



# Natürlich besser Sehen

## Praktische Übungen

Von Dipl.-Psych. Marita von Berghes

**Ich möchte Ihnen heute zwei Übungen vorstellen, die Sie ganz leicht an jedem Ort, zu jeder Zeit und in jedem Alter anwenden können.**

Mehr als siebenzig Prozent unserer sensorischen Eindrücke empfangen wir über unsere Augen. Da unsere Sehfähigkeit so wichtig für uns ist, möchten wir sie natürlich behalten oder wieder herstellen. Wir sind – auch schon als Kinder – besonders aber im Jugend- und Erwachsenenalter durch den häufigen Gebrauch des Computers starken visuellen Belastungen ausgesetzt. Die Augen werden müde, trocken und brennen, der Kopf wird schwer oder tut weh und wir entwickeln Sehgewohnheiten, die dem Sehprozess schaden.

Häufig folgt daraus, dass wir nicht mehr mit Freude unsere Welt um uns herum wahrnehmen, die Sehfähigkeit nimmt ab, Augenkrankheiten können entstehen.

Zum Glück aber haben wir die Möglichkeit – wirklich in jedem Alter – selbst unser Sehvermögen zu verbessern.

So kann wieder die spontane Freude beim Sehen entstehen, die wir fast alle mal als Kinder hatten. Diese beiden Selbstheilungsmethoden sollen Ihnen dabei helfen.

### Übung 1: Palmieren

**Palmieren ist eine der wichtigsten Übungen um das visuelle System zu entspannen und zu seiner Heilung beizutragen. Es ist kraftvoller als man beim ersten Üben glauben könnte.**

#### So wird es gemacht:

Legen Sie Brille oder Kontaktlinsen weg.

Entspannen Sie die Halswirbelsäule, den oberen Rücken, die Schultern, Arme und Hände. Reiben Sie die Hände aneinander und legen Sie sie locker über die Augen, sodass die Handinnenflächen die Augen bedecken aber nicht berühren. Die Finger liegen sich überlappend auf der Stirn. Schliessen Sie die Augen. Es soll kein Licht in die Augen fallen.

Stützen Sie die Ellenbogen auf einem festen Kissen, Wolldecken oder auf einem speziellen Palmierkissen auf. Der Rücken und Halswirbelsäule sind aufrecht und entspannt. Üben Sie keinerlei Druck auf die Augen aus. Stellen Sie sich vollkommene Schwärze, bzw. Dunkelheit vor. Schwarz ist die Farbe, die dem Sehnerv ermöglicht sich zu entspannen.



Palmieren ist eine besondere Art der Meditation, die Körper, Seele und Geist entspannt und somit auch die Augen.

Ihre entspannten warmen Hände führen Ihren Augen Energie zu; sie nähren sie!

### **Wie lange soll man Palmieren?**

Mindestens fünf Minuten. Palmieren Sie solange, wie es Ihnen gut tut und Sie es geniessen können, 30 Minuten vielleicht auch eine Stunde. Während Sie palmieren, tut es gut, die Gelenke leicht zu bewegen, so verhindern Sie Verspannungen.

### **Was können Sie während des Palmieren tun?**

Atmen Sie leicht, tief und langsam. Machen Sie sich klar, dass wir durch unsere Vorstellungskraft unser Sehen beeinflussen können.

Denken Sie etwa an die Zeit als Sie ohne Brille noch klar sehen konnten. Stellen Sie sich eine konkrete Szene vor, in der Sie glücklich waren. Vergegenwärtigen Sie sich Details in der Nähe und in der Ferne. Lassen Sie das Lachen der Menschen, die Gespräche, Gerüche und Farben wieder lebendig werden.

Dadurch, dass Sie die frühere Klarheit des Sehens zum Leben erwecken, kann sie sich auch jetzt wieder realisieren.

### **Einige Gesichtspunkte zum energetischen Hintergrund des Palmierens:**

Wir alle haben heilende Hände.

In der Handinnenfläche befindet sich ein Nebenchakra des fünften Chakras. Es überträgt Heilenergie auf die Augen.

Die Handwurzel liegt auf dem Jochbein, im Bereich der Akupressurpunkte des Magens.

Die Finger mit ihren 10 Meridian-Endpunkten an jeder Hand überlappen sich auf der Stirn beim dritten Auge, dem 6. Chakra.

### **Eine wohltuende Meditation für das 6. Chakra:**

*Dein Denken ist ist in Frieden, liebevoll und ruhig.*

### **Mein Tipp:**

Palmieren Sie morgens nach dem Aufwachen 20 Minuten; so gehen Sie entspannt in den Tag.

Palmieren Sie abends ebenfalls 20 Minuten, um eine entspannte Nacht zu haben.

Während des Tages zur Erfrischung einige kurze „Palmiereinlagen“.



## Übung 2: Sonnen

**Das Sonnen ist eine wunderbare Heilmethode für die Augen.**

### So wird es gemacht:

Achten Sie darauf, dass das Sonnenlicht Ihre geschlossenen Augen direkt erreicht.

Legen Sie deshalb Brille oder Kontaktlinsen ab, Schauen Sie nicht durch Fensterglas oder Plasticscheiben. Hierdurch kann unter Umständen die Brechung des Lichts so verändert werden, dass es für die Augen schädlich ist.

Nachdem Sie die Augen geschlossen haben, wenden Sie Ihren Kopf langsam nach rechts und nach links. Die Nase sollte dabei einen Halbkreis (180°) beschreiben. Wenn die Halswirbelsäule nicht beweglich genug ist, kann diese Bewegung auch durch die Drehung des Oberkörpers unterstützt werden. So fällt das Licht auf verschiedene Bereiche der Netzhaut. Unsere Aufmerksamkeit ist dabei immer auf die Sonne gerichtet. Schulter und Halswirbelsäule sind locker und weich.

Durch diese Übung aktivieren Sie den Pupillen-Muskel. Wenn Sie direkt zur Sonne schauen, verkleinert sich die Pupille etwas, der Pupillen-Muskel ist angespannt. Schauen Sie zur Seite, nach rechts oder links ist die Pupille etwas weiter, der Muskel ist entspannter.

Da alle Ringmuskeln reflektorisch zusammen hängen, wirkt sich die Aktivierung des Pupillen-Muskels auch positiv auf die

Aktivierung des *Linsen-Muskels*, des Ciliarmuskels aus. Dessen Flexibilität ist wichtig, um scharfes Sehen in unterschiedlichen Entfernungen zu ermöglichen. Damit kann der Altersweitsichtigkeit vorgebeugt werden oder sie kann hierdurch ausgeglichen werden.

Es ist wichtig, dass die Gesichtsmuskulatur entspannt ist – besonders um die Augen herum. Massieren Sie Ihr Gesicht während des Sonnens.

Die meisten Menschen berichten, dass sie nach dem Sonnen schärfer und kontrastreicher sehen, die Augen sind feuchter geworden.

Sonnen Sie nicht bei praller Mittags-Sonne. Wenn Sie nur dann Zeit haben führen Sie diese Übung im Halbschatten aus, z.B. unter einem Busch. Eine gute Zeit ist der Morgen oder der Spätnachmittag

### Wie lange soll man Sonnen?

Mindestens fünf Minuten oder auch länger, solange es sich gut anfühlt.

### Mein Tipp:

Machen Sie einen Spaziergang, genießen Sie die Natur, schauen Sie zum Himmel, beobachten Sie die Wolken und erfreuen Sie sich dann an den Blumen am Wegesrand.

Setzen Sie sich auf einen Stein und palmieren Sie und dann sonnen Sie.

Vergessen Sie nicht Ihr Gesicht um die Augen herum zu massieren.

Dann setzen Sie Ihren Spaziergang fort.

Fotos: M. v. Berghes

### Dipl. Psych. Marita von Berghes

beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema des vollkommenen Sehens und mit der breiten Palette der Rohkosternährung. Sie gibt unterschiedliche Informationsabende und Seminare zu diesen Themen.

040 - 82 71 38  
marita@berghes.de  
www.wiedergutsehen.de