

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



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!



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