

Gesundheitstips

Ist es nicht wunderbar, dass wir unsere Sehfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten können!

Fehlfunktionen der Augen wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, Astigmatismus, Schielen u.a. können korrigiert werden. Augenkrankheiten wie grauer Star, grüner Star, Makuladegeneration, Netzhautablösung, schmerzende, brennende und trockene Augen können positiv beeinflusst werden oder auch heilen. Körper, Geist und Seele verfügen über unendlich große Heilkräfte.

Erkennen wir die Ursache für unsere Sehbeeinträchtigung und „räumen sie einfach weg“, dann können diese Heilkräfte wirken – anders gesagt: dann wirkt die Natur, die Körperintelligenz.

Vor 100 Jahren hat der amerikanische Augenarzt Dr. William Bates (1860 – 1931) aus New York die Ursachen für Sehbeeinträchtigungen erforscht. Er fand heraus, dass die Hauptursache für Brechungsfehler und Augenkrankheiten Anspannung ist und zwar auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. William Bates betont, dass die Ursache für Augenprobleme nicht im Auge selbst zu suchen ist. „Die Sehstörung ist vielmehr als Denkanstoß zu werten, als natürlicher und nützlicher Hinweis von Seiten des Gehirns auf eine abzustellende Primärursache, die zumeist völlig außerhalb des Auges liegt. Die Bewältigung der häufigsten Primärursachen (Fragen der Lebensführung, schlechte Zeiteinteilung, Müdigkeit, falsche Reaktion auf äußere Störungen) würde durch die Brille allenfalls behindert und verzögert“ (Dr. William Bates, Rechtes Sehen ohne Brille, Rohm Verlag)

Im Sinne von Bates können Sie gleich mit einer Übung beginnen:

Atmen Sie gleichmäßig durch die Nase ein und aus; jedes Ein- und Ausatmen dauert z.B. 5 Sekunden; dies machen Sie ca 3 Minuten. Der Atemrhythmus soll bequem sein, Sie können ihn dementsprechend verkürzen oder verlängern. Sie können sich auf diese Weise leichter entspannen und störende Gedanken loslassen.

Dann schließen Sie die Augen und decken die Augen mit den hohlen Handtellern ab. Versuchen Sie die Dunkelheit zu vertiefen und ganz in Ihrem Bewusstsein aufzunehmen. Halten Sie die Augen solange geschlossen, bis die Partie um die Augen sich entspannt und weich anfühlt. Atmen Sie leicht und tief.

Öffnen Sie die Augen und schauen für den Bruchteil einer Sekunde auf einen schwarzen Punkt – so groß wie eine 1 Cent Münze. Schließen Sie gleich wieder die Augen und bedecken Sie sie wieder mit den Handtellern. Atmen Sie leicht und tief in einem angenehmen Rhythmus. Wenn sich wieder Entspannung eingestellt hat, öffnen Sie wieder ganz kurz die Augen. Achten Sie darauf, dass während der ganzen Übung sich ein Gefühl der Ruhe ausbreitet und führen Sie die Übung solange durch, wie es für Sie angenehm ist. Legen Sie sich dann kurz hin und bedecken Sie die Augen mit einem feuchten Tuch – warm oder kalt. Es soll sich gut anfühlen.

Durch den rhythmischen Atem und durch die Entspannung sprechen Sie mit dieser Übung Körper, Geist und Seele an.

Mit der Hinwendung zum schwarzen Punkt werden die Augen aktiviert und entspannt.

Die Fürsorge für das Sehen bringt Freude und Leichtigkeit in Ihr Leben und Sie werden schon bald eine Sehverbesserung erleben.

Marita von Berghes
November 2016