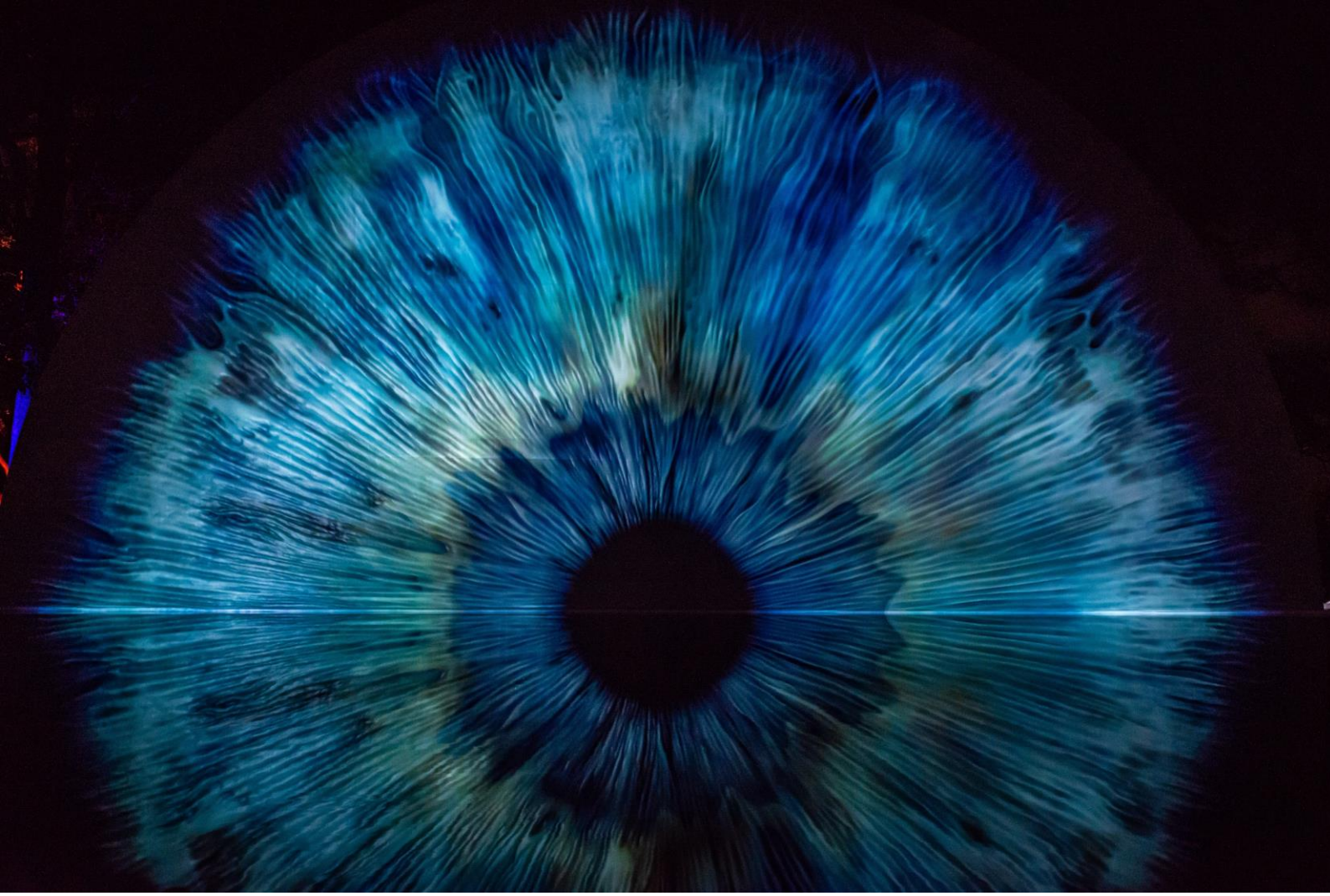


GESUNDE AUGEN – BESSER SEHEN

Dein Onlinekurs in 6 Teilen

Was, wenn du wie auf alles - auch auf deine Sehkraft Einfluss haben könntest?

Was, wenn es nicht so sein muss, dass die Sehkraft im Alter abnimmt?

Was, wenn du mit diesem Onlinekurs noch viel mehr als nur deinen Weitblick behalten könntest?

Und du die Welt sogar mit neuen Augen siehst?

Inhalt des Onlinekurses:

Körperhaltung, Kopfhaltung

Grundposition Sitzen

Vorbereitung der Augen

Quadranten

Den Kopf perfekt bewegen

Augen und Muskeln erspüren

Augenhängematte

Augenlängsmuskel

Augäpfel trainieren

Kleine Augenreise

Den Augapfel durchwandern

Arbeit am Glaskörper

Die Sehnerven entdecken

Aussen und innen verbinden

Hirnwanderung

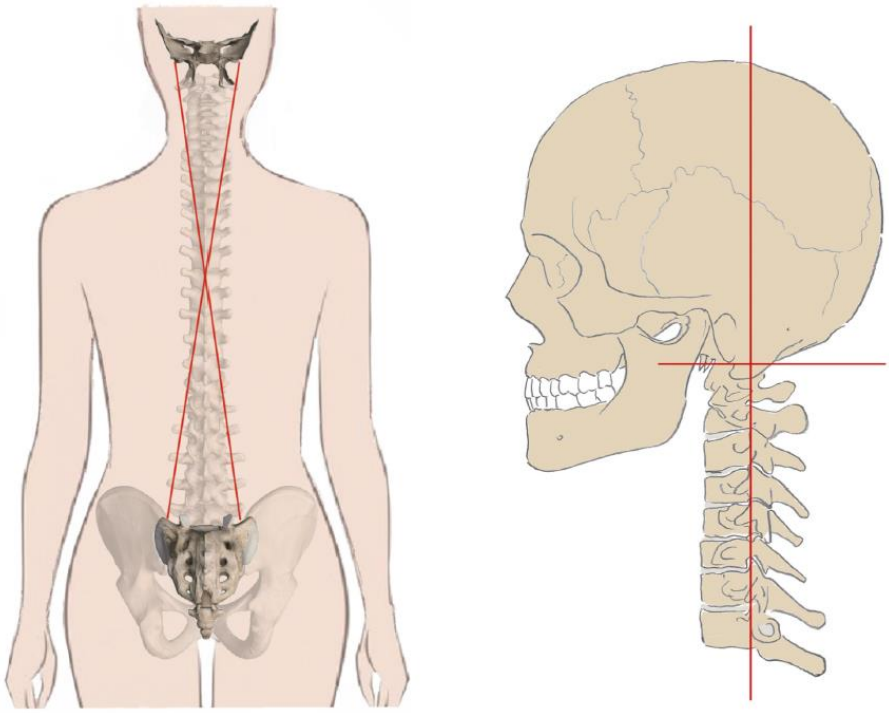
Y-Atmungen im Stand

Das ideale Training

Körpergrundhaltung:

Um die Übungen optimal durchzuführen, ist es zentral, dass die Grundkörperhaltung aufgebaut ist. Die Wirbelsäule und der Spinalkanal müssen gerade sein. Perfekt über den Fersen ausgerichtet, können die Skelettachsen perfekt zusammenarbeiten und der Kopf kommt in die federleichte Schwebehaltung

Es gibt im Körper verschiedenen Verbindungen, die wir vernetzt nützen können. Zwei Wichtige für diesen Kurs sind Kreuzbein/Sphenoidale und die Augenhöhlen/Hüftpfannen.



© 2018 CANTIENICA AG, Illustrationen Sandra Cantieni

© 2018 CANTIENICA AG, Foto Forster & Martin Fotographie München

Grundposition im Sitzen:

Auf Hocker setzen, möglichst weit vorne am Rand.

Füße in V-Position, Beine hüftschmal und parallel ausgerichtet.

Das Becken aufrichten. Das Kreuzbein vom Steißbein wegdehnen und mit den anderen Wirbeln Richtung Kronenpunkt ausrichten.

Den Kronenpunkt zur Decke dehnen.

Wenn der Kronenpunkt direkt über dem Damm steht, wenn das Foramen magnum, so heißt der Gelenkteil des Schädels, frei über dem Atlas schwebt, so stimmt die Kopfhaltung.

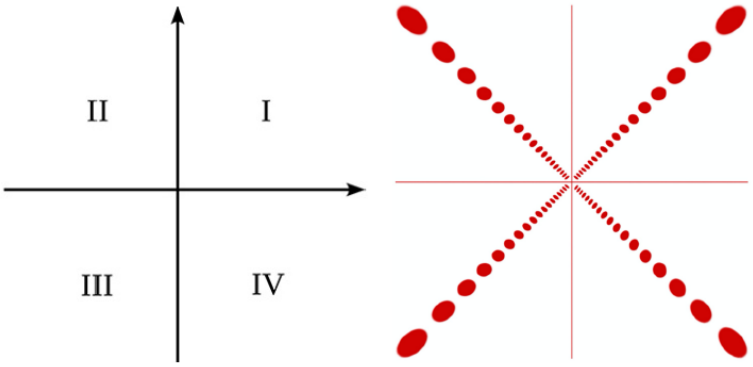
Die Kniekehlen und die Leisten diagonal auseinander dehnen.

Die Arme in den Hochturm bringen und mit den Fersen saugstupsen.

Wenn du das ganze Augenworkout am Stück absolvieren möchtest, ist es hilfreich, CANTIENICA®-Dehnungen in Abständen von einigen Minuten einzubauen. Das vermindert Ermüdung im Sitzen.

Du kannst statt auf einem Hocker auch im Schneidersitz arbeiten, an der Rückseite an ein Sofa oder an einer Wand. So fällt es leichter, aufgespannt zu bleiben, und vor allem spürst du es, wenn du deine Aufspannung verlierst.

Vorbereitung Augen



© 2018 CANTIENICA AG, Illustrationen Sandra Cantieni

In diesem Kurs wird immer wieder die Rede von «Quadrantendehnung» sein. Wenn du dieses Prinzip verstehst, kannst du es überall im Körper anwenden. Es geht bei den Quadranten immer um Gleichmässigkeit. Schau dir dazu mal diese Skizzen an.

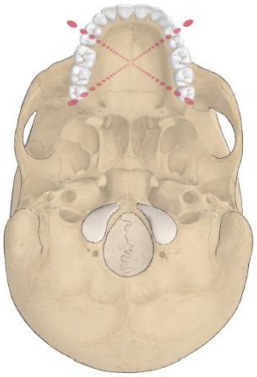
Und dann spüre am Körper, wie sich das anfühlt. Du legst auf eine horizontale Fläche (z.B. das Zwerchfell) ein horizontales Fadenkreuz oder über eine vertikale Fläche (z.B. Augenhöhle) ein vertikales Fadenkreuz. Und dann dehnst du vom Mittelpunkt aus die Quadranten diagonal auseinander.

Quadranten am Zwerchfell

Stelle dir das Zwerchfell als perfekte horizontale Ellipse vor und teile diese Ellipse mit einem Fadenkreuz in Quadranten auf.

Nun dehne vom Mittelpunkt her die beiden Quadranten diagonal aus. Nach rechts vorne und links hinten, und dann nach links vorne und rechts hinten. Die Reihenfolge spielt keine Rolle. Du kannst auch rechts hinten beginnen und nach links vorne ausdehnen. Schaue, was dein Körper am liebsten macht.

Quadranten am Gaumen



Genau das gleiche Prinzip kannst du am Gaumen anwenden:

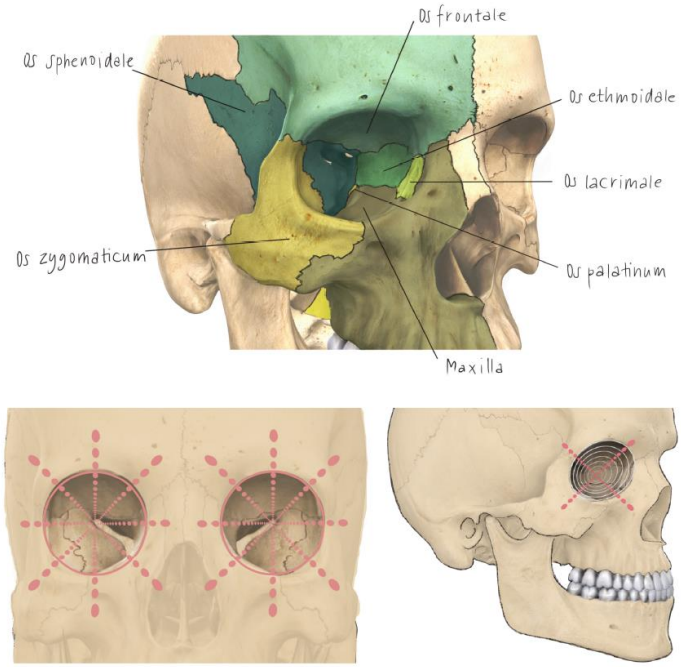
Gaumen als Ellipse vorstellen, in der Vorstellung das Fadenkreuz darüberlegen und die beiden Quadranten wie oben beschrieben dehnen.

Quadranten am Schädel

Auch das Schädeldach liebt die Quadranten. Schädeldach als Ellipse wahrnehmen. Achtung, hier verläuft die Ellipse in die andere Richtung, die Schmalseiten sind vorne und hinten.

Fadenkreuz vorstellen und die Quadranten diagonal nach hinten und vorne dehnen. Oder erst nach vorne und dann nach hinten.

Quadranten in den Augenhöhlen



Stelle dir die Augenhöhlen rund vor. Dann lege das Fadenkreuz darüber und dehne so die Quadranten diagonal aus. In den nächsten Schritten versetzt du die Quadranten immer tiefer in den Schädel. Und dann wanderst du von innen wieder nach aussen.

Anwendung: Die Quadranten können als isolierte kleine Übung während des Tages überall ausgeführt werden. Im Bus, im Zug, im Büro… Als Zückerchen… die Konzentration steigert sich sofort wieder.

Den Kopf perfekt bewegen

Nütze die Augenhöhlen für deine Kopfbewegung. Lege dazu deine Hände verschränkt hinter den Kopf. Nun bewege die Augenhöhlen an ihrem Unterrand aus dem Schädel nach vorne oben. Der Kopf bewegt sich nach oben.

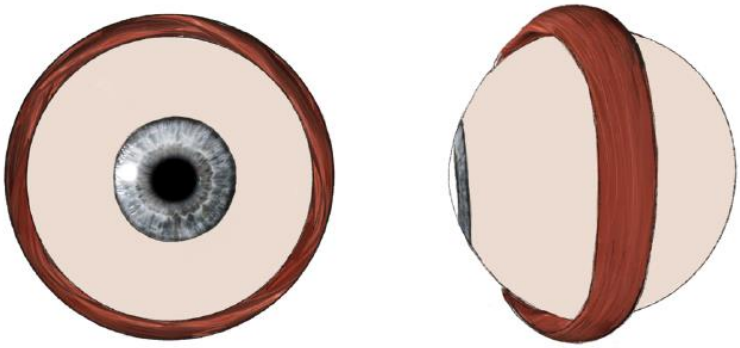
Dann die Augenhöhlen am Unterrand in den Schädel holen und zum Kronenpunkt ziehen. Der Kopf bewegt sich nach vorne unten. Dann mal die Fingerpositionen wechseln und wiederholen.

Anwendung: Du kannst diese Übung immer wieder im Alltag einsetzen. Z.B. beim Trinken aus einem Glas oder wenn du nach oben oder unten schauen willst. Du entlastest damit deinen Atlas und die Kopfgelenke. Das ist übrigens auch eine schöne Übung, die bei Spannungskopfschmerzen entlastet.

Augen und Muskeln erspüren

Pseudo-Ringmuskeln

Um das Auge legen sich vier kleine Muskeln, die sich mit etwas Vorstellungskraft spürbar in einen kraftvollen, durchgehenden „Ringmuskel“ verwandeln. Dieser „Ring“ soll in der Vorstellung verdickt und aufgepolstert werden, stelle dir einen dicken Muskelring vor. Und diesen dehnst du dann aus und ziehst ihn wieder zusammen.



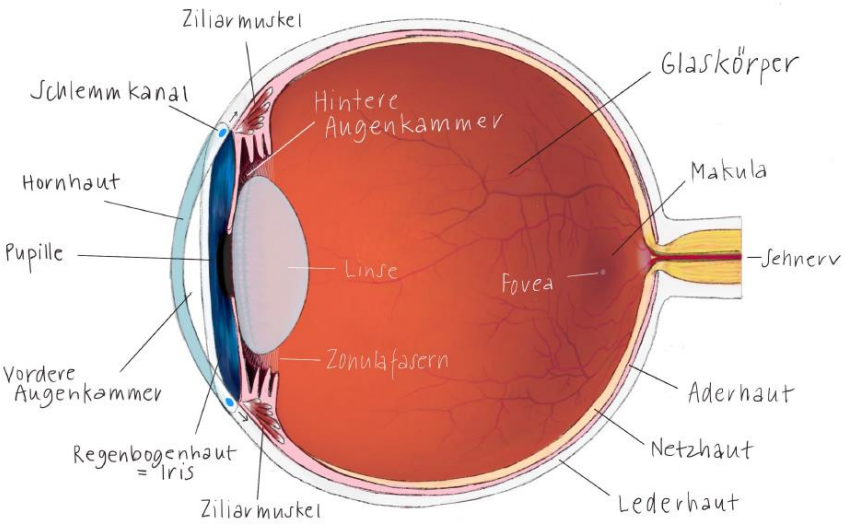
Dann drehst du diesen Augenringmuskel rechts herum bis zum Anschlag und links herum bis zum Anschlag.

Hole dann den Augenringmuskel tiefer in die Augenhöhle. Und sende ihn wieder hinaus.

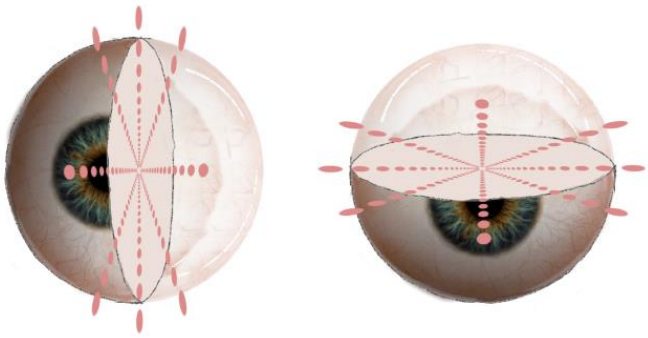
Mach es überkreuzt, links holst du ihn ein, rechts sendest du ihn hinaus. Rechts wieder einholen, links aussenden.

Augäpfel trainieren

In den folgenden Übungen dreht sich alles um deinen Augapfel. Schaue dir dieses Bild darum einmal genau an. Es hilft dir, wenn du davon eine ungefähre Vorstellung hast. Denn deine Wahrnehmung wird dieser Vorstellung folgen.



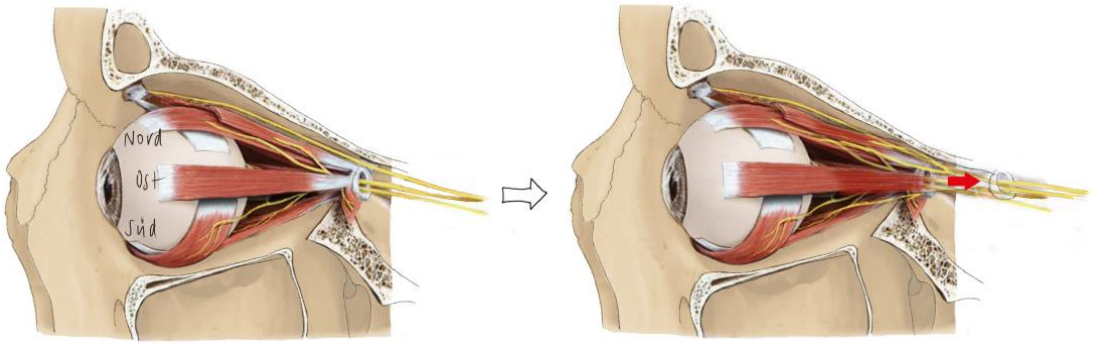
Glaskörper ausdehnen



Stelle dir den Augapfel vor. Stelle dir die Mitte des Augapfels vor. Lege nun ein Fadenkreuz über die Mitte. Und dann dehne die Quadranten aus. Das funktioniert in alle Richtungen.

Nach oben und nach unten
Nach oben vor und unten hinten
Nach oben hinten und unten vorne
Nach rechts und links
Nach vorne rechts und hinten links
Nach vorne links und hinten rechts

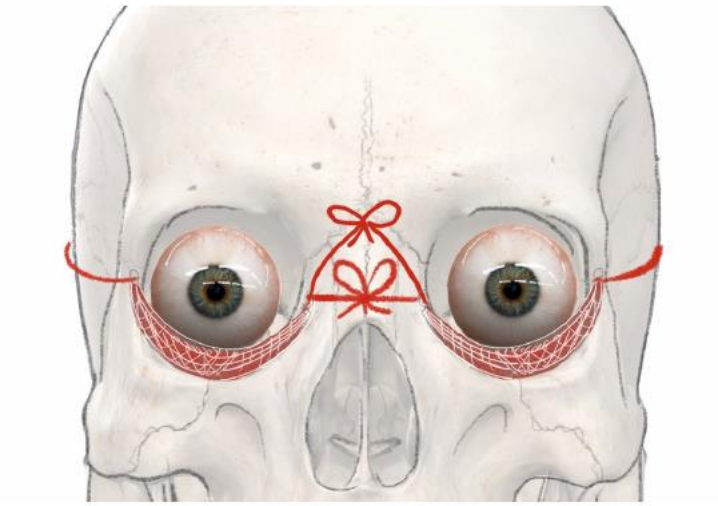
«Augenlängsmuskel» dehnen



Stelle dir einen Muskel im Norden des Auges vor, einen im Süden, einen im Osten und einen im Westen. Bündle nun diese vier Muskeln hinter dem Auge und ziehe dieses Bündel zum Atlas. Vielleicht machst du diese Übung zuerst mit dem einen, dann mit dem andern Auge. Falls es dir mühelos mit beiden Augenmuskelbündel gleichzeitig möglich ist, auch super.

Drehe nun die Muskelbündel nach links und nach rechts.

Augen in der Hängematte



Dehne die inneren Augenwinkel und verbinde sie über die Nasenwurzel. Dehne die äusseren Augenwinkel und verbinde sie über den Hinterkopf Richtung Kronenpunkt.

In der Vorstellung spannst du nun von Augenwinkel zu Augenwinkel eine Hängematte auf.

Nun legst due die Augäpfel in diese Hängemättchen und lässt sie schaukeln.

Vor und zurück. Zuerst gleichzeitig, dann versetzt, rechts vor und links zurück und umgekehrt.

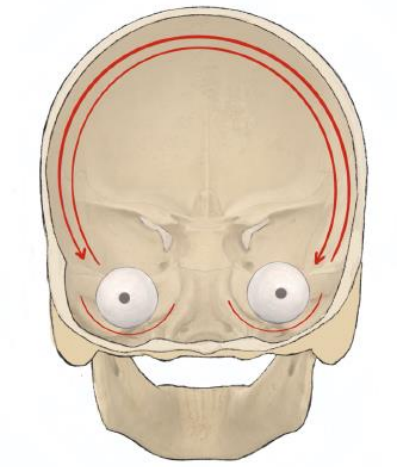
Spüre nach, ob die Augen gleichmässig schaukeln. Vielleicht ist ein Auge dominanter. Dann animiere das weniger dominante Auge, das Schaukeln zu verstärken.

Kleine Augenreise

Stelle dir die Augäpfel wieder vor. Dann lasse das rechte Auge in die linke Höhle, das linke Auge in die rechte Höhle hüpfen. Hin und her und hin und her.

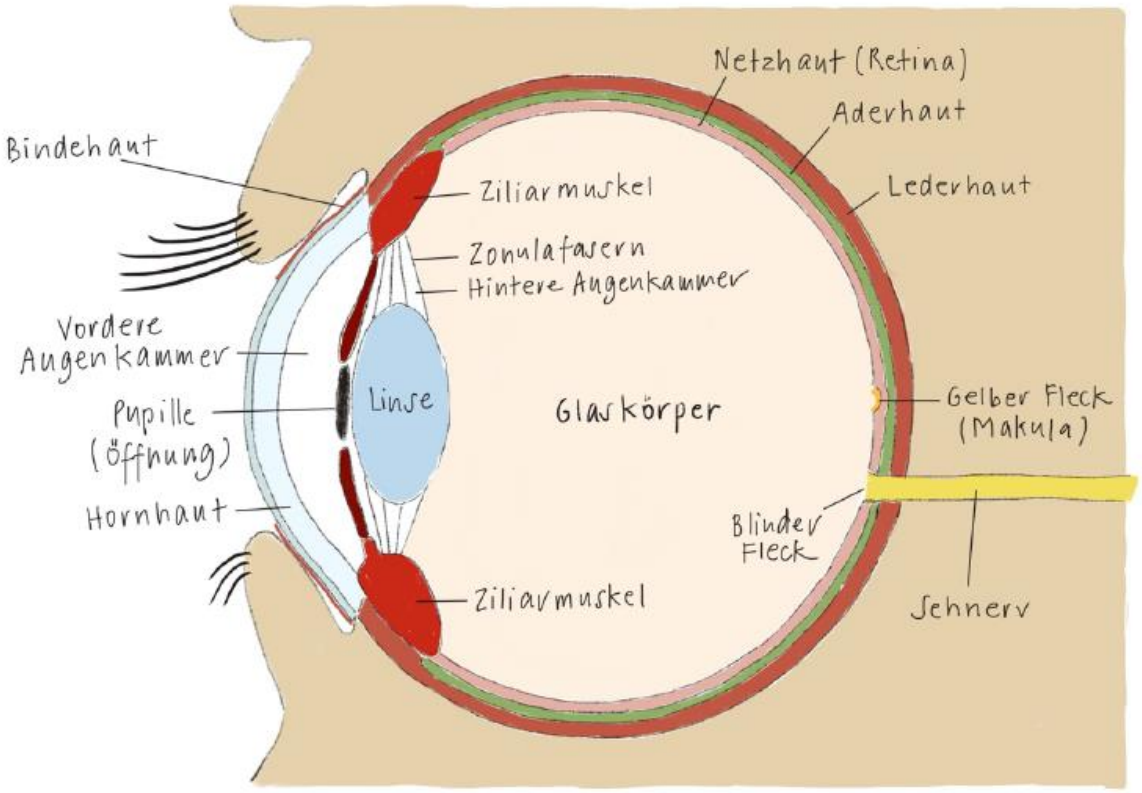
Die Augen rollen zu den Ohren, schauen aus den Ohren raus, drehen sich, um den Rundblick zu haben.

Die Augen wechseln die Ohrseite, das rechte Auge schaut links heraus, das linke rechts. Zurückrollen.



Nun rollen die Augen innen am Schädel zum Atlasgelenk, finden dort zwei Badewännchen, tauchen ein und springen hin und her. Her und hin.

Den Augapfel durchwandern

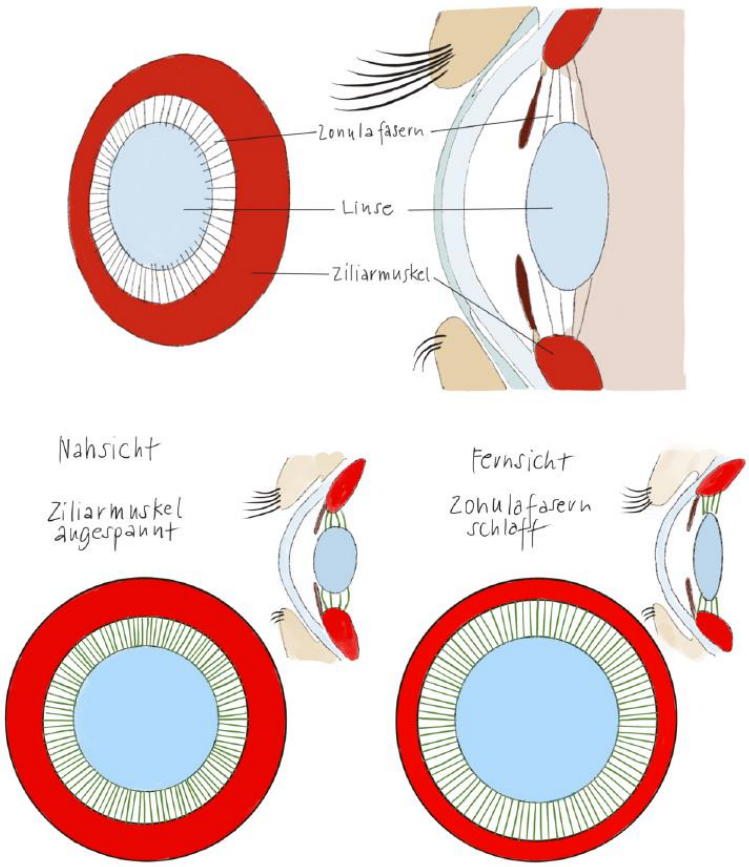


Die Augenlider sanft schliessen. Nimm deinen Augapfel wahr. Mache ein paar Quadrantendehnungen im Augapfel. Vertikal. Horizontal. Diagonal.

Dann nimm die Hornhaut wahr. Ausdehnen, zusammenziehen, ausdehnen.

Nimm die vordere Augenkammer wahr. Lass Wasser pulsieren. Ebbe und Flut. Du stellst dir vor, wie du das Augenwasser in den Kammern erneuerst. Lass deine Vorstellung spielen. Springbrunnen, Giesskanne, Wasserschlauch…

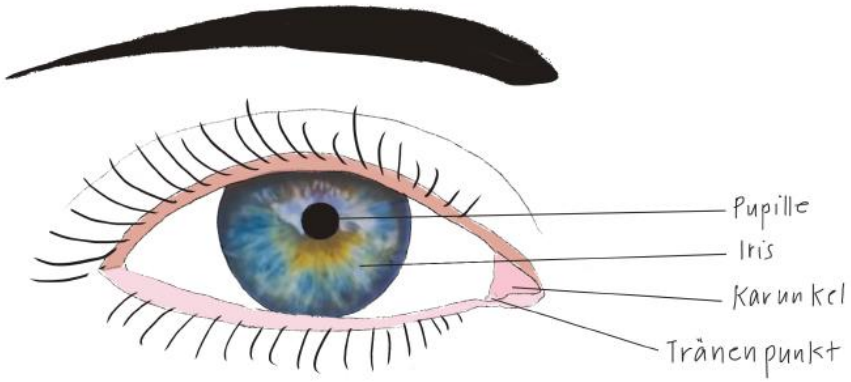
Nun nimm die hintere Augenkammer wahr und lasse auch hier Wasser pulsieren. Ebbe und Flut.



Die Zonulafasern vorstellen und wahrnehmen, spannen, entspannen.

Die Ziliarkörper vorstellen, ausdehnen, zusammenziehen.

Den Schlemmkanal vorstellen, verlängern, verbreitern.



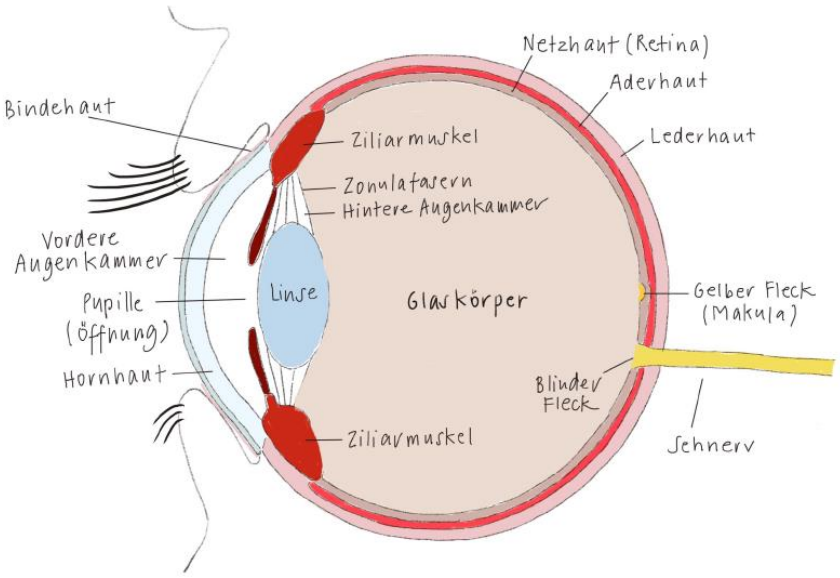
Stelle dir deine Pupille vor. Die Pupille folgt wieder der Vorstellung und wird wahrnehmbar. Jetzt mach die Quadrantendehnung mit den Pupillen.

Dann mach die Quadrantendehnung mit deiner Iris indem du sie ausdehnst und zusammenziehst im Wechsel.

Quadrantendehnung mit der Linse machen, vertikal, horizontal, diagonal. Die Linsen aufplustern und zusammenziehen.

Die Retina vorstellen und wahrnehmen (siehe nächste Illustration) Stell dir vor, wie sie sich wie eine Kuppel um den inneren Augapfel dehnt. Dehne nun dieses Kuppel aus, nach hinten in den Schädel aufplustern und ausdehnen, zusammenziehen, ausdehnen.

Arbeit am Glaskörper



Schliesse behutsam die Augenlider. Die Augenhöhlen diagonal in Quadranten dehnen. Den Glaskörper wahrnehmen, aufblasen, ausdehnen. Zurückholen, wieder ausdehnen.

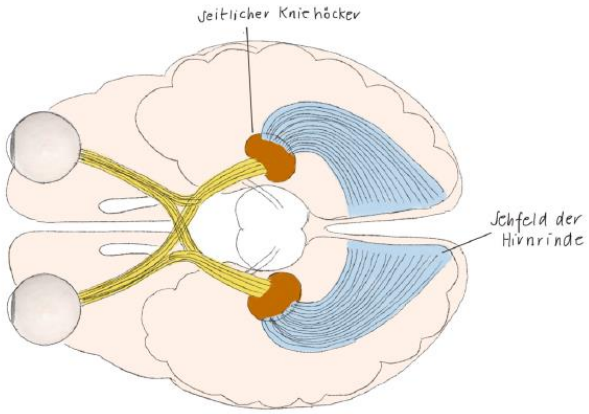
Quadrantendehnung im Glaskörper, vertikal, horizontal, diagonal.

Die Netzhaut als Haut des Glaskörpers wahrnehmen, ausdehnen, zusammenziehen, ausdehnen.

Die Aderhaut vorstellen. Ausdehnen, zurückholen, dehnen.

Lederhaut (Augenweiss, Sklera) vorstellen, verdicken, verdünnen, ausdehnen, zusammenziehen.

Die Sehnerven entdecken



Stelle dir die Makula (Gelber Flecken, Foveae, vorheriges Bild) vor. Halte nun die Aufmerksamkeit. Blinzle mit deinen Sitzbeinhöckern, bist das Reaktionsblinzeln an den Foveae wahrnehmbar wird. Du überträgst so deine Aufmerksamkeit von den Sitzbeinhöckern zum gelben Fleck.

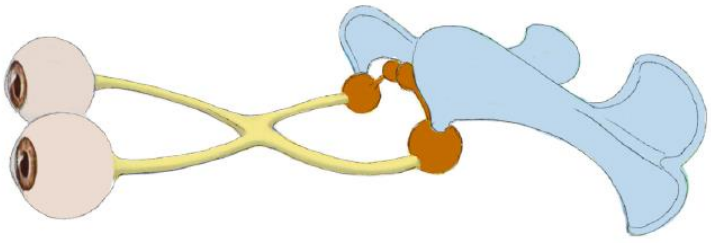
Von diesem Punkten aus stellst du dir die Augennerven vor. Diese sind in Muskeln eingepackt und wahrnehmbar. Die Muskelnerven führen tiefer in den Schädel hinein, kreuzen sich am absoluten Mittelpunkt des Schädels, unter dem Scheitelpunkt.

Folge nun mit deiner Wahrnehmung den Muskeln um die Sehnerven.

Die Kreuzung der Sehnerven (Chiasma opticum) erst vorstellen, dann spüren.

Den gekreuzten Nervenbahnen in Richtung Kronenpunkt folgen.

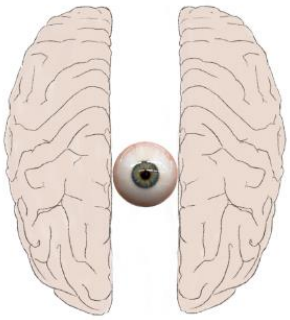
Aussen und innen verbinden



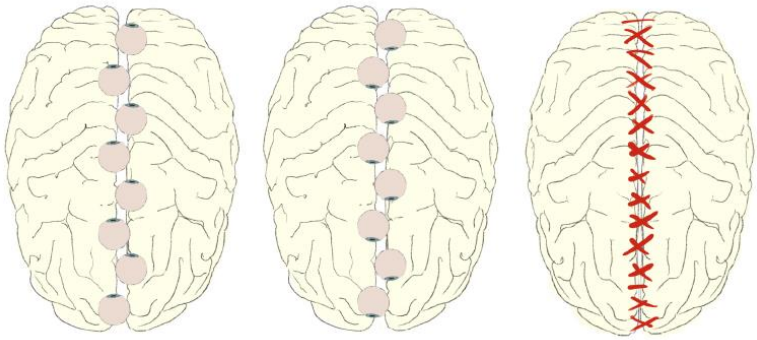
Den Weg von Hornhaut zu Kronenpukt dreimal bewusst durchwandern.

Lasse in deiner Vorstellung die Glaskörper/Augäpfel den Sehnerven entlang zum Kronenpunkt wandern.

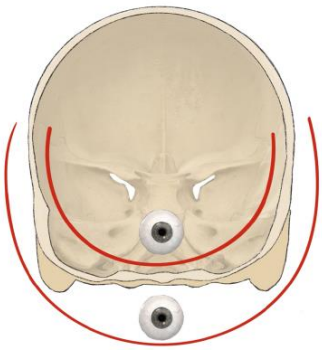
Hirnwanderung



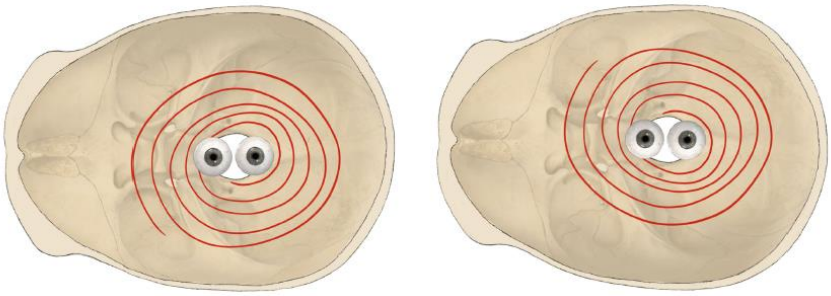
Diese belebenden Übungen regen die Alphawellen im Gehirn an. Das erhöht die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und die Lebensfreude. Alpha-Steigerungen nicht vor dem Schlafengehen ausführen, denn Alphawellen sind «Tageswellen» des Gehirns.



Wandere mit den Augäpfeln durch den Hirngraben. Von vorne nach hinten, von hinten nach vorne. Verbinde die «Ufer» des Gehirngrabens mit Kreuzstichen.



Lasse nun die Augäpfel in der Hirnschale wandern. Links rechts im U, vor zurück im U.



Lasse mit den Augäpfeln Spiralkreise in der Gehirnschale entstehen. Unter dem Schädeldach. Um den Kronenpunkt. Die Augäpfel zurück in die Augenhöhlen holen, hin und her springen lassen, links, rechts.

Zur Ruhe kommen.

Die erfrischten Augen abwechselnd tiefer in den Schädel holen und aus den Höhlen schieben. Immer schneller im Wechsel.

Zurückkommen

«Kleiner Wimperntarzan»: die Wimpern des Oberlids stupsen gegen die Wimpern des Unterlids, vom inneren Augenwinkel zum äusseren Augenwinkel.

Mit der Zunge die Lippenbändchen an Ober- und Unterlippe massieren, in der Längsrichtung und Quer.

Die Arme in den Hochturm bringen, aufstehen mit den Knien über den Fersen.

Y-Atmungen im Stand

Zwischen den Fersen einatmen, den Atem zum Damm leiten, dann in einer Y-Gabel teilen und an den Beckenrändern ausatmen.

Am Damm einatmen, ein Atemrohr im Körper bis Höhe Bauchnabel lenken, Atem teilen, Y-Gabelung zu den Flanken lenke, das Zwerchfell auf dem Y zu den Seiten dehnen.

Am Damm einatmen, das Atemrohr im Körperinneren bis zum Schwertfortsatz (unteres Ende des Brustbeines) lenken, teilen, Y-Gabel Richtung Achselhöhlen schicken, die Oberarmkugeln ins Y abgeben.

Einatmen am Damm, den Atem bis Mitte Brustbein ziehen, Atem teilen, Y-Gabel zu den Schulterdächer lenken und die Schulterdächer auf die Y-Gabel abgeben.

Das ideale Training

Idealerweise trainierst du das «Besser sehen»-Programm zweimal pro Woche.

Dazwischen baust du möglichst viele kleine Trainingseinheiten im Alltag ein. Viele Übungen können vor dem Computer, beim Kochen, auf der Busfahrt, Bahnfahrt, auf dem Spaziergang, beim Joggen, auf dem Hometrainer, vor dem Fernseher gemacht werden.

Versuche, beim Lesen die Augen entspannt zu halten. Hole die Buchstaben zu den Augen, nicht umgekehrt. Auch beim Autofahren: entspannt bleiben, die Umgebung kommt schon zu dir. Am Computer: Den Text, das Bild zu dir kommen lassen, nicht in den Bildschirm kriechen, nicht anstrengen. Denke immer wieder daran: Wir sehen mit dem Gehirn, nicht mit den Augäpfeln. Und je entspannter das Auge ist, umso entspannter und klarer kann es arbeiten.

Wenn dir dieser exklusive Onlinekurs gefallen hat: Bitte weitersagen.

Danke für dein Vertrauen und viel Spass…

Impressum

ANDREA MEIER
Lättichstrasse 1
6340 Baar

Tel. 079 686 46 79

am@andrea-meier.ch
www.andrea-meier.ch

Text & Bildnachweis:

Augen-Trainingsübungen: CANTIENICA AG, Benita Cantieni
Illustrationen: CANTIENICA AG, Sandra Cantieni
Fotos: CANTIENICA AG, Forster & Martin Fotographie, München

Dieses Handworkout ist urheberrechtlich geschützt. Die Weitergabe, Übersetzung, Veröffentlichung in schriftlicher, mündlicher oder digitaler Form ist untersagt.