täglich ein paar Übungen als einmal stundenlang und dann lange Zeit nichts.

So wie das Zähneputzen lege dir am Tag eine Zeit fest, in der du deinem Körper und speziell deinen Augen Aufmerksamkeit gibst! Schalte dir eine Erinnerung! Lass dich von nichts davon abbringen! Gerne kannst du auch die Feedbacks auf meiner Webseite www.saphi.de lesen. Menschen, die dabei geblieben sind, berichten von ihren Erfolgen.

Einfach wunderbar, wenn die Brille nur noch punktuell erforderlich ist oder gar nicht mehr gebraucht wird, der Körper sich fitter fühlt und das Sehen einfacher und klarer wird. Häufig ändern oder verschwinden auch andere Symptome, wie zum Beispiel Kopfschmerzen und Verspannungen, die meistens mit einem angestregten Sehen im Zusammenhang stehen.

Los geht es! Lies dir erst einmal alle Übungen je Übungseinheit durch und entscheide dich für die, die dich am meisten ansprechen! Das wichtigste ist, dass du dich wohlfühlst und du Lust auf das Durchführen der Übungen hast!

ÜBUNGEN ZUR ENTSPANNUNG



Stress, dieses Wort ist in aller Munde. Jeder hat ihn, jeder kennt ihn und jeder lernt ihn im Laufe seines Lebens in verschiedenen Formen und Variationen kennen. Sind wir nicht in unserer inneren Mitte, dann können viele Stressoren, die uns in unserem Alltag begegnen, aus uns überforderte und erschöpfte Menschen machen.

Fühlen wir uns gestresst, können unsere Augen ihre Funktion nicht erfüllen. Mit einem gestressten Körper lässt es sich schlechter leben und die Funktionsfähigkeit der Augen ist eingeschränkt. Daher führst du zuerst Übungen durch, die deinen Körper entspannen. Du wirst merken, dass allein mit der Entspannung deines Körpers sich deine Sehfähigkeit zum Positiven ändert.

Baue diese Übungen konsequent in deinen Alltag ein! Mache dir bewusst, dass du deinen Körper für dein Leben brauchst! Er ist der einzige Ort, an dem du täglich leben musst! So, wie du mit ihm umgehst, so wird er dir auch dienen!

Deinen Körper bekommst du mit deiner Geburt und gibst ihn ab, wenn du die Erde verlässt. Es gibt keine Umtauschmöglichkeit. Es gibt zwar ein paar Ersatzteile für deinen Körper, aber nicht alles ist reparabel. Gib deinem Körper das, was er braucht! Dann ist er leistungsfähig, du kannst dein Leben wunderbar gestalten und deine Bestimmung leben!

Ü 01 - BLITZ ENTSPANNUNG

Die Übung ist gut für eine Pause am Schreibtisch. Du kannst die Übung im Sitzen oder auch im Liegen durchführen.

// Balle deine Hände zu Fäusten, spanne dann deine Arme und Schultern an!

// Ziehe gleichzeitig deine Zehen in Richtung Oberkörper! Spanne die Waden und dann die Oberschenkel an!

// Kneife deine Pobacken zusammen! Bringe deine Schulterblätter zueinander!

// Mache ein Zitronengesicht!

// Zähle jetzt bis zehn! Halte die Anspannung im ganzen Körper oder verstärke diese sogar!

// Lass mit einem Mal los! Beobachte, wie sich das Loslassen in deinem ganzen Körper ausbreitet!

Ü 02 - BÄUMCHEN SCHÜTTLE DICH!

Diese Übung ist gut, wenn du angespannt bist oder gerade eine Situation erlebt hast, die du als anstrengend empfandest.

// Stelle dich nach Möglichkeit barfuß mit beiden Füßen auf den Boden!

// Beginne in den Knien zu wippen! Mit der Zeit wird aus dem Wippen ein Schütteln des Körpers.

// Lass diese Schüttelbewegung auf deinen ganzen Körper übergehen!

// Lass die Schüttelbewegung mal stärker und mal schwächer werden! Folge den Impulsen deines Körpers! Lass dich führen von dem, was sich zeigt!

// Beende die Übung, indem du für eine Weile still stehen bleibst!



Ü 03 - DER PFERDERITT

Diese Übung lockert auf einfache Art und Weise die Muskulatur an deiner Wirbelsäule. Sie kräftigt den Schultergürtel als auch die Rücken- und Nackenmuskulatur. Die Durchblutung im gesamten Körper wird mit dieser Übung angeregt.

// Setze dich auf den Stuhl oder auch im Lotussitz auf den Boden! Lege die Hände in den Nacken!

Mache folgende Bewegungen erst einmal langsam!

// Während du einatmest, schiebst du dein Kinn parallel zum Boden so weit nach vorn, wie es geht! Dann bringst du dein Kinn in einem Halbkreis nach oben und streckst dabei deine Wirbelsäule! Unterstütze die Bewegung mit deinen Händen! Achte auf deine natürlichen Grenzen! Bringe dann dein Kinn zum Brustraum!

// Halte den Atem an und zähle rückwärts von sieben nach eins!

// Wenn du das nächste Mal ausatmest, dann sinkst du zusammen und dein Rücken macht einen Katzenbuckel. Der Brustraum wird leicht eingedrückt!

// Starte jetzt die nächste Runde!

// Mache am Anfang jeweils sieben Hin- und Her-Bewegungen!

Beende die Übung, indem du dich mit dem Einatmen ganz nach vorn ziehst! Halte für einen Moment den Atem an! Atme dann vollständig aus! Nimm eine entspannte Sitzposition ein! Spüre nach!

Ü 04 - KÖRPERREISE

Vor und nach jedem Augentraining entspanne deinen Körper für einen Moment! Während dieser Ruhepause kann sich die Entspannung in deinem Körper ausbreiten. Die Muskulatur, die Wirbelsäule, deine Augen und damit dein ganzer Körper lockern sich. Die aktiven Energien werden optimal im Körper verteilt.

// Lege dich auf den Rücken! Schließe deine Augenlider! Die Arme liegen neben dem Körper. Die Füße fallen locker nach außen. Ziehe das Kinn leicht zur Brust, damit dein Nacken gestreckt ist!

// Bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem! Atme bewusst ein und aus! Lass beim Ausatmen alle Anspannung gehen!

// Wandere in Gedanken durch deinen Körper! Beginne beim Kopf und gehe nach unten zu deinen Füßen! Nimm einzelne Körperteile wahr! Bleibe mit der Aufmerksamkeit für einen Moment jeweils dort! Entspanne die Stelle deines Körpers, bei der du gerade bist, noch einmal bewusst!

// Bist du bei deinen Füßen angekommen, atmest du noch einmal ganz tief ein und ganz langsam und lange aus! Spüre nach!

Je öfter du diese Übungen durchführst, desto leichter und schneller wirst du einen entspannten Zustand erreichen. Lass dir die Zeit, die du brauchst! Auch Entspannung will gelernt sein!

Ü 05 - GEFÜHRTE MEDITATIONEN



Auf der Webseite Drachenspuren.de, die Webseite für deine persönliche und spirituelle Entwicklung, findest du eine Vielzahl von geführten Meditationen, die dich bei deiner körperlichen und geistigen Entspannung unterstützen. Einige der Meditationen kannst du dir auch kostenfrei downloaden und so für deine körperliche Balance nutzen.



Ü 06 - LEBENSLUST

Mit dieser Übung streckst du deine Wirbelsäule. Sie stärkt das Herz, die Lunge und das Nervensystem. Die Durchblutung der Augen wird angeregt und der Körper besser mit vitaler Energie versorgt.

- // Diese Übung kannst du im Stehen oder Sitzen durchführen.
- // Mache die Übungsfolge mindestens fünf Mal!
- // Strecke deine Arme gerade nach oben! Die Handfläche zeigen nach oben und sind parallel zur Decke!
- // Atme ruhig ein und aus! Atme lange ein und aus! Lasse beim Ausatmen bewusst los!
- // Beim Einatmen ziehe die Arme noch einmal ganz lang!
- // Beim Ausatmen ziehe die Arme leicht wieder zum Körper!

Ü 07 - ENERGETISCHES ERWACHEN // DIE 5 SCHRITTE

Willst du aus einer Entspannung gehen oder im Allgemeinen vom Liegen aufstehen, dann sind diese fünf Schritte eine optimale Art und Weise, mit denen du geerdet und fit auf deinen Füßen stehen wirst. Lass während dieser Übungsfolge deine Augen geschlossen!

- // Atme tief ein und aus! Dadurch regst du deinen Kreislauf an.
- // Strecke dich! Ziehe deine Arme über den Kopf lang nach hinten! Strecke die Füße nach unten! Dadurch dehnt du deinen gesamten Körper.
- // Drehe deinen Körper nach rechts und links! Dadurch lockerst du die Muskulatur an der Wirbelsäule.
- // Reibe die Handfläche und die Fußsohlen aneinander! Dadurch bringst du deinen Kreislauf in Schwung. Gleichzeitig aktivierst du die Chakren der Hände und Füße.
- // Ziehe deine Knie an den Brustraum! Verschränke deine Hände in den Kniekehlen und schaukele nach rechts und nach links, nach vorn und nach hinten! Mit dieser Übung massierst du deine Rückenmuskulatur.

Komm erst dann auf deine Art und Weise hoch zum Stehen! Öffne jetzt erst deine Augen! Spüre, wie du jetzt mit beiden Beinen auf dem Boden stehst!

Die 5 Schritte sind auch eine optimale Art und Weise, die du morgens durchführst, bevor du aus deinem Bett steigst! Durch die Dehnung und Streckung kann dein Körper besser funktionieren und Fehlhaltungen werden korrigiert, die während des Schlafens entstehen können.

Ü 08 - DER SONNENGRUSS

Der Sonnengruß ist eine klassische Übung aus dem Yoga. Die Übung ist am Morgen und auch zu jeder anderen Tageszeit passend. Mit dem Sonnengruß kannst du dich entspannen, loslassen und neue Energie sammeln.

- // Stelle dich aufrecht hin! Atme ein! Strecke dabei deine Arme über den Kopf! Spanne deine Po-Muskeln an! Ziehe die Schulterblätter zusammen!
- // Atme aus und beuge dich mit dem Ausatmen nach vorn! Bringe dabei deine Hände nach unten! Es ist dabei nicht wichtig, dass deine Hände den Boden erreichen.
- // Atme ein und lege deine Hände auf den Boden! Dabei kannst du auch leicht in die Knie gehen.
- // Atme aus und bringe dein rechtes Bein nach hinten!
- // Atme ein und bringe beim Ausatmen dein linkes Bein nach hinten!
- // Spanne deine Po-Muskeln an und bringe deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule! Dann atme aus und bringe den gestreckten Körper langsam auf den Boden!
- // Atme ein, hebe deinen Brustkorb und deinen Kopf an!
- // Atme aus, lege Brustkorb und Kopf wieder auf den Boden!
- // Atme ein, schiebe dein Becken nach oben!
- // Atme aus, bringe deinen rechten Fuß mit einem Schritt zwischen die Hände!
- // Atme ein! Atme aus, bringe deinen linken Fuß zwischen deine Hände!
- // Atme ein, gehe leicht in die Knie und ziehe dich mit nach vorn gestreckten Armen nach oben!
- // Atme aus, bringe deine Hände in Namasté!

Führe jetzt die gleiche Abfolge durch, indem du zuerst das linke Bein nach hinten bringst! Du kannst so viele Sonnengrüße machen, wie es dir Spaß macht. Achte darauf, dass du alle Bewegungen bewusst und fließend ausführst!



ÜBUNGEN FÜR KOPF & GESICHT



Wir haben viele Muskeln in unserem Gesicht. Manchmal können die Augenmuskeln nicht arbeiten, weil die Gesichtsmuskulatur stark angespannt ist. Du wirst merken, dass die Entspannung, die im Gesicht beginnt, sich auf die Augen und auf den ganzen Körper ausbreitet!

Ü 09 - PALMIEREN

Das Palmieren ist eine wirkungsvolle Entspannungsübung für deine Augen selbst und die Gesichtsmuskulatur. Du kannst diese Übung einzeln oder im Anschluss an deine Augenübungen machen. Führe diese oftmals am Tag durch! Palmieren ist auch eine Übung, mit der du optimal dein Augentraining beginnst und beendest!

// Reibe deine Handinnenflächen kräftig aneinander, bis diese schön warm sind!

// Lege alle Finger beider Hände in einen rechten Winkel übereinander! Lege die Hände auf die Augen! Die Handballen berühren dabei die rechte und die linke Seite des Oberkiefers! Deine Augen sind jetzt komplett von Licht abgeschirmt. Wenn du an einem Tisch sitzt, dann stütze deine Ellbogen am besten bequem darauf!

// Genieße die Wärme deiner Hände! Spüre, wie sich die Augen- und Gesichtsmuskulatur entspannt! Es ist ratsam, dass du eine Weile in dieser Position bleibst!

// Beende die Übung, indem du zuerst die Augenlider hinter den Händen öffnest! Ziehe dann langsam die Hände von deinem Gesicht weg! Blinzele dabei mit deinen Augen!

// Schauge für einen Moment absichtslos in die Ferne!

Das Palmieren ist eine der wichtigsten Methoden zur Entspannung des visuellen Systems. Das gesamte Nervensystem ruht sich aus und der Kreislauf der Verarbeitung der Signale, die über die Augen in das Gehirn gelangen, wird unterbrochen. Durch das Abdecken der Augen mit den Händen aktiviert das Gehirn bereits gespeicherte Informationen wie:

// Es braucht keine äußeren Reize verarbeiten. Das Sehzentrum kann in Ruhe sein.

// Die Augen sind geschützt. Die geschlossenen Augenlider und die Hände über den Augen geben den Augen selbst eine doppelte Sicherheit. Die Augen und das Sehzentrum werden von ihrer Warn- und Informationsfunktion befreit.

// Die erzeugte Dunkelheit gibt dem Sehpurpur der Netzhaut die Möglichkeit der Regeneration.

Rhodopsin, wegen seiner Farbe auch Sehpurpur genannt, ist eines der Sehpigmente in der Netzhaut der Augen. Im menschlichen Auge ist das Rhodopsin in den Stäbchen der Netzhaut für das Hell-Dunkel-Sehen verantwortlich. Rhodopsin wird durch einfallendes Licht verbraucht.

Die Lidschläge, die wir unbewusst alle paar Sekunden machen, dienen einerseits dem Befeuchten der Augen und dem Auswaschen der Staubpartikel, und andererseits wird durch die kleinen Dunkeleinheiten das Sehpurpur gebildet.



Ü 10 - BERÜHRUNGEN

An der Stelle, an der wir uns berühren, ist auch unsere Aufmerksamkeit. Dort ist auch bewusste Entspannung möglich.

- // Reibe deine Handflächen kräftig aneinander, bis diese sich ganz warm anfühlen und auch eine angenehme Wärme ausstrahlen! Wölbe deine Hände! Lege jeweils eine Hand auf eine Gesichtshälfte! Lass die Hände für einen Moment ruhig liegen!
- // Streiche mit den Händen in Richtung Hals, dann in Richtung Ohren und weiter! Halte kurz inne, wenn deine Handinnenflächen den Kiefer berühren! Entspanne bewusst die Muskulatur am Kiefer, indem du den Kiefer nach unten ‚fallen‘ lässt!
- // Bewege deine Hände weiter in Richtung Nacken! Verschränke deine Finger und halte deinen Nacken einfach fest!
- // Lass deine Hände in umgekehrter Reihenfolge wieder in die Ausgangshaltung gehen!

Ü 11 - AUGENMASSAGE

- // Dein Daumen und dein Mittelfinger fassen an die Nasenwurzel! Lege dann deinen Zeigefinger zwischen die Augenbrauen! Bewege alle drei Finger gleichmäßig sanft kreisend!
- // Lege die Mittelfinger beider Hände etwa auf die Mitte der Stirn! Führe gleichmäßige Kreisbewegungen durch! Dabei bewegen sich die Finger von der Mitte der Stirn seitlich über die Schläfen bis zum Ohrläppchen, dann hinter die Ohren über die Schläfe zurück bis zum Ausgangspunkt.

Ü 12 - EINMAL LÄCHELN BITTE!

Ziehst du deine Mundwinkel nach oben, dann kommt es zu einem biologischen Effekt. Der Gesichtsmuskel drückt auf einen Nerv, der sich zwischen Wange und Auge befindet und unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert. Je mehr du dich um ein Lächeln bemühst, desto intensiver ist der Druck und damit die Wirkung.

So ganz nebenbei produziert dein Körper Dopamin. Dopamin gehört zu den wichtigsten Neurotransmittern im Nervensystem. Es gibt Impulse zwischen den Nervenzellen weiter. Es ist zuständig für unsere Motivation, unseren Antrieb, unsere Koordination und für die Regelung unseres Appetits.

ÜBUNGEN FÜR DEN NACKEN



Nackenschmerzen gehören bei vielen Menschen zum Alltag. Eine falsche Körperhaltung, immer die gleiche Sitz- und Stehhaltung als auch vorhandene Verspannungen im Körper führen zu unangenehmen Schmerzen im Nacken. Unser Körper ist intelligent und nimmt eine Haltung ein, mit der die Schmerzen kompensiert. Das Ergebnis sind Fehlstellungen im Hals-, Kopf- und Schulterbereich. Das hat Folgen!

Die Augen können sich auf ihre ursprüngliche Art und Weise nicht mehr bewegen und auch die Information aus der Umwelt nicht mehr optimal aufnehmen.

Eine Entspannung im Nackenbereich hat oft zur Folge, dass sich angrenzende Verspannungen im Kopfbereich lösen. Es lohnt sich also!

Ü 13 - LOCKERUNGSÜBUNG

// Stelle dich hin! Deine Beine sind beckenbreit geöffnet! Dein Becken ist leicht gekippt! Deine Arme hängen seitlich am Körper!

// Schüttele leicht deine Arme aus! Bewege diese hin und her!

// Ziehe deine Schultern nach oben bis hoch zu den Ohren! Dann bringe deine Schultern langsam und bewusst wieder nach unten!

// Ziehe deine Schultern nach oben! Lasse die Bewegung deiner Schultern nach unten etwas schneller werden!

Ü 14 - DIE EULE

// Stelle dich erst einmal aufrecht hin! Strecke deine Halswirbelsäule und drehe dann deinen Kopf nach rechts und links! Beobachte, wie weit du kommst und mit welcher Leichtigkeit du diese Drehungen durchführen kannst!

Jetzt führe die Eule durch!

// Lege deine rechte Hand auf die linke Schulter! Stütze mit der linken Hand deinen Ellbogen!

// Drehe den Kopf so weit nach rechts, wie es möglich ist! Bleibe einen Moment in der Haltung!

// Drehe den Kopf langsam zurück und weiter nach links! Bleibe einen Moment in der Haltung!

// Drehe den Kopf langsam in die Mitte! Löse die Haltung auf!

// Lege deine linke Hand auf die rechte Schulter! Stütze mit der rechten Hand deinen Ellbogen!

// Drehe den Kopf so weit nach links, wie es möglich ist! Bleibe einen Moment in der Haltung!

// Drehe den Kopf langsam zurück und weiter nach rechts! Bleibe einen Moment in der Haltung!

// Drehe den Kopf langsam in die Mitte! Löse die Haltung auf!

// Wiederhole die Übung drei Mal in jede Richtung!



Ü 15 - NACKENMASSAGE

- // Setze dich hin! Strecke deine Halswirbelsäule und bringe dein Kinn entspannt zur Brust!
- // Greife mit deinen Händen auf den jeweiligen Schulterbereich!
- // Massiere und knete sanft von den Schultern bis zum Nacken!
- // Lass die Hände und Arme einfach nach unten hängen! Bewege deinen Kopf leicht nach rechts, nach links und nach vorn!
- // Beende diese Übung, indem du mit deinem Kopf ein paar achtsame Kreisbewegungen machst!

Ü 16 - BLINZELN MIT KOPFROTATION

- // Stelle dich aufrecht hin! Strecke deine Arme rechts und links vom Körper auf Schulterhöhe aus! Die rechte Handinnenfläche zeigt nach unten. Die linke Handinnenfläche zeigt nach oben.
- // Schaue selbst gerade aus und fixiere einen Punkt! Halte den Punkt mit deinem Blick fest!
- // Drehe deinen Kopf langsam nach rechts! Bringe den Punkt mit den Augen über die rechte Hand!
- // Dann drehe langsam den Kopf, sodass sich der Punkt bis über die linke Hand bewegt! Dabei drehe die rechte Handfläche nach unten und die linke nach oben! Die Drehung ist beendet, wenn der Punkt über der linken Hand ist.
- // Bewege den Kopf langsam und bringe den Punkt wieder über die rechte Hand, während sich deine Hände langsam drehen!
- // Mache diese Übungsfolge fünf Mal!
- // Beende die Übungen, indem du den Punkt wieder vor dein Gesicht bringst! Schließe dann deine Augen und spüre nach!

ÜBUNGEN FÜR DIE AUGEN



Der Augapfel ist umgeben von sechs äußeren Augenmuskeln, zwei schrägen und vier geraden Muskeln. Mit diesen Muskeln wird das Auge bewegt. Sind diese Muskeln verhärtet und verspannt, kann sich das auf die Form und die Funktionsfähigkeit des Auges auswirken. Diese Verspannungen können durch gezieltes Training der Augenmuskulatur und durch regelmäßige Entspannung des gesamten Körpers abgebaut werden.

Die meisten Augenübungen brauchen nur wenig Zeit. Wenn du diese regelmäßig machst, dann werden deine Augen es dir danken. Sie können besser ihre Aufgabe erfüllen. Du selbst wirst mehr Spaß und Freude bei all dem haben, wobei du deine Augen brauchst. Achte darauf, dass du nach jeder Augenübung deine Augen palmierst, mindestens jedoch am Ende deines Augentrainings!

Ü 17 - AUGENDUSCHE

Gönne auch deinen Augen morgens oder/und abends eine Dusche! Das ist eine Wohltat für deine Augen. Die Augendusche entspannt und erfrischt nicht nur deine Augen, sondern dein ganzes Gesicht. Du kannst sie auch jederzeit zwischendurch machen.

// Abends - Öffne den Wasserhahn mit kaltem Wasser! Schwappe mit den Händen Wasser auf deine geschlossenen Augen! Ändere dann die Temperatur des Wassers auf lauwarm und benetze wieder deine Augen! Wechsele dann wieder zu kaltem Wasser usw. Beende die Augendusche mit warmem Wasser!

// Morgens - Mache das Ritual in umgekehrter Richtung! Beginne mit lauwarmen und ende mit kaltem Wasser! Das erfrischt deine Augen und gleichzeitig wird die Durchblutung deines Gesichtes angeregt.

Ü 18 - DIE LIEGENDE ACHT

Eine Übung, mit der du die Beweglichkeit deiner Augen steigerst und dein Gehirn trainierst, ist die liegende Acht. Hier ist körperliche Bewegung angesagt! Lies dir die Beschreibung der Übung erst durch! Dann stehe auf und beginne!

// Strecke den rechten Arm parallel zum Boden nach vorn aus! Strecke dann den rechten Daumen nach oben! Jetzt zeichne mit der Hand eine große liegende Acht! Beginne nach rechts oben! Die Augen folgen dabei der Bewegung des Daumens. Achte darauf, dass sich nur deine Augen bewegen! Dein Kopf ist absolut still! Falls er sich mitbewegen sollte, halte dein Kinn mit der linken Hand fest!

// Danach führe die Übung mit dem linken Arm und deren Hand durch!

// Jetzt streckst du beide Arme nach vorn und beide Daumen in die Höhe! Beginne nach rechts oben mit der Acht! Folge den Daumen nur mit den Augen!

// Stelle dir vor, du hast einen langen Pinsel auf der Nasenspitze! Male nun mit dem Pinsel eine vor dir liegende Acht! Bewege dabei ruhig deinen Kopf!

// Male jetzt mit deinen Augen eine liegende Acht, ohne, dass du deinen Kopf bewegst! Führe jetzt beide Bewegungen mit geschlossenen Augen durch!



Ü 19 - AUGENGYMNASTIK

Durch diese Bewegungen werden die Augenmuskeln trainiert. Da deine Augenlider geschlossen sind, entspannt deine Augenmuskulatur intensiver. Führe alle Übungen acht Mal durch! Beende jeden Teil der Übung, indem du hinter den geschlossenen Augenlidern geradeaus schaust.

Lies dir die Anleitung durch! Setze dich dann entspannt hin! Schließe deine Augenlider und beginne!

- // Bewege deine Augen abwechselnd nach oben und unten!
- // Blicke nach rechts und links!
- // Blicke von rechts oben nach links unten!
- // Blicke von links oben nach rechts unten!
- // Mache mit deinen Augen Kreisbewegungen in beide Richtungen!

Ü 20 - FIGUREN MALEN

Diese Übung stärkt deine Augenmuskulatur. Mit dieser Übung holst du deine Augenbewegungen aus der täglichen Routine.

- // Halte deinen Zeigefinger in einem Abstand von ungefähr 20 Zentimetern vor deinen Augen!
Richte deinen Blick auf die Fingerspitze!
- // Male mit langsamen Bewegungen deines Fingers Figuren, Zahlen oder auch Buchstaben in die Luft! Folge dieser Bewegung mit deinen Augen!
- // Steigere langsam die Geschwindigkeit der Bewegung so lange, bis die Augen gerade noch folgen können!
- // Palmiere zum Abschluss deine Augen!

Ü 21 - SEHKRAFT STÄRKEN

Mit dieser Augenübung kannst du deine Sehkraft verbessern. Das erfordert jedoch, dass du die Übung über einen längeren Zeitraum mehrmals am Tag durchführst. Für die Augenübung brauchst du einen Ort, an dem du in die Ferne schauen kannst.

- // Halte einen Zeigefinger ungefähr 20 Zentimeter vor deine Nase, den zweiten Zeigefinger weitere 20 Zentimeter dahinter und finde ein Ziel in weiter Entfernung!
- // Fokussiere den ersten Zeigefinger! Warte, bis du ihn klar siehst! Dann schaue auf den zweiten Finger! Warte wieder, bis du ihn klar wahrnimmst! Schaue dann auf das Ziel in der Ferne! Warte wieder so lange, bis du das Ziel klar sehen kannst!
- // Wiederhole den Vorgang einige Male im gleichmäßigen Rhythmus!

Es kann sein, dass dir am Anfang das klare Sehen nicht wirklich gelingt. Dann ist das so, wie es ist! Schau dann so lange auf den Finger oder in die Ferne, bis du so klar wie möglich siehst!

Ü 22 - HERZHAFTES GÄHNEN

Gähnen regt die Produktion von Tränenflüssigkeit an und sorgt auf diese Art und Weise für eine Befeuchtung der Augen. Durch das tiefe Luftholen bekommt der Körper mehr Sauerstoff. Wenn du nicht spontan beim Lesen gähnen musst, dann öffne einfach weit deinen Mund. Das Gähnen kommt dann von ganz allein!

Gähne mehrmals! So entspannst und lockerst du die gesamte Muskulatur des Gesichtes, des Nackens und der Rückenmuskulatur.

Ü 23 - DER SCHARFE BLICK

Mit dieser Übung trainierst du den Ziliarmuskel. Der Ziliarmuskel ist ein Teil des Ziliarkörpers, der ringförmigen mittleren Schicht des Augapfels. Vom Ziliarkörper ziehen Fortsätze zur Augenlinse, zwischen denen sich das Aufhängeband der Linse spannt.

Spannt sich der Ziliarmuskel an, dann erschlafft das Band und die Linse wölbt sich stärker. Dadurch wird der Nahbereich scharf gestellt. Im umgekehrten Fall, also wenn sich der Ziliarmuskel entspannt, wird die Linse flacher und ein scharfes Sehen in die Ferne möglich.

Mit dem Training kann der Ziliarmuskel sich besser auf unterschiedliche Entfernungen einstellen. Für diese Übung brauchst du einen Ort, an dem sich ein paar Objekte oder Gegenstände befinden und von dem du auch gut in die Ferne schauen kannst. Das Prinzip, welches sich dahinter verbirgt, kennst du vielleicht aus der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen.

// Fixiere eine Weile einen Gegenstand in der Nähe! Dabei erfolgt eine Anspannung. Halte deine Augen und deinen Blick absolut still!

// Lass dann deinen Blick in die Ferne schweifen! Dabei erfolgt eine Entspannung. Spüre einfach die Veränderung!

Ü 24 - AUS ZWEI MACH DREI

// Strecke deine Arme nach vorn aus und deinen Daumen senkrecht nach oben! Deine Daumen sollten sich in Augenhöhe befinden und einen Abstand von ca. zwei Zentimetern haben.

// Blicke auf die Daumen und dann auf einen dahinterliegenden Punkt, der sich zum Beispiel an der Wand befindet! Nach einigen Wiederholungen oder vielleicht auch gleich, kann zwischen den beiden Daumen ein dritter auftauchen!

// Wechsle mehrmals zwischen der Nah- und Ferneinstellung deiner Augen, also zwischen Daumen und Punkt an der Wand, hin und her. Achte darauf, wann genau der dritte Daumen auftaucht und verschwindet!

// Beende die Übung mit Palmieren!



Ü 25 - PAUSE

Über die Augen bekommt unser Gehirn stets und ständig Informationen. Viele Dinge werden unbewusst wahrgenommen und auf bewusster Ebene gar nicht registriert. Normalerweise bewegen sich unsere Augen immer. Sie wandern von einer Reizquelle zur nächsten.

Die einfachste Möglichkeit, mit der du einer Reizüberflutung entgehst, ist es, wenn du deine Augen schließt.

// Schließe deine Augen! Du lässt dadurch keine äußeren Reize über die Augen in dein Gehirn.
Mit Palmieren kannst du die Entspannung deiner Augen weiter vertiefen!

Hier ist noch eine weitere Möglichkeit, mit der du deine Augen entspannen kannst.

// Schau aus dem Fenster, in die Landschaft oder einfach in den blauen Himmel! Lass dabei deinen Blick einfach los! Versuche nichts zu sehen!

Ü 26 - BLICK IN DIE LEERE

// Halte deine Daumen in Augenhöhe! Fixiere deinen Daumnagel!

// Jetzt ziehe deinen Daumen nach unten. Halte deinen Blick weiter auf die Stelle gerichtet, an der gerade noch der Daumnagel war! Schau einfach ins Leere!

// Wiederhole die Übung, indem du den Daumen an verschiedenen Positionen in deinem Gesichtsfeld hältst! Gelingt es dir, die Positionen im Leeren zu halten, dann arbeiten deine Augen gut zusammen.

BESONDERE ÜBUNGEN

*Das Einzige, was zwischen dir und deinem wahren Leben steht,
ist die Geschichte, die du dir immer wieder erzählst!*

// Toni Robbins





ÜBUNGEN FÜR COMPUTERAUGEN

Bei einem Computer schauen die Augen stets und ständig in eine Lichtquelle. Diese Lichtquelle enthält oft Licht mit einem hohen Blau-Anteil. Das überfordert einerseits die Augen und andererseits bekommt unser Gehirn eine Unmenge überflüssiger Informationen.

Für ein natürliches Sehen brauchen die Augen reflektiertes Licht.

Ü 27 - BLITZSCHAUEN

Die Übung ist eine Massage für deine Augen. Du bewegst deine Augen und deine Gesichtsmuskulatur. Die Durchblutung wird durch das Öffnen und Schließen angeregt. Gleichzeitig regst du die Produktion von Tränenflüssigkeit an und befeuchtest deine Augen.

// Schließe deine Augen und halte diese für 10 Sekunden geschlossen!

// Öffne deine Augen und blicke 10 Sekunden nach oben!

// Schließe deine Augen und halte diese für 10 Sekunden geschlossen!

// Öffne deine Augen und blicke 10 Sekunden nach unten!

// Schließe deine Augen und halte diese für 10 Sekunden geschlossen!

// Öffne deine Augen und blicke 10 Sekunden nach rechts!

// Schließe deine Augen und halte diese für 10 Sekunden geschlossen!

// Öffne deine Augen und blicke 10 Sekunden nach links!

// Wiederhole den Ablauf drei Mal!

Ü 28 - FORMEN ERKENNEN

Im Alltag begegnen uns stets Formen. Meistens sehen wir Rechtecke, gefolgt von Kreisen und Dreiecken. Im Allgemeinen wird vorausgesetzt, dass wir Formen einfach erkennen.

Diese Übung weitet nicht nur den Gesichtskreis, sondern schärft auch die Wahrnehmung von Formen, so dass dein Gehirn Formen im Gesichtsfeld schneller erkennen kann.

Bei dieser Übung bewege das Gesicht möglichst wenig! Halte das Kinn mit der linken Hand fest!

// Zeichne mit dem rechten Zeigefinger einen großen Kreis in die Luft! Folge mit beide Augen der Bewegung der Fingerspitze!

// Zeichne mit dem rechten Zeigefinger ein großes Dreieck in die Luft! Folge mit beide Augen der Bewegung der Fingerspitze!

// Zeichne mit dem rechten Zeigefinger ein großes Quadrat in die Luft! Folge mit beide Augen der Bewegung der Fingerspitze!

// Jetzt halte das Kinn mit der rechten Hand fest! Zeichne die drei Figuren mit dem Zeigefinger der linken Hand, wobei die Augen den Bewegungen des Fingers folgen!

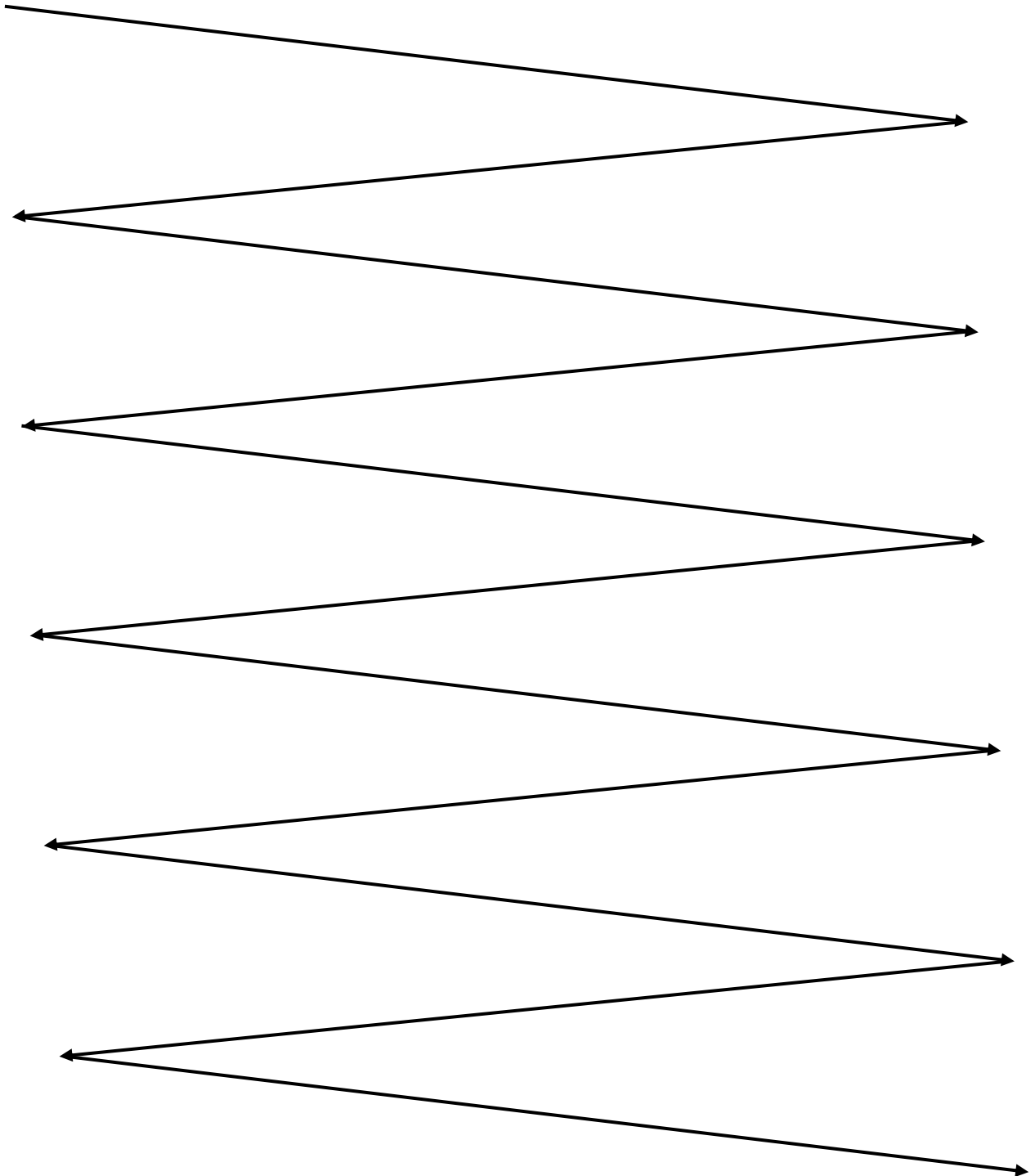
// Wiederhole den gesamten Ablauf mindestens zwei Mal!



Ü 29 - ZICK ZACK ÜBUNG

Unsere Augen bewegen sich oft für eine längere Zeit in einer bestimmten Richtung! So wird durch das Lesen oft eine Hin- und Her-Bewegung vorgegeben. Beim Lesen von Spalten gibt es eine Hoch- und Runter-Bewegung. Mit Hilfe dieser Übung kannst du die Bewegung trainieren, die deine Augen zum jetzigen Zeitpunkt weniger machen.

// Halte das Buch abwechselnd in der normalen Lesestellung und um 90 Grad gedreht! Folge mit den Augen mehrmals der Zickzacklinie, mal auf und ab, mal hin und her!





ÜBUNGEN FÜR MÜDE AUGEN

Bei angespannten und müden Augen empfehle ich dir die folgenden drei Übungen!

Ü 30 - BLINZELN

Das Blinzeln ist wichtig für die regelmäßige Befeuchtung der Augen. Beim Kontakt des Ober- und Unterlids wird Tränenflüssigkeit zur Erhaltung der Gleitfähigkeit freigesetzt. Bei zu seltenem Blinzeln entsteht ein Zustand, der umgangssprachlich das Trocken-Auge-Syndrom genannt wird. Dabei wird die Hornhaut auch mit zu wenig Nährstoffen und Sauerstoff versorgt.

Ü 31 - BEWUSSTES ATMEN

Gehirn und Augen sind Großabnehmer von Sauerstoff. Sie verbrauchen circa 20% des gesamten Sauerstoffbedarfs des Körpers. Werden sie nicht ausreichend versorgt, dann ermüden sie und stehen uns nicht mehr in dem Maße zur Verfügung, wie wir sie brauchen. Oft strengen wir uns dann noch mehr an und ignorieren unsere eigenen körperlichen Grenzen. Ein tiefes Ein- und Ausatmen am geöffneten Fenster wirkt Wunder! Es bringt unseren Körper in einen Zustand, in dem eine gute Leistungsfähigkeit wieder möglich ist.

Ü 32 - BEWEGUNG AUF DER STELLE

Sitzen wir vor dem Computer sitzen, dann merken wir gar nicht, wie wir mit der Zeit zusammensinken. Dabei drücken wir unseren Brustraum ein. Wir atmen flacher und schöpfen beim Atmen unser Lungenvolumen nicht aus. Der Körper wird schlecht mit Sauerstoff versorgt. Wir werden schläfrig. Unser Körpersystem gibt den Augenlidern das Signal, dass sie sich schließen, damit es entspannen bzw. schlafen kann.

Das durchschnittliche Gewicht des menschlichen Kopfes wird mit circa sechs Kilogramm angegeben. Dieses Gewicht wird ständig vom Hals und den Schultern getragen. Je nach Körperhaltung variiert die Kraft, die dafür gebraucht wird. Viele Menschen sitzen mit eingezogenem Bauch nach vorn gebeugt. Sie strecken den Hals mehr oder weniger stark nach vorn, so dass die Hals- und Nackenmuskulatur stark in Anspruch genommen wird. Die Folge ist ein steifer Nacken und verspannte Schultermuskulatur.

Das ist die Lösung!

Wenn du Spannungen im Körper bemerkst, dann richte dich vom Bauch her auf, indem du zuerst deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehst. Dadurch bekommt dein unterer Rücken einen Impuls und wölbt sich zur anderen Seite. Atme in deinen Brustraum ein, bis der obere Rücken gestreckt ist. Bringe dein Kinn gleichzeitig in Richtung Brustraum. Dann lass deine Schulter mit dem Ausatmen nach unten gehen. Mit dem nächsten Einatmen löse dein Kinn vom Brustraum, bis dein Hals gerade aufgerichtet ist. Atme aus! Bringe dabei noch einmal deine Schulter nach unten und deine Schulterblätter leicht zusammen! Jetzt liegen Kopf, Hals und Rücken ungefähr auf einer Linie

Wenn du diese Haltung bei der Arbeit beibehalten, beziehungsweise immer wieder zu ihr zurückkehrst, dann kannst du länger fokussiert arbeiten und dein Körper bleibt gesünder. Vielleicht funktioniert es nicht von Anfang an reibungslos. Überprüfe deine Sitzhaltung regelmäßig und korrigiere diese gegebenenfalls. Die Blutversorgung des Gehirns wird sich dadurch immer weiter normalisieren. Irgendwann wirst du die aufrechte Haltung als angenehm und mühelos empfinden. Symptome wie steifer Hals, verspannte Schultern und Rückenschmerzen können sich dann von dir verabschieden.





ÜBUNGEN FÜR TROCKENE AUGEN

Bildschirmarbeit und der lange Aufenthalt in viel zu warmen Räumen mit einer geringen Luftfeuchtigkeit bringen unsere Augen an ihre Grenze. Sie fühlen sich trocken an und brennen. Das Unwohlsein der Augen breitet sich in unserem ganzen Körper aus. Wir sind nicht so leistungsfähig, wie wir es uns wünschen. Oft arbeiten wir dennoch weiter. Wir achten nicht auf die Symptome oder nutzen die von einem Arzt verschriebenen Tropfen, welche die Augen feucht halten sollen. Ist das die Lösung? Bestimmt nicht.

Besser ist es, wenn deine Augen selbst genügend Tränenflüssigkeit produzieren. Die Tränenflüssigkeit ist von großer Bedeutung für die Augen. Die Hauptanteile sind Wasser, Eiweiß und eine ölige Substanz. Beim Blinzeln werden Hornhaut und Bindehaut mit diesen Substanzen benetzt und ernährt. Tränen sind also eine Art natürlicher ‚Energy Drink‘ für die Augen.

Bei trockener Heizungsluft und in klimatisierten Räumen wird mehr Tränenflüssigkeit gebraucht. Gleichzeitig wird weniger geblinzelt, so dass es keinen Impuls gibt, mit dem mehr Tränenflüssigkeit produziert wird. Zwei ungünstige Faktoren, die trockene Augen begünstigen. Trockene Augen sind meist gerötet, brennen und jucken. Die Verwendung von Augentropfen ist zwar eine aber nicht unbedingt die beste Lösung.

Fassen wir noch einmal die Ursachen zusammen:

// mangelnde Produktion von Tränenflüssigkeit

// starke Verdunstung

// starrer Blick

Mit den folgenden Übungen kannst du die Menge der Tränenflüssigkeit normalisieren und die Produktion anregen.

Ü 33 - AUGEN BEFEUCHTEN

Die Übung trainiert nicht nur deine Augenmuskeln, sondern hat noch einen anderen Effekt. Mit der Zeit legt sich ein feiner Tränenfilm über deine Augen. Deine Augen bleiben feucht. Du schaffst damit optimale Bedingungen für deine Augen. Als Abschluss und für die Entspannung palmiere deine Augen.

// Öffne und schließe deine Augenlider ganz schnell! Führe diese Übung so oft wie möglich durch!

Die Länge des Blinzeln richtet sich nach deinen Möglichkeiten! Blinzele so lange, wie es dir entspannt möglich ist!

Ü 34 - DER STARRE BLICK

Mit dieser Übung regst du die Tränendrüsen an und beseitigst eventuelle Blockaden.

// Fixiere einen Punkt, ohne, dass du blinzelt! Halte die Augen so lange offen, wie du kannst!

Blinzele dann mehrmals ganz schnell hintereinander! Wiederhole die Übungsfolge!

Ü 35 - MASSAGE DER MEIBOM-DRÜSE

Der Ausgang der Meibom-Drüse ist auf dem unteren Lidrand in der Nähe des inneren Augenwinkels.

// Lege die Daumen an deine Schläfen! Berühre mit den Zeigefingern etwa zehnmal leicht massierend die Augenlider!

Wenn du die Augen nach der Übung wieder öffnest, sollten sich diese feucht anfühlen. Vielleicht musst du die Übung öfter durchführen, bis sich dieser Effekt bei dir einstellt.

Ü 36 - BLINZELN MIT KOPFROTATION

Mache mit dem Kinn eine Kreisbewegung! Automatisch bewegt sich dein Kopf im Kreis. Blinzele dabei stark! Drei Kreisbewegungen in die eine Richtung, dann drei in die andere Richtung! Blinzele dabei ständig! Die Übung wirkt tonisierend auf den Blinzel-Reflex.

Ü 37 - VERWÖHNPROGRAMM

Tränke ein Tuch mit warmem Wasser! Bedecke die geschlossenen Augen für etwa drei Minuten mit dem feuchtwarmen Tuch! Anschließend massiere die Lider der geschlossenen Augen ganz sanft! Eine gute Möglichkeit, die du auch bei einem Bad genießen kannst!

Ü 38 - ÜBUNG FÜR DIE LIDMUSKELN

// Lege deine Hände in deinen Nacken! Verschränke die Finger!

// Neige deinen Kopf langsam nach hinten, wobei du mit beiden Augen auf deine Nase blickst.

// Beuge dich mit deinem Kopf langsam nach vorn! Blicke dabei nach oben!

// Wiederhole den ganzen Ablauf zehn Mal! Das stärkt die Muskulatur deiner Augen. Damit ist Blinzeln besser möglich.





ETWAS GANZ SPEZIELLES

Zum Schluss noch einige Tipps, die nicht unbedingt einen Übungsablauf beschreiben.

Ü 39 - LIEBESFILME

Wenn ein Film, ein Roman oder ein Bühnenstück dich wirklich berührt, dann lass deine Tränen ruhig fließen! Das tut der Seele und deinen Augen gut. Weinen macht die Tränendrüsen wieder munter und beugt gleichzeitig trockenen Augen vor.

Ü 40 - KOSMETIK

Viele Frauen verwenden regelmäßig Augen-Make-up wie Eyeliner, Lidschatten und Mascara. Die Qualität der Produkte lässt oft zu wünschen übrig. Durch die Kosmetik können die Ausgänge der Meibom-Drüsen verstopfen. Wenn du also eine Frau bist, dann solltest du auf die Qualität deiner Augenkosmetik achten. Lege öfters einen kosmetikfreien Tag ein und schminke dich abends gut ab.

Ü 41 - ERNÄHRUNG

Die Qualität deiner Tränenflüssigkeit hängt auch von der Gesundheit deines Körpers ab. Achte also auf eine gute Ernährung, die die Fließeigenschaften des Blutes und damit auch die Beschaffenheit der Tränenflüssigkeit verbessert.

Ü 42 - YOGA

Yoga ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Praktiken umfasst. Damit wird jener innere Zustand erreicht, in dem seelisch geistige Vorgänge zur Ruhe kommen. Sind Körper, Mind und Seele im Einklang, dann geht es auch deinen Augen gut. Mit Yoga erreichen wir ein Sein im Moment, mit dem wir Unstimmigkeiten wahrnehmen und deren Ursachen beseitigen können.

DIE REINIGUNG DER AUGEN



Ü 43 - TRATAK

Tratak gehört zu den sechs Shatkriyas. Shatkriyas sind spezielle Reinigungstechniken im Hatha Yoga. Tratak selbst ist eine Konzentrations- als auch Meditationsübung und hat eine reinigende Wirkung für die Augen. Es ist eine Übung für den Körper, den Mind und für die Seele, auch, wenn du bei Tratak nur deine Augen benutzt. Zuerst wirst du die Entspannung in deinen Augen spüren, welche die Augen von der Beanspruchung befreien.

Tratak fördert eine starke Verbindung zwischen dem Gehirn und den Augen, die zu mehr Bewusstsein und einer höheren Aufmerksamkeit des Verstandes führt. Das schafft die Möglichkeit, mit der wir tief in uns hineinschauen und eine tiefgründige Verbindung zu unserem Mind herstellen.

Welche Wirkungen hat Tratak noch?

Tratak ist für viele positive physische und spirituelle Effekte bekannt. Tratak stärkt die Augenmuskeln, steigert die Konzentration, verbessert das Gedächtnis und lindert Stress.

Praktizierst du Tratak vor dem Schlafen, dann kann das dein Träumen anregen. Es unterstützt dich, dass du dich am nächsten Morgen an die Träume erinnerst. Mit dem Durchführen von Tratak wird die Verbindung zwischen den Augen und dem Gehirn gestärkt. Du kannst Zugang zu deiner Intuition und deinem Selbst bekommen. Deine Gedanken werden ruhiger und du kannst mehr auf deine innere Stimme hören.

Tratak und dabei insbesondere das bewegungslose Schauen auf ein sich ständig bewegendes Objekt oder eine Flamme bringt deine Augen in die Ruhe. Mache dir bewusst, dass sich deine Augen ständig bewegen, selbst dann, wenn du schläfst. Das Nicht-Bewegen ist Entspannung für deine Augen, die sich auf deinen ganzen Körper und auf deinen Geist ausbreitet.

Es kann sein, dass diese Stille, die mit Tratak entsteht, ungewohnt für dich ist. Betrachte diese Stille jedoch wohlwollend. Schau dir die Emotionen an, die sich zeigen und finde heraus, was dir nicht möglich ist, wenn du den Emotionen Kraft und Raum gibst.

Was brauchst du für Tratak?

Führe Tratak am besten mit einer Kerze durch! Du kannst auch für Tratak eine Vielzahl anderer Dinge nehmen. So zum Beispiel ein Bild, einen Spiegel oder einfach einen schwarzen Punkt, eine Wolke am Himmel oder einen Stern. Nimmst du für Tratak eine Kerze, dann achte darauf, dass diese eine beständige und gleichmäßige Flamme hat. Mit einem flackernden Licht erreichst du weder eine Fokussierung noch eine Konzentration!



Wie geht Tratak?

Jetzt bekommst du eine Anleitung für Tratak. Lies dir zuerst die Anleitung vollständig durch! Überprüfe, ob du diese verstanden hast! Erst dann führe Tratak durch!

// Suche dir einen ruhigen Platz mit gedämpftem Licht!

// Stelle die Kerze ein bis zwei Meter von dir entfernt in Höhe deiner Augen auf! Trägst du eine Brille oder Kontaktlinsen, dann nimm diese ab bzw. heraus!

// Setze dich bequem hin! Du solltest eine gewisse Zeit ruhig und entspannt sitzen können.

// Schließe deine Augenlider! Bringe deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper! Strecke noch einmal deine Wirbelsäule! Achte darauf, dass dein Körper aufgerichtet und entspannt ist!

// Nimm ein paar tiefe Atemzüge! Bringe dann deine Aufmerksamkeit auf deinen Bauch und übernehme die Bewegung deines Bauches! Schnell wird sich dein Atem der Bewegung anpassen. Du wirst ruhiger und gleichmäßig tiefer atmen. Verweile einen Moment bei deinem Atem!

// Öffne deine Augen! Schau in die Flamme der Kerze! Halte deine Augen so lange wie möglich geöffnet! Lass den Blick unbeweglich auf der Flamme ruhen! Mit der Zeit werden deine Augen feucht. Es kann auch sein, dass ein paar Tränen über deine Wangen fließen. Die Tränenflüssigkeit reinigt deine Augen. Lass die Tränen einfach über deine Wangen fließen!

// Blinzele vielleicht sanft mit den Augen! Das unterstützt das Abfließen der Tränenflüssigkeit.

// Richte dann deinen Blick wieder auf die Flamme der Kerze!

Manchmal kann es sein, dass deine Gedanken dich beschäftigen. Wenn du merkst, dass du abdriftest, dann kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder zur Flamme zurück. Lass deinen Blick so lange wie möglich auf die Flamme der Kerze gerichtet! Während dieser Zeit sollte sich Ruhe in deinem Körper eingestellt haben.

// Schließe dann deine Augenlider! Beobachte einfach, was geschieht! Bleibe ganz ruhig sitzen! Das können fünf Minuten sein und auch länger. Die Intensität der Übung steigt mit der regelmäßigen Wiederholung.

// Du kannst Tratak nach einer Runde beenden oder beginnst wieder von vorn, indem du deine Augen öffnest und auf die Flamme blickst!

Was ist noch wichtig?

Habe Geduld mit dir! Übertreibe es nicht! Am Anfang sind für Tratak 10 Minuten völlig ausreichend! Je mehr du Tratak übst, desto leichter wirst du mit der Zeit entspannen, die Tränen fließen lassen und das Karussell der Gedanken anhalten.

Solltest du schon Erfahrung in Meditation haben, dann kannst du die Tratak zeitlich ausdehnen oder als eine Möglichkeit der täglichen Meditation nehmen.

DER SINN VON PRANAYAMA



WOFÜR IST PRANAYAMA GUT?

Du atmest. „Ja logisch“, wirst du sagen, denn das Atmen ist ein Vorgang, über den du dir normalerweise kaum Gedanken machst. Atmen geschieht einfach! Luft rein, Luft raus, fertig! Insbesondere im Yoga beobachtest und steuerst du deinen Atem. Der Atem bekommt eine ganz andere Aufmerksamkeit und Bedeutung. Atmest du gut und für deinen Körper richtig, dann wird alles, woraus dein Körper besteht, optimal mit Energie und Sauerstoff versorgt.

Da wir den größten Teil des Tages sehr oberflächlich atmen, verbringen wir Höchstleistungen, versorgen uns zu wenig mit Sauerstoff und transportieren den Abfall nicht nach außen. Kein Wunder, dass unser Leistungsvermögen irgendwann auf der Strecke bleibt. Da ist auch die Leistungsfähigkeit unserer Augen und des Sehens mit enthalten.

Vielleicht war dir der Zusammenhang zwischen Atmung und Sehen bis jetzt noch nicht bewusst. Erfahre erst einmal mehr über Pranayama und übe dann die vollständige Yoga Atmung. Die vollständige Yoga Atmung versorgt deinen Körper und somit auch deine Augen optimal mit dem, was gebraucht wird.

Was ist Pranayama?

Pranayama ist bewusstes Atmen. Das Wort ‚Pranayama‘ besteht aus den Wörtern ‚Prana‘ und ‚Yama‘. Prana bezieht sich auf die feinstoffliche Lebensenergie und Yama bedeutet so viel wie kontrollieren oder eine Richtung geben. Bei Prana handelt es sich also um die Lebensenergie, die sowohl von unserem physischen Körper als auch von unserem feinstofflichen Schichten gebraucht wird, damit wir überhaupt existieren können.

Vor diesem Hintergrund heißt Pranayama ‚Kontrolle der Lebenskraft durch den Atem‘. Prana hält uns am Leben und ist die Lebensessenz, die alle Bewegung, alles Leben, jeden Gedanken bewirkt und ermöglicht. Prana manifestiert sich als Geist, als Klang, als Energie und doch ist Prana selbst feiner gesponnen als diese. Prana durchzieht wie Äther unser gesamtes Dasein und formt unser Leben.

Prana fließt durch tausende von feinen Energiekanälen, den Nadis, und durch die Energiezentren, die Chakren. Der Zustand unseres Geistes ist von der Qualität und Quantität des Prana ebenso abhängig, wie von der Art und Weise, wie Prana durch die Nadis und Chakras fließen kann. Ist das Level hoch und fließt das Prana stetig und ruhig, ist auch der Geist ruhig, positiv gestimmt und voller Enthusiasmus.

Aufgrund mangelnden Wissens und ausbleibender Achtsamkeit in punkto Atems, sind bei vielen Menschen die Nadis und Chakras in der Regel teilweise oder auch völlig blockiert. Das wiederum führt zu einer unregelmäßigen und gestörten Atmung. Wie eine Katze, die sich in den eigenen Schwanz beißt. Eine gestörte Atmung versorgt den Körper nicht mit dem, was er braucht und bringt negative Emotionen, wie zum Beispiel Sorgen, Ängste, Unsicherheit, Anspannung und innere Konfliktsituationen hervor. Eine gestörte Atmung lässt uns auch nicht klar sehen.



Wofür ist Pranayama wichtig?

In Yoga gibt es Atemtechniken, mit denen wir unsere innere Ruhe finden oder auch mehr Energie bekommen. Regelmäßiges Üben stärkt Qualität und Quantität des Prana, löst Blockaden in den Nadis und Chakren und stellt einem energiegeladenen und positiven Gemütszustand her. Unter richtiger Anleitung führt Pranayama den Körper, den Mind und die Seele in Harmonie. Die Techniken stärken sowohl auf geistig-physischer als auch auf seelischer Ebene. Das sind die Vorteile!

// Die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu. Wir können klarer, schärfer und konzentrierter denken.

// Die Abhängigkeit von äußeren Faktoren nimmt ab. Wir sind weniger Spielball des Wetters, der Gestirne und der Launen anderer Menschen.

// Die Willenskraft nimmt zu und Ausdauer als auch innere Stärke erhöhen sich.

// Die innere Haltung wird stabiler. Wir fühlen uns mehr im Gleichgewicht und steigern unserer Lebensqualität.

// Das höhere Energieniveau bewirkt auf der physischen Ebene verbesserte Gesundheit, da alle Organe mehr Prana bekommen.

// Auf der geistigen/psychischen Ebene stärkt sich das Selbstbewusstsein und die innere Kraft.

Woher kommt der Effekt?

Die Wirkung von Pranayama erklärt sich hauptsächlich durch die Wirkung des Atems auf das Nervensystem, vor allem auf den Sympathikus und den Parasympathikus. Bei ausgleichendem und beruhigendem Pranayama wie bei Anuloma Viloma und Bhramari liegt der Fokus auf eine lange Ausatmung, die den Parasympathikus aktiviert. Das ist der Teil unseres Nervensystems, dessen Aktivierung unter anderem den Blutdruck und die Herzfrequenz senkt. Ist der Parasympathikus aktiv, sind wir entspannt, der Körper kann sich regenerieren und die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Bei aktivierendem und anregendem Pranayama, wie zum Beispiel bei Kapalabhati, bei dem der Fokus auf der Einatmung liegt, wird der Sympathikus aktiviert. Bei diesen Atemtechniken kann der Blutdruck und die Herzfrequenz erhöht werden und wir fühlen uns wacher und leistungsfähiger.

Die Atmung ist also ein effektives Kommunikationsmittel zwischen Körper, Mind und Seele. Mit Pranayama bringen wir uns in die Balance.

Der Vorteil ist, dass der Atem fast das Einzige ist, mit dem wir Vorgänge in unseren Körper bewusst steuern können.

Was kann Pranayama noch?

Wer regelmäßig Pranayama macht, der entspannt und trainiert den gesamten Atemapparat und kommt damit auch im Alltag wieder zu einer insgesamt tieferen als auch entspannteren Atmung. Das wirkt sich wiederum auf das Nervensystem aus und führt so in eine entspanntere innere Lebenshaltung.

Pranayama kann die Lungenkapazität erweitern, wenn mit Techniken wie das Anhalten der Luft oder das tiefe Einatmen in den Brustraum gearbeitet wird. Nicht nur Spitzensportler wissen, wie entscheidend sich eine gute Lungenkapazität auf die Leistungsfähigkeit und die Fitness auswirkt. Wer tief ausatmet, der reinigt mehr als nur seine Atemwege.

Bewusste Atmung bringt also unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele in Einklang, hält uns gesund und lässt uns mehr im Augenblick sein. Bewusste Atmung lässt uns fokussierter sein und das wahrnehmen, was genau jetzt ist.

Wie führst du Pranayama am besten durch?

Einfache Atemübungen, wie die vollständige Yoga Atmung, kannst du autodidaktisch lernen. Auf der sicheren Seite bist du jedoch immer, wenn du die Atemtechniken von einem Yoga Lehrer oder einem Lehrer für Pranayama lernst.

Bei allen Atemübungen gilt: Der Atem sollte frei fließen und ohne Druck und Ehrgeiz kontrolliert werden. Verspannen sich die Muskeln des Atemapparates und/oder die umliegenden Bereiche oder schnappst du nach dem Anhalten des Atems hörbar nach Luft, solltest du die Übungen entweder achtsam beenden oder die Intensität reduzieren. Sobald zu viel Druck auf den Atemapparat kommt, hat Pranayama keine positive Wirkung auf die Psyche und den Körper mehr, sondern sorgt eher für eine noch verspanntere und unnatürlichere Atmung.

Wann ist der beste Zeitpunkt für diese Atemtechnik?

Mache Pranayama dann, wenn du genügend Zeit hast! Du kannst Pranayama auch morgens oder abends im Bett machen. Ich selbst empfinde es sehr angenehm, wenn ich die vollständige Yoga Atmung vor dem Schlafen praktiziere. Meine Gedanken kommen dabei zur Ruhe und mein Körper kommt leichter in den Einschlafmodus. Wichtig ist, dass du die vollständige Yoga Atmung regelmäßig machst, denn erst dann wirst du Veränderungen in deinem Körper und auch beim Sehen spüren.





Ü 44 - DIE VOLLSTÄNDIGE YOGA ATMUNG

Lerne jetzt in vier Schritten die vollständige Yoga Atmung. Übe die einzelnen Schritte jeweils so lange, bis du diese gut beherrscht. Gehe dann erst zum nächsten Schritt!

SCHRITT 1 // BAUCHATMUNG

Die Bauchatmung ist die natürliche Atmung des Menschen und wird heute meist nur noch während des Schlafens praktiziert. Die Bauchatmung ermöglicht die volle Ausnutzung der Lungenkapazität. Mit dieser Art der Atmung wird mehr Sauerstoff aufgenommen, die Bauchorgane bekommen eine gute Massage und das Gehirn wird besser versorgt. Die Bauchatmung wirkt stark beruhigend. Daher können wir mit dieser Atemtechnik auch bewusst unruhige Energien wandeln. Sie ist auch eine gute Möglichkeit zur Beruhigung des Mind vor dem Einschlafen.

Wie geht es?

- // Lege dich auf den Rücken, winkle die Füße an und lege deine Hände auf den Bauch!
- // Bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Bauch! Bewege deinen Bauch noch oben von der Wirbelsäule weg! Automatisch wirst du einatmen.
- // Bringe deinen Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und du wirst automatisch ausatmen!
Du kannst die Bauchatmung machen, solange du magst!

SCHRITT 2 // BRUSTKORBATMUNG

Beim Einatmen heben sich die Rippen, so dass der Brustkorb sich weitet. Beim Ausatmen kehren die Rippen wieder in die ursprüngliche Form zurück. Die Atemluft strömt in die mittleren Partien der Lunge. Diese Art der Atmung absolviert ein Mensch in Stresssituationen, bei Nervosität und Anspannung. Macht ein Mensch diese Art der Atmung unbewusst über einen längeren Zeitraum, wird die Anspannung im Körper weiter verstärkt. Für eine gesunde Atmung ist die Brustkorb-Atmung ein Bestandteil. Das fokussierte Atmen in diesem Bereich schult die Aufmerksamkeit und dient als Vorbereitung auf die vollständige Yoga Atmung.

Wie geht das?

- // Lege deine Hände auf deinen Brustkorb, so dass sich die Mittelfinger berühren! Atme so ein, dass sich deine Rippen beim Einatmen zur Seite bewegen und damit die Distanz zwischen deinen Fingern größer wird! Halte während der Atmung deinen Bauch still!
- // Beim Ausatmen schieben sich die Fingerspitzen wieder zusammen.

SCHRITT 3 // BRUSTKORB- UND SCHLÜSSELBEINATMUNG

Bei der Schlüsselbeinatmung strömt die Luft in die Lungenspitzen. Beim Einatmen hebt sich der obere Teil des Brustkorbes mit dem Schlüsselbein, beim Ausatmen senkt er sich wieder. Atmen wir auf diese Art und Weise während unseres Alltags, dann ist die Atmung eher rasch und flach. Zu dieser Form der Atmung kommt es in Situationen, die mit Stress und Angst verbunden sind. Du übst gleich die Brust- und Schlüsselbeinatmung in Kombination. Das ist einfacher! Übe langsam und fokussiert, damit du leichter lernst, wie du deine Lungenkapazität ausschöpfen kannst!

Wie geht das?

- // Halte während der Atmung deinen unteren Bauch still!
- // Lege deine Hände auf deinen Brustkorb, so dass sich die Mittelfinger berühren! Atme so ein, dass sich deine Rippen beim Einatmen zur Seite bewegen und damit die Distanz zwischen deinen Fingern größer wird.
- // Atme weiter ein, bis du spürst, dass sich der Schlüsselbeinbereich hebt und sich der obere Teil der Lunge füllt.
- // Atme dann zuerst die Luft aus dem oberen Teil der Lunge aus, so dass sich der Schlüsselbeinbereich senkt.
- // Atme weiter aus, so dass sich die Fingerspitzen wieder zusammenschieben.

SCHRITT 4 // DIE VOLLSTÄNDIGE YOGA ATMUNG

Jetzt ist es so weit! Die Bauch- und die Kombination aus Brust- und Schlüsselbeinatmung gelingen dir bereits einzeln gut. Dann ist es an der Zeit, dass du alle drei Teile miteinander kombinierst. Bei einer gesunden und natürlichen Atmung kommen die Bauch-, Brustkorb- und Schlüsselbeinatmung in einem Atemzug vor. Sie vereinigen sich zu einer fließenden Welle, beim Einatmen von unten nach oben und beim Ausatmen von oben nach unten. Durch das Praktizieren der vollständigen Yoga Atmung wird die volle Lungenkapazität ausgeschöpft. Hier werden die Bauchatmung, die Brustkorbatmung und die Schlüsselbeinatmung hintereinander ausgeführt.

Wie geht das?

- // Lege dich entspannt auf den Rücken! Am Anfang lege deine Hände auf den Bauch bzw. während der Brust- und Schlüsselbeinphase auf deinen Brustkorb. Auf diese Art und Weise kannst du kontrollieren, ob du die Teile deines Körpers bewegst, die für die einzelnen Atemphasen wichtig sind.
- // Atme zuerst mit der Bauchbewegung in den Bauch! Halte dann den Bauch still und atme in den Brustkorb! Halte nach Möglichkeit den Bauch und den Brustkorb still und atme in den oberen Bereich deines Brustkorbes Richtung Schlüsselbein! Der Übergang in die einzelnen Teile und die gesamte Atmung erfolgt fließend.
- // Beim Ausatmen leere zuerst den oberen Bereich, dann den mittleren und dann den unteren Bereich! Unterstütze das Ausatmen im unteren Bereich, indem du den Bauchnabel bewusst zur Wirbelsäule bringst!



UND JETZT NOCH EIN GEHEIMNIS

Zwischen dem Ein- und dem Ausatmen gibt es einen Moment, in dem dein Atem still ist. Manchmal kann der Moment auch noch so klein sein. Nimm bei einer deiner Atemübungen diesen Moment noch einmal bewusst wahr! Vergrößere diesen Moment! Genau das ist der Raum, in dem wir zwischen Reiz und Reaktion eine Entscheidung bewusst treffen können.

NICHT ALLES IST FÜR JEDEN GUT!



In diesem Buch habe ich dir viele Übungen vorgestellt, mit denen du deine Augen fit halten kannst. Die Übungen sind aus meinen persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen entstanden. Du solltest die Übungen erst einmal ausprobieren und deine eigenen Erfahrungen sammeln!

Suche dir die Übungen aus, bei denen du dich wohl fühlst und welche dir Spaß machen! Übungen, die dir nicht behagen oder bei denen du kein gutes Gefühl hast, lass einfach weg! Wenn du mir deine Erfahrungen mitteilen möchtest, dann schreibe mir eine eMail an mail@saphi.de.

Die Augenseminare „Leben ohne Brille“ sind ein Augen- und Sehtraining. Der Fokus im Level I sind deine Augen selbst. Hier bekommst du das Wissen über deine Augen. Du erfährst, wann welche Übung sinnvoll ist und wie du diese am besten durchführst.

Die meisten Informationen bekommt dein Gehirn über die Augen. Das eigentliche Sehen findet dann im Gehirn statt. Wenn du dich noch nie mit dem Sehprozess befasst hast, dann mag das erst einmal neu klingen. Während du dich in dem Augenseminar Level I mit deinen Augen als Organ deines Körpers befasst, liegt der Fokus im Level II auf dem Sehprozess.

Allerdings ist es wie immer! Wissen ist hilfreich! Jedoch bringt erst die Umsetzung in Handlungen die wirkliche Verbesserung! Dieses Buch ist ein Trainingsbuch! Nur du selbst kannst die Theorie in die Praxis umsetzen und die Früchte selbst genießen. Veränderungen wirst du erst erleben, wenn du Augenübungen wie das tägliche Zähneputzen in deinen Alltag integrierst!

Beginne gleich und nicht erst dann, wenn deine Sehfähigkeit nachlässt! Kontinuierliches Üben und Anwenden bringt Erfolg! Bleibe dran! Es ist einfacher, wenn du deinen Fokus auf die Erhaltung statt auf die Regeneration deiner Gesundheit legst!



Unsere Entdeckungsreise
besteht nicht darin,
dass wir
neue Landstriche aufsuchen,
sondern darin,
dass wir
mit neuen Augen sehen.

Marcel Proust

TRAINIEREN IM SPIEL



*Wenn wir den Mut haben und in unser Innerstes blicken,
dann werden wir viele Leerstellen entdecken.*

Etwas von außen wird diese Lücken niemals auffüllen.

Aber etwas im Außen kann uns erinnern, dass es Zeit wird,

dass wir uns nach innen wenden, damit wir genau das finden, was die Lücken füllt!

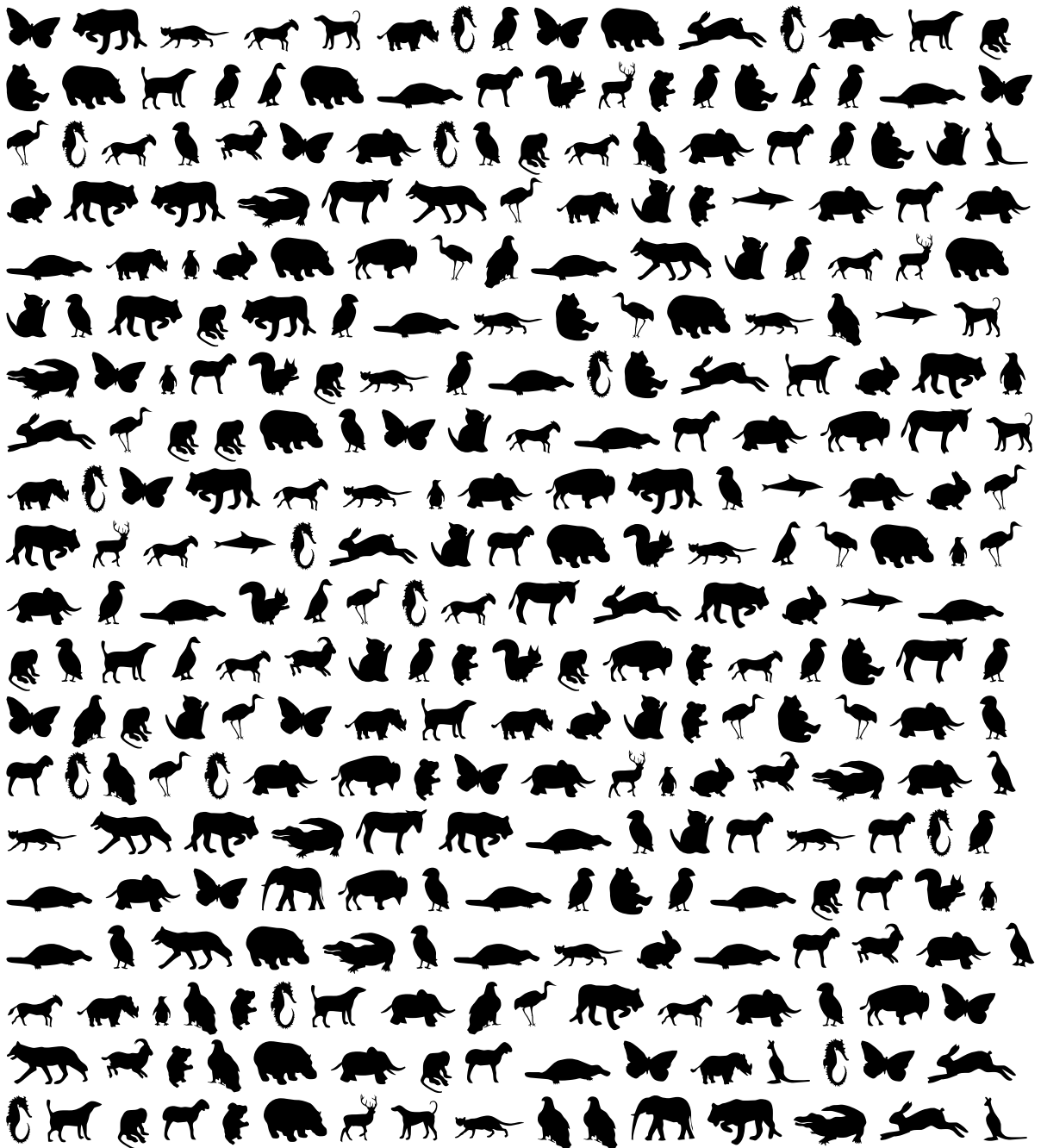
// Sakira Philipp













IM REICH DER TIERE











Variante 1: Auf der Seite sind viele verschiedene Tiere. Finde jeweils die Anzahl der einzelnen Tiere! Gleite dabei mit dem Finger im Slalom schnell von oben nach unten oder von unten nach oben!











Variante 2: Fordere gleichzeitig dein Gedächtnis, indem du als eine weitere Übung zwei Zeichen gleichzeitig suchst und zählst, wie oft das einzelne jeweils vorkommt.

















ZAHLENSALAT

Die Zahlen 4179 und 9714 kommen jeweils 30mal in dem Zahlensalat vor. Gehe dabei mit den Augen im Slalom von oben nach unten oder von unten nach oben! Viel Spaß beim Finden!

1 2 3 4 1 7 9 4 5 6 7 8 9 0 9 8 2 4 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 2 4 0 1 2 3 5 7 8 3 4 2
9 1 2 4 0 1 6 5 7 8 9 0 9 7 1 4 1 2 3 3 4 1 7 9 4 6 7 8 9 2 4 0 1 9 9 7 1 4 4 3
7 2 9 1 0 3 5 4 8 5 9 6 7 3 5 3 6 4 1 7 9 2 7 2 8 1 8 1 5 3 4 7 3 9 7 1 4 8 2 6
1 5 3 6 4 1 7 9 2 4 0 1 2 7 4 9 5 9 5 9 5 9 2 4 0 1 8 9 5 4 7 3 8 9 2 0 1 0 9 2
4 0 1 4 1 7 9 9 8 7 2 4 0 1 5 3 9 4 9 5 0 9 7 1 4 2 4 0 1 2 6 5 8 6 9 7 0 7 0 8
0 5 7 4 5 3 4 2 2 4 0 8 6 2 4 0 9 2 4 0 8 2 4 0 3 2 4 0 1 2 3 5 4 3 4 1 7 9 7 6
5 8 9 4 4 1 7 9 5 2 3 4 5 6 7 4 4 1 7 9 6 4 7 7 5 4 3 6 5 6 6 2 2 1 4 9 2 2 9 7
1 4 4 2 1 4 2 9 7 1 4 1 3 4 2 4 4 4 2 6 3 4 4 3 4 5 3 5 3 5 3 7 7 8 9 1 1 8 2 6
5 3 2 4 1 7 9 5 4 8 9 1 8 9 2 1 7 6 3 2 6 5 4 5 9 2 8 7 3 2 5 4 9 8 2 7 9 7 1 4
8 8 6 3 5 5 3 4 9 1 2 8 6 8 3 5 6 3 5 3 5 4 1 7 9 7 5 7 2 3 5 7 8 6 7 8 9 1 7 9
8 1 2 3 6 5 7 5 7 9 7 1 4 1 2 3 7 8 9 4 5 6 2 1 3 4 2 3 4 6 4 5 4 5 7 5 3 2 4 5
6 5 8 9 5 6 7 8 7 6 5 2 9 7 1 4 3 3 4 2 4 1 7 9 3 1 4 5 2 3 5 6 7 8 7 6 8 9 7 9
0 9 0 4 1 7 9 4 5 7 8 6 2 3 4 4 5 3 2 4 5 3 4 2 5 6 7 9 7 1 4 6 4 5 7 8 3 5 7 8
5 6 7 8 5 6 7 8 8 9 7 5 8 9 9 0 5 6 9 0 2 1 9 7 1 4 3 2 4 5 3 4 7 9 2 8 7 5 6 3
7 6 3 4 0 1 2 0 1 2 9 9 7 1 4 4 1 7 9 8 7 9 7 1 4 5 3 5 6 3 4 5 6 7 4 1 7 9 9 1
2 0 9 1 2 9 0 8 9 4 7 8 5 6 7 9 0 1 2 1 2 9 0 2 8 2 3 9 7 1 4 0 9 4 7 3 4 2 1 2
1 9 7 1 4 4 1 7 9 3 2 3 4 2 4 3 1 2 1 2 2 1 2 4 0 1 8 7 3 5 4 3 3 4 2 2 0 1 2 2
4 5 2 7 6 2 4 0 1 7 6 5 3 2 4 5 3 4 7 3 4 7 2 3 5 4 7 4 5 8 5 7 9 7 4 1 7 9 9 7
1 4 6 0 6 8 0 6 4 1 7 9 5 9 7 1 4 7 5 5 2 3 4 2 3 6 3 4 7 8 4 6 2 4 0 1 2 8 5 8
6 9 7 9 2 4 0 1 8 3 4 6 4 5 4 7 6 5 8 2 4 9 0 1 2 2 2 4 1 7 9 4 7 4 8 9 7 5 8 9
8 8 9 8 9 5 9 7 1 4 2 3 4 5 2 6 7 8 2 9 0 1 9 2 8 3 6 7 2 8 1 9 1 0 3 7 3 6 4 7
4 8 2 7 7 2 8 7 3 3 6 7 2 6 6 6 7 7 2 8 2 9 3 9 4 0 4 8 5 7 5 7 6 2 4 2 5 2 2 9
2 4 1 7 9 0 2 0 4 8 4 7 3 8 2 9 3 7 4 6 5 5 3 4 9 7 1 4 2 7 3 8 3 9 2 0 2 4 1 7
9 3 7 3 6 4 5 2 7 2 2 9 2 0 2 0 2 9 3 7 4 7 4 6 6 8 2 8 2 8 9 2 8 7 4 6 4 7 2 6
2 6 2 7 6 9 4 1 7 9 2 9 2 0 1 0 1 0 1 6 8 2 7 3 2 0 2 2 7 6 8 2 8 7 2 3 8 2 9 7
2 9 8 3 7 9 8 7 3 9 8 7 2 9 8 7 3 9 8 2 7 6 4 6 5 6 2 6 9 7 1 4 7 5 2 4 1 7 9 8
2 2 0 2 0 7 2 7 8 2 3 6 7 6 4 9 7 1 4 5 6 5 7 3 6 9 2 8 2 9 0 2 9 0 9 3 8 0 2 2
2 0 2 9 1 9 3 9 1 2 0 1 2 9 9 7 1 4 8 4 7 9 7 1 4 5 3 5 6 3 4 5 4 1 7 9 6 7 4 1
7 9 9 1 2 0 9 1 2 9 0 8 9 4 7 8 8 4 2 3 6 3 4 7 8 4 6 2 4 0 2 9 0 1 9 2 8 3 6 7
2 8 1 9 1 0 3 7 3 6 4 7 4 8 2 7 7 2 8 7 3 4 1 7 9 3 6 7 2 6 6 6 7 7 2 8 2 9 3 9
4 0 4 8 9 7 1 4 5 7 5 7 6 2 4 2 5 2 2 9 2 0 2 0 4 8 4 7 3 8 2 9 3 7 4 6 5 5 3 4
2 7 3 8 3 1 2 8 5 8 6 9 7 9 2 4 9 7 1 4 0 1 8 3 4 6 4 5 4 7 6 5 4 1 7 9 8 2 4 9
7 1 4 9 0 1 2 2 3 7 3 6 4 4 1 7 9 5 2 7 2 2 9 2 0 2 0 2 9 3 7 4 7 4 6 6 8 2 8 2
8 9 2 8 7 4 6 4 7 2 6 2 6 2 7 6 9 7 1 4 9 2 9 2 0 1 0 1 0 1 6 8 2 7 3 4 1 7 9 2
0 2 2 7 6 8 2 8 7 2 3 8 2 9 7 2 9 8 3 7 9 8 7 3 9 8 7 2 9 8 7 3 9 8 2 7 6 4 6 5
6 2 6 7 7 2 8 2 9 3 9 4 0 4 1 7 9 4 8 5 7 5 7 6 9 7 1 4 9 7 1 4 5 6 5 7 3 6 9 2
8 2 9 0 2 9 0 9 3 8 0 2 2 2 0 2 9 1 9 3 9 1 2 0 1 2 9 9 7 1 4 8 4 7 9 7 1 4 5 3
5 6 3 4 5 4 1 7 9 6 7 4 1 7 9 9 1 2 0 9 1 2 9 0 8 9 4 7 3 4 5 3 6 1 7 9 4 2 1 6

PAPAQADA



In dem Text sind die 16 in der Tabelle angegebenen Kombinationen der Buchstaben enthalten. Wähle eine Kombination aus! Zähle, wie oft diese vorkommt! Gehe dabei mit deinen Augen im Slalom von oben nach unten!

pada baqa qaqa dapa bada bada dada dada daba qapa dapa
qaba qapa pada papa baqa paba daqa bapa qaqa daqa baba
papa paba qaba papa qada paqa baba dapa dada paba dapa
paba baba paqa bapa pada bada baba bapa paqa dapa daba
daqa baba daba dapa qaqa dada bapa qapa daba baba baqa
bada bapa daba daqa paqa qaqa paba paba bapa qaqa qada
dapa daba qada qaba paqa qaqa bapa dapa qapa bada paqa
paqa daqa papa baqa bapa bapa dada qaba dada qada qapa
qaqa qada bada daba bapa baba paba dada bada pada baqa
qapa dapa daqa pada daba qaqa dada qaqa qaba baqa qaba
papa paba qaba papa qada paqa baba baba qada papa paba
qada qapa baqa qaba dada papa qaba dada bapa paqa daqa
bada paqa papa pada qapa daqa dapa qada daqa pada papa
baqa qaba paqa bada qaba qapa qaqa paba paqa bada bapa
paba dapa baqa qada dada baba dapa daqa baqa qaba qapa
pada papa paba daba daqa qapa qada baba pada paba baba
dada daba qapa dapa qaqa daqa pada paba bapa qaqa qada
bapa qaqa daqa baba dada daba dapa dapa qapa bada paqa
dapa dada paba dapa baba baqa qada qaba dada qada qapa
bapa paqa dapa daba qaqa qada qaba dada bada pada baqa
qapa daba baba baqa qada pada dada qaqa qaba baqa qaba
paba bapa qaqa qada baba bada daba baba qada papa paba
bapa paqa dada baba qaqa dada qapa daqa dapa papa paba
bada baqa baba baba qaqa qaba baqa daqa dapa qaqa daqa
daba paba qaqa bapa paba daba daqa qapa baba dada daba

baba	bada	baqa	bapa	papa	paba	paqa	pada

qaqa	qaba	qada	qapa	daba	dada	daqa	dapa



TRANSFORMATION

Kreuzritter ist ein zusammengesetztes Wort, welches mit Ritter endet. Das nächste Wort beginnt mit Ritter, also die Ritterschule. Das nächste Wort beginnt mit Schule ...

Finde die passenden Wörter, indem du deine Augen im Slalom von oben nach unten führst!

Kreuzritter → **Ritterschule**

Weintraube		Zeitfenster		Eiswein
	Bahnhof		Gemüsegarten	
Wurfring		Ringtausch		Käsekuchen
	Schlüsselerlebnis		Kunstleder	
Fahrwasser		Feierabend		Eröffnungsrede
	Nachtgespenst		Tierpark	
Blautanne		Backenzahn		Himmelblau
	Uhrzeit		Hammerwurf	
Schalentier		Hosennaht		Steinpilz
	Strumpfhose		Bandbreite	
Vitrinenschlüssel		Bananenschale		Wasserfarbe
	Taschenbuch		Walderdbeere	
Krümelmonster		Gespensterbahn		Flügelmutter
	Silberhochzeit		Monsterbacke	
Erdbeereis		Seebär		Breitensee
	Suppengemüse		Brotkrümel	
Redekunst		Tourenbus		Traubengelee
	Farbkasten		Liebesnacht	
Zahnschmelz		Damenstrumpf		Kastenbrot
	Ziegelstein		Kuchenblech	
Busfahrt		Tannenwald		Schmelzkäse
	Erlebnistour		Tauschgeschäft	
Geleebanane		Nahtband		Tafelsilber
	Geschäftseröffnung		Torflügel	
Hochzeitsfeier		Glasvitrine		Ledergürtel
	Blechdach		Dachziegel	
Gartentor		Hofdame		Fensterglas
	Mutterliebe		Pilzsuppe	
Abendhimmel		Lauchhammer		Gürteltasche
	Parkuhr		Bärlauch	

Ziel: Buchrücken → **Rückenmassage**

DAS LABYRINTH DER 41



In dem Rechteck sind die Zahlen von 1 bis 41 vorhanden. Stelle dir eine Uhr auf 30 Sekunden! Beginne bei der Zahl 1 und finde dann die Zahlen in der Reihenfolge bis 41! Notiere dir, bis zu welcher Zahl du gekommen bist und fange dann wieder von vorn an! Wiederhole das Zählen, so oft es dir Spaß macht. Mindestens zehn Mal sind empfehlenswert. Achte darauf, dass du die Zahlen nur mit den Augen suchst.

Eine gute Idee ist es auch, wenn du bei 41 anfängst und dann bis zur Zahl 1 rückwärts zählst!

	28		40		19	36	8
3		11		31	25		32
22	38	7	21	27	2		9
	16					29	
5			13		10		34
		41					
	35	39		37		18	12
24				30	14		
15	6	1	33		23		26
			20			17	4



Achtsamkeit
ist die Bewusstheit,
die eintritt,
wenn wir dem
gegenwärtigen Moment
gewollt und nicht wertend
unsere Aufmerksamkeit
schenken.

Jon Kabat Zinn

THE ACADEMY BY SAPHI

DRACHENSPUREN

*In dem Moment, indem du nicht mehr an deine Hilflosigkeit glaubst,
beginnt dein Weg in die Freiheit!*

// Sakira Philipp





Wir alle haben
unseren eigenen Mount Everest,
den wir im Laufe unseres Lebens
besteigen müssen.

Mit jedem Schritt
kommen wir der Sonne näher!
Machen wir uns nicht auf den Weg,
dann erblicken wir nie das Licht
und die wahre Vielfalt
unserer Möglichkeiten!

Sakira Philipp

SAKIRA PHILIPP



Sakira Philipp trug selbst viele Jahre eine Brille. Das Tragen einer Brille war für sie teils lebenswichtig, teils gehörte es auch zum Leben dazu. Sie wollte nicht wie ein blindes Huhn durch die Welt wandeln, sondern wollte wissen, wo sie ist und erkennen, wer vor ihr steht.

Sie selbst bezeichnet das Jahr 1995 als das Jahr der Wende in ihrem Leben. Es war das Jahr, in dem sie entschieden hat, herauszufinden, warum Menschen so sind wie sie sind, warum einige krank werden, andere nicht. Sie wollte die Ursachen finden und das Problem an der Wurzel ändern.

Tägliches Yoga, Meditation und Pranayama waren bereits ein Teil ihres Lebens. Bis zu dem Jahr tat sie es, weil es eine Gewohnheit geworden war. Ab dem Zeitpunkt brachte sie

Bewusstheit und mehr Selbstdisziplin in ihr Leben.

Irgendwann merkte sie, dass sie ohne Brille herumlief. Ihre Umwelt war vielleicht nicht genormt klar und dennoch konnte sie gut sehen.

Sie wusste, dass sie auf dem richtigen Weg war und nahm an den Trainings von renommierten Augentrainern teil, studierte entsprechende Literatur sowie Yoga Schriften und wurde NLP Lehrtrainer. Sie wollte ihre Sehfähigkeit weiter und diesmal bewusster verbessern. Ihr Fokus veränderte sich. So rückten die Art und Weise der Wahrnehmung und wie wir Menschen Informationen in unserem Gehirn verarbeiten in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Sie entdeckte die unzähligen Vorgänge, die am Sehen beteiligt sind und wie Körper, Mind und Seele zusammenarbeiten, ohne, dass wir es selbst direkt bemerken. Viele Jahre stand die Entwicklung ihrer Sehfähigkeit an erster Stelle. Sie holte sich Unterstützung in Seminaren, Workshops und Ausbildungen namhafter Augentrainer, forschte selbst und probierte aus.

In ihren Augenseminaren zeigt sie, wie jeder seine Sehfähigkeit verbessern kann. In welchem Maß ist jedoch von den Voraussetzungen und der eigenen Disziplin abhängig. Jedes Augenseminar besteht aus Vorträgen und Übungen. Sie machen Spaß und bringen Aha-Momente bestehender Gewohnheiten. Erkenntnisse können nach dem Augenseminar in den Alltag integriert werden.

Ein Augentraining ist jedoch kein Zauberstab, der mit einem einmaligen Einsatz unsere Fehler der Vergangenheit korrigiert. Es ist eher eine spannende Reise auf dem Weg zum natürlich besseren Sehen und wahrnehmen, was uns umgibt.

SAKIRA PHILIPP // BÜCHER, ONLINE KURSE & MEDITATIONEN

Weitere Angebote als auch Bücher, Kurse und Meditationen findest du auf den Webseiten:

www.saphi.de

www.saphi-speedreading.de

www.drachenspuren.de

www.sakiraphilipp.com



AUGENSEMINARE

LEBEN OHNE BRILLE - LEVEL 1

DER GANZHEITLICHE WEG ZUR VERBESSERUNG DER SEHFÄHIGKEIT

Vielleicht merkst du, dass dein Sehen mit der Zeit nicht besser wird, deine Brille wird stärker und manchmal brennen deine Augen von der vielen Bildschirmarbeit. Deine Augen machen auf sich aufmerksam. Irgendwann ist genug. Würdest du gern wieder ohne Brille klar sehen? Wenn ja, dann erfahre in dem Augenseminar, wie du mit dem Seh- & Augentraining einfach besser und klarer sehen kannst.

Was ist der Inhalt des Augenseminars?

Der Kernpunkt des Augenseminars ist das Seh- & Augentraining. Die Augen sind für die meisten Menschen das wichtigste Sinnesorgan. Wir orientieren uns mit ihnen in der Welt und machen uns natürlich viele Gedanken, wenn sie nicht mehr so funktionieren, wie wir das gerne hätten. Wir greifen zur Brille oder suchen nach anderen Möglichkeiten, mit denen wir unser Sehvermögen wieder herstellen können.

Wofür ein Seh- und Augentraining?

Eine Brille ist eine, aber nicht die Lösung. Sie hilft nur kurzzeitig und macht das Symptom erträglicher. Meistens werden die Gläser der Brille schnell stärker. Was wäre, wenn du die Ursachen deines schlechten Sehens kennen und die Ursachen beseitigen würdest?

Machen wir kurz einen Gedankensprung! Was machst du, um deine Zähne gesund zu halten? Bestimmt putzt du dir mindestens einmal täglich die Zähne, besuchst regelmäßig den Zahnarzt und betreibst Prophylaxe? Machst du denselben Aufwand auch von klein an mit deinen Augen, also, bevor sich eine schlechte Sicht oder eine Augenkrankheit einschleicht?

Einen Zahn zu verlieren ist vielleicht nicht ganz so schlimm, aber wenn du wenig oder nichts mehr siehst, wie wäre das für dich? Warum bekommen dann die Zähne die Aufmerksamkeit und nicht auch die Augen?

Was liegt näher als dass wir den Augen die Aufmerksamkeit geben, die du auch deinen Zähnen gibst? Trainiere deine Augen und führe all die anderen Dingen durch, die auf natürlichem Weg deine Sehfähigkeit erhalten. Integriere das Seh- & Augentraining in dein Leben! Du wirst bald merken, wie du auf einfache Art und Weise eine besser und klarer Sehen kannst.

Für wen ist das Seh- und Augentraining?

Das Seh- und Augentraining ist etwas für dich, wenn du für eine längere Zeit oder für immer, aktiv etwas für dich, deinen Körper und für deine Gesundheit allgemein tun willst.

Wo findest du die Termine und weitere Informationen?

Die Termine der Augenseminare findest du auf der Webseite: www.saphi.de

LEBEN OHNE BRILLE - LEVEL 2

DIE INTEGRATION VON AUGE, GEHIRN & KÖRPER FÜR EINE BESSERE SEHFÄHIGKEIT



Die Sehanforderungen haben sich in den letzten Jahrzehnten geändert. Das visuelle System der Wahrnehmung wird immer einseitiger genutzt. Viele Menschen klagen über Sehbeschwerden oder tragen eine Brille. Meistens wird das ‚Sehen‘ als physiologische Leistungsfähigkeit des Auges verstanden. Es ist zwar die Grundlage der visuellen Informationsaufnahme, jedoch ist das Sehen ein Prozess, der überwiegend im Gehirn stattfindet. Leben ohne Brille, das Sehen neu und anders lernen, das ist das Ziel des Augenseminars „Leben ohne Brille“ Level 2.

Was ist der Inhalt des Augenseminars?

Der Kernpunkt des Augenseminars ist das Augen- & Sehtraining. Die Augen werden als unser wichtiges Sinnesorgan angesehen. Mit Hilfe deiner Augen kannst du deine Umgebung erkennen, dich orientieren und mit ihr in Verbindung sein.

Wofür ein Seh- und Augentraining?

Deine Augen sind auch ein Organ des Körpers. Der Zustand und die Sehfähigkeit werden also von deinem Körper mit beeinflusst. Daher werden während des Augen- & Sehtrainings einmal deine Augen und dein Körper gestärkt. Denn es ist klar, dass, wenn dein Körper unter Stress steht und nicht im Einklang mit all den anderen Komponenten ist, dann können natürlich deine Augen ihrer Funktion auch nicht vollständig ausüben.

Als weiteres ist dein Gehirn am Sehen beteiligt und damit auch deine Glaubenssätze, Emotionen und deine Gewohnheiten. Willst du also, dass du gut siehst, dann bedeutet das, dass du deinen Körper, deine Augen und dein Gehirn in der Gesamtheit trainierst. Du wirst schnell merken, dass so deine Sehfähigkeit besser wird und dein Sehen eine andere Qualität bekommt.

Was sind die Voraussetzungen?

An dem Augenseminar „Leben ohne Brille“ Level 2 kannst du teilnehmen, wenn du das Augenseminar „Leben ohne Brille“ Level 1 absolviert hast. Die Termine der Augenseminare findest du auf der Webseite: www.saphi.de

Wo findest du die Termine und weitere Informationen?



Eine ausführliche Beschreibung und die Termine des Augenseminars findest du auf der Webseite www.saphi.de

WEITERE BÜCHER VON SAPHI

Zu weiteren Büchern und mehr einfach hier entlang ...



KAUDERWELSCH - GEDÄCHTNISTRAINER

Das optimale Training für ein leistungsfähiges Gehirn



Dieses Buch ist etwas ganz Besonderes. Alle Wörter sind verwirbelt. Mit dem Lesen von Texten in Kauderwelsch trainierst du deinen aktiven Wortschatz. Ein umfangreicher aktiver Wortschatz ist eine Basis, mit der du schneller lesen und die Bedeutung der Wörter und damit den Inhalt besser erfassen kannst. Ganz nebenbei erledigt das Gehirn Aufgaben, die es sonst nicht macht. Jede Herausforderung trägt zur Entwicklung und Gesunderhaltung unseres Geistes bei. Wissenschaftlich ist nachgewiesen, dass Lernen das Gehirn positiv verändert und das bis ins hohe Alter. Mit dem Buch kannst du mit spielerischer Leichtigkeit etwas für dich und speziell etwas für deine geistigen Fähigkeiten tun.

SPEEDREADING - KURS FÜR ANFÄNGER

Schneller lesen - mehr behalten - besser konzentrieren



Schneller und fokussierter lesen sowie das Gelesene besser behalten, das ist leichter lernbar als wir oft glauben. Mit diesem systematischen Training erreichst du in kurzer Zeit eine höhere Lesegeschwindigkeit, trainierst dein Gedächtnis und bildest gewinnbringende Lesegewohnheiten heraus. Du bekommst eine erfahrungsbasierte Anleitung, mit der du effizient mit der Bearbeitung eines Textes beginnen kannst, und du erfährst, was du tun kannst, damit du dir das Gelesene hervorragend merkst. Mit den Übungen veränderst du deine Art und Weise des Lesens. Es wird sich ein Feld von Möglichkeiten öffnen, das nicht nur deine Lesegewohnheiten, sondern auch dein Leben ändert.

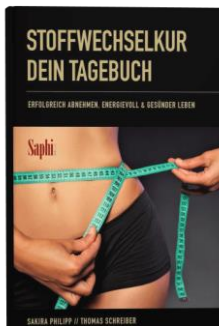
STOFFWECHSELKUR - PRAXISBUCH & TAGEBUCH

In 4 Phasen zum gesunden und dauerhaften Wunschgewicht



Mit einem gesunden und widerstandsfähigen Körper können wir uns gut durch unser Leben bewegen. Wir haben Power, fühlen uns sowohl fit als auch kreativ und können unser Potential entfalten.

Was aber, wenn wir immer schlapper werden, die Hosen ständig enger und das Leben an uns vorbei zieht? Dann ist es Zeit für eine Stoffwechselkur! Sie kann deinen Körper wieder ins Gleichgewicht bringen. Mit der Stoffwechselkur kannst du dich von überschüssigen Pfunden lösen, deinen Stoffwechsel aktivieren und gleichzeitig entgiften.



In 21 Tagen, das ist genau die Zeit, die du für eine Stoffwechselkur brauchst, bekommst du ein neues Körpergefühl, kannst dich fitter und kreativer fühlen und hast einfach mehr Lust, mit der du deinem Leben einen tieferen Sinn geben kannst.

Dieses Buch ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung. Die Vorgehensweise und deren Hintergründe sind einfach und übersichtlich dargelegt. In leicht verständlicher Form erfährst du, warum die Stoffwechselkur schnelle und dauerhafte Erfolge bringt und das ohne den gefürchteten Jojo-Effekt. Die einzelnen Phasen sind klar beschrieben. Das Buch enthält eine Liste für die Vorbereitung auf die Stoffwechselkur und eine für den Einkauf. Du bekommst Tipps, die die Durchführung einfach machen.

AUTOGENES TRAINING - GRUNDSTUFE

Der bewährte Weg für Entspannung, Vitalität & Resilienz



Entspannt in dem Moment sein, in dem es darauf ankommt! Autogenes Training ist eine der bekanntesten und neben Meditation eine der am besten wissenschaftlich nachgewiesenen Entspannungstechnik. Sie wird seit langem erfolgreich angewendet. Mit den sechs Grundübungen können wir mit der Kraft unserer Gedanken entspannen und innerlich zur Ruhe kommen. In diesem Buch erfährst du Wesentliches über Autogenes Training und bekommst eine Anleitung, wie du Autogenes Training Schritt für Schritt erlernen und in dein Leben integrieren kannst.

Autogenes Training bietet noch viel mehr! Können wir selbst diese Methode anwenden, dann öffnen sich für uns weitere Möglichkeiten. Durch Autogenes Training können wir besser schlafen, unsere Emotionen kontrollieren und unsere persönlichen Ziele erreichen. Einfach ausprobieren! Den wahren Schatz von Autogenem Training erfährst du erst im Tun!



HINWEISE

COPYRIGHT, HAFTUNGSAUSSCHLUSS & DATENSCHUTZ, BILDQUELLEN

Haftungsausschluss

Inhalt des Buchangebotes

Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen in diesem Buch. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen.

Verweise und Links

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Webseiten, die außerhalb des Verantwortungsbereiches des Autors liegen, würde eine Haftungsverpflichtung ausschließlich in dem Fall in Kraft treten, in dem der Autor von den Inhalten Kenntnis hat und es ihm technisch möglich und zumutbar wäre, die Nutzung im Falle rechtswidriger Inhalte zu verhindern. Der Autor erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung/Linkinformation keine illegalen Inhalte auf den zu verlinkenden Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten/verknüpften Seiten hat der Autor keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller verlinkten/verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Internetangebotes im Zusammenhang mit diesem Buch gesetzten Links und Verweise sowie für Fremdeinträge in vom Autor eingerichteten Gästebüchern, Diskussionsforen, Linkverzeichnissen, Mailinglisten und in allen anderen Formen von Datenbanken, auf deren Inhalt externe Schreibzugriffe möglich sind. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweist.



Urheber- und Kennzeichenrecht

Der Autor ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken, Dokumente und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Bilder, Grafiken, Tondokumente und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente und Texte zurückzugreifen. Alle innerhalb des Buchangebotes genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Allein aufgrund der bloßen Nennung ist nicht der Schluss zu ziehen, dass Markenzeichen nicht durch Rechte Dritter geschützt sind! Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Dokumente und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrücklich schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Datenschutz

Sofern innerhalb des Buchangebotes die Möglichkeit zur Eingabe persönlicher oder geschäftlicher Daten (eMail-Adressen, Namen, Anschriften) besteht, so erfolgt die Preisgabe dieser Daten seitens des Nutzers auf ausdrücklich freiwilliger Basis. Die Inanspruchnahme und Bezahlung aller angebotenen Dienste ist, soweit technisch möglich und zumutbar, auch ohne Angabe solcher Daten bzw. unter Angabe anonymisierter Daten oder eines Pseudonyms gestattet. Die Nutzung der im Rahmen des Impressums oder vergleichbarer Angaben veröffentlichten Kontaktdaten wie Postanschriften, Telefon- und Faxnummern sowie eMail-Adressen durch Dritte zur Übersendung von nicht ausdrücklich angeforderten Informationen ist nicht gestattet. Rechtliche Schritte gegen die Versender von sogenannten Spam-Mails bei Verstößen gegen dieses Verbot sind ausdrücklich vorbehalten.

Bildquellen

Cover Augentraining	fotolia.4107829@darren.baker
Sakira Philipp	sakira.philipp@privat
Cover SPR Einsteiger	shutterstock.157166690@kzenon
Cover SPR 10 Tipps	shutterstock.212753983@g.stock.studio
Cover Kauderwelsch	shutterstock.358002854@ivanko8
Cover AT	shutterstock.610196189@fizkes
Cover SWK	shutterstock.1135297910@aleksandra.voinov



IMPRESSUM

LEBEN OHNE BRILLE // PRAXISBUCH

Das ganzheitliche Augentraining für die beste Sehfähigkeit

9. Auflage // August 2021

copyright©1985 by Saphi

Alle Rechte vorbehalten

Claudia Sakira Philipp

Klein Rietz 17 // 15848 Rietz-Neuendorf

+49 3366 5208826

mail@saphi.de

www.saphi.de

www.saphi-speedreading.de

www.drachenspuren.de

www.sakiraphilipp.com