

YOGA  
für die  
Augen



Andrea Christiansen

# YOGA

für die

# Augen

Mit einfachen Übungen  
die Sehkraft stärken

The logo for IRISIANA features the brand name in a clean, sans-serif font. Above the text is a thin, dark, curved line that arches over the letters, resembling a stylized eyebrow or a protective shield.

IRISIANA

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Warum »Yoga für die Augen«?</b> .....	13
<b>Ein Weg voller Überraschungen</b> .....	17
Schenken Sie Ihren Augen Wertschätzung – palmieren Sie .....	19
So funktioniert das Palmieren .....	20
Achtsamkeit beim Sehen .....	22
<b>Sehen mit den Augen</b> .....	25
Die Anatomie des Auges .....	27
Licht und Farben .....	30
Der Weg des Lichts durch das Auge .....	33
<b>Sehen mit dem Gehirn</b> .....	35
Emotionale Ursachen für Sehstörungen .....	38
Filter durch Glaubenssätze .....	41
<b>Belastungen der Augen in der modernen Welt</b> .....	43
Monotonie .....	43
Falsches Licht.....	44

Bewegungsmangel .....	46
Belastung der Augen – Belastung des Menschen .....	49
<b>Die Geschichte des Sehtrainings .....</b>	<b>51</b>
Der Pionier .....	52
Die Bates-Methode verbreitet sich .....	52
Yoga für die Augen .....	54
<b>Sehstörungen aus Sicht der Medizin .....</b>	<b>55</b>
Kurzsichtigkeit .....	56
Was ist Kurzsichtigkeit? .....	57
Weitsichtigkeit .....	58
Was ist Weitsichtigkeit? .....	59
Was ist Altersweitsichtigkeit? .....	60
Hornhautverkrümmung .....	63
Einäugiges Sehen .....	64
<b>Lockerungsübungen für Schultern und Nacken .....</b>	<b>69</b>
Verspannungen von Hals und Schultern .....	70
Lockere Schultern und gutes Licht für besseres Sehen .....	71
Übungen für Nacken und Schultern .....	72
Widerstandsübungen .....	73
Kopfdrehung .....	74
Schulterzucken .....	74
Qi-Gong-Schulterlockerung .....	75

<b>Übungen für das Sehen mit dem Gehirn .....</b>	<b>77</b>
<b>Innere Verspannungen lösen .....</b>	<b>78</b>
Die Sehfähigkeit des Gehirns ganzheitlich stärken .....	79
Die bildhafte Erinnerung stärken .....	84
<b>Entspannung für die Augen .....</b>	<b>87</b>
Blick in die Ferne .....	89
Augenspaziergang .....	91
Umwandern .....	91
Augenbad .....	92
Augenrollen .....	93
Augenmassage .....	97
Lichtbad .....	101
Farbensehen .....	102
Schwingen .....	103
<b>Auf dem Weg zum Adlerauge .....</b>	<b>105</b>
<b>Die Beweglichkeit der Augen fördern .....</b>	<b>105</b>
Verfolgungsjagd .....	106
Blickstafette .....	107
Blickwinkelerweiterung .....	109
<b>Augenyoga von Swami Satyananda Saraswati .....</b>	<b>111</b>
Seitwärtsblicken .....	111
Blick zur Seite und nach vorn .....	113
Den Blick kreisen lassen .....	113
Wechselblick nach oben und nach unten .....	114
Schielübung .....	115
Piratenübung .....	116

Fusionsübungen .....	117
Schnurübung .....	118
Daumenfusion .....	120
Kreisübung .....	124
Übung für die Achsensymmetrie .....	126
Fusionspausen am Arbeitsplatz .....	128
<b>Selbsthypnose</b>	
<b>für klares und entspanntes Sehen .....</b>	<b>129</b>
Grundinformation zur Einleitung der Selbsthypnose .....	130
Die Rahmenbedingungen: Ruhe und Ungestörtheit .....	131
Textvorlage zur Selbsthypnose .....	131
<b>Kleine Übungsprogramme zum Einstieg .....</b>	<b>135</b>
Programm 1: Entspannung und Lockerung .....	135
Programm 2: Übungen bei Kurzsichtigkeit .....	136
Programm 3: Übungen bei Weitsichtigkeit .....	137
<b>Anhang .....</b>	<b>138</b>
Sehtrainer .....	138
Lichttherapie .....	139
Klopftherapie .....	139
Danksagung .....	141
Verzeichnis der Übungen .....	142
Impressum .....	144





## VORWORT

Als ich 20 Jahre alt war, litt ich unter starken Kopfschmerzen. So wurde ich unter anderem einer Augenärztin vorgestellt, die meine Augen genau untersuchte, da Kopfschmerzen auch durch unerkannte Fehlsichtigkeit entstehen können. Am Ende der Untersuchung sagte sie lachend zu mir: »Sie haben Adleraugen! Sie werden noch mindestens 20 Jahre lang problemlos scharf sehen können.«

Und so war es bei mir auch. Doch mit Mitte 40 musste ich feststellen, dass meine Arme nicht mehr lang genug waren, um die Zeilen in meinem Buch wirklich klar erkennen zu können. Ich begann, eine Altersweitsichtigkeit zu entwickeln. Zu diesem Zeitpunkt sah ich das als vollkommen normal an. Über die Jahre hatte ich von vielen Menschen gehört, dass die Sehfähigkeit mit dem Alter nachlässt.

Ich ließ meine Augen erst von einem Augenarzt untersuchen und begab mich dann zu einem Optiker in ein Brillenstudio. Meine Augen wurden vermessen und ich bekam meine erste Lesebrille. Zwei Jahre später reichte diese Lesebrille nicht mehr. Ich ließ mich dann von dem Optiker zu einer Gleitsichtbrille überreden. Er meinte, das sei praktischer, denn ich müsse die Brille nun

nicht mehr zwischendurch abnehmen. Nach sechs Wochen mit leichten Sehschwierigkeiten, wie zum Beispiel verschwommenen Bereichen in meinem Blickfeld, würde mein Gehirn diese Störungen korrigiert haben. Auch das traf zu.

Leider hatte er mir nicht erklärt, dass das Glas der Gleitsichtbrille meinen bis dahin immer noch adlerartigen Blick in die Ferne ebenfalls veränderte. Nach einigen Monaten stellte ich fest, dass meine klare Fernsicht nun verschwunden war und ich weder in der Nähe noch in der Ferne scharf sehen konnte.

Nach zwei Jahren bekam ich eine weitere Gleitsichtbrille mit stärkeren Gläsern, da sich meine Augen ein weiteres Mal verschlechtert hatten. Als es dann Zeit war, nochmals eine Dioptrienstufe höher zu gehen, merkte ich, dass ich nach dem Abnehmen dieser Brille generell nur noch Nebel sah.

Ich war extrem frustriert und entschied mich, die Gleitsichtbrille zurückzugeben. Meine Schwester, die aufgrund ihres Bildschirmberufes gerade eine Woche Bildungsurlaub mit Sehtraining absolviert hatte, ermunterte mich, dies auch einmal auszuprobieren.

Ich begann also erst einmal mit Übungen, durch die meine Augen wieder entspannen konnten und die die Beweglichkeit meiner Augen erhöhten. Ich war sehr erschrocken, wie schwer mir dies am Anfang fiel.

Heute sehe ich noch immer nicht klar fokussiert, aber der Nebel hat sich aufgelöst. Der Nachteil ist, dass ich eine Brille zum Lesen benutze, eine für das allgemeine Sehen und eine weitere am Bildschirm.

Dieses Buch schreiben zu dürfen ist für mich ein Glücksfall, denn es motiviert mich, meine Übungen wieder intensiver durchzuführen. Sie wissen ja ... der innere Schweinehund ...

Ich lade Sie ein, mich zu begleiten.

Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen einige Grundlagen über die Funktion des Sehens mit den Augen und über das Sehen mit dem Gehirn vermitteln. Für die häufigsten Veränderungen der Sehfähigkeit werde ich Ihnen Übungen anbieten, die Sie in Ihren Alltag einbauen können. Allerdings gilt auch hier der schöne alte Spruch: »Es gibt nichts Gutes – außer man tut es!«



## WARUM »YOGA FÜR DIE AUGEN«?



Seit 30 Jahren begleitet mich Yoga durch mein Leben. Durch Yoga habe ich gelernt, mich selbst und meine Umwelt ganzheitlich wahrzunehmen. Und da auch das Sehen ein ganzheitlicher Prozess ist und nicht allein über die Augen stattfindet, habe ich für dieses Buch den Titel »Yoga für die Augen« gewählt.

Einige Übungen, die ich Ihnen anbieten werde, entstammen tatsächlich dem Yoga. Viele Übungen, die die Flexibilität der Augen wiederherstellen, wurden von dem amerikanischen Augenarzt Dr. William Bates entwickelt, der als Pionier der Sehschule angesehen wird. Es gibt heute eine Fülle von Augenübungen, die auf seiner Arbeit beruhen. Auch die vielfältigen neueren Veröffentlichungen zum Thema Sehtraining basieren auf den Grundlagen der Arbeit von Dr. Bates.

Doch Yoga für die Augen ist mehr. Yoga für die Augen bedeutet, auch den Körper und den Geist

mit einzubeziehen und in der Ursachenforschung auf mentale Verspannungen zu achten.

Eine Vorreiterin dieser ganzheitlichen Sichtweise ist die amerikanische Augentrainerin Lisette Scholl. Ihre Kombination von Bates Übungen mit Hypnose und Selbsthypnose konnte zeigen, dass auf diesem Wege weit bessere Ergebnisse erzielbar sind. Meine Kollegin Carol Look, die als EFT-Master (EFT = Emotional Freedom Techniques) mit Klopfakupressur an der Lösung emotionaler Belastungen arbeitet, hat sich intensiv mit dem Thema der emotionalen Ursachen bei der Entwicklung von Sehstörungen beschäftigt und hier erfolgreich ihre Klopftechniken mit eingebracht.

Auch der erfolgreiche japanische Sehtrainer Dr. Kazuhiro Nakagawa ist sich sicher, dass der Mensch aufgrund von Glaubenssätzen über sich selbst und über seine Sehfähigkeit eine durch äußere Umstände begünstigte Fehlsicht verstärkt. Seiner Ansicht nach gehört zu einem erfolgreichen Sehtraining immer auch die Arbeit an den Emotionen und an den Zweifeln daran, jemals wieder klar sehen zu können. Mit seiner ebenfalls ganzheitlich ausgerichteten Methode, die wie fast alle Methoden weltweit auch auf der grundlegenden Arbeit von Dr. Bates beruht, ist er in Japan sehr erfolgreich.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig die innere Entspannung ist, um auch die Außenwelt wieder entspannt und klar sehen zu können. Bei