



Caroline Ebert



# AUGEN AUF!

# AUGEN AUF!

Übungskarten für das Sehtraining

 Schirner  
Verlag

40 Karten mit Anleitung



Caroline Ebert



# AUGEN AUF! AUGEN AUF!

Anleitung



**ISBN 978-3-8434-9077-1**

© 2016 Schirner Verlag, Darmstadt

Box, Karten, Umschlag und Layout: Silja Bernspitz, Schirner,  
unter Verwendung von # 132455525 (©MJTH), # 317149454  
(©chainarong06) und # 145852451 (©antishock),  
[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner

Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

**[www.schirner.com](http://www.schirner.com)**

1. Auflage April 2016

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Verlags

# Verwendung der Karten



Dieses Kartenset enthält die wichtigsten Übungen aus einem ganzheitlichen Sehtraining. Den größten Erfolg erzielen Sie mit den Augenübungen, wenn Sie regelmäßig trainieren. Es reichen täglich 15–20 Minuten. Wenn Sie eine Fehlsichtigkeit haben und sich vor ihrem Ziehen innerlich mit den Karten verbinden, wählen Sie gemäß dem Gesetz der Anziehung automatisch diejenigen Übungen, die Ihren Augen guttun.

Ich liebe Kartensets und empfehle Ihnen folgendes Vorgehen: Mischen Sie täglich die Karten gut durch, schließen Sie die Augen, und stellen Sie sich die Frage: »Welche drei oder vier Übungen brauchen meine Augen heute?« Ziehen Sie danach die gewünschte Anzahl an Karten. Entweder nehmen Sie die obersten drei oder vier, oder Sie breiten die Karten wie einen Fächer aus, schließen die Augen und fahren mit der linken Hand (intuitiv) darüber. An den Stellen, an denen Sie eine besonders starke Anziehungskraft spüren, ziehen Sie eine Karte heraus. Lesen Sie die Übungen sorgfältig, und führen Sie sie durch. Sie können die Karten auch mitnehmen und die Übungen auf den Tag verteilt anwenden. Wenn Sie mehr über den Hintergrund wissen wollen, können Sie noch den jeweiligen Text in diesem Heft dazu lesen.

**Bitte beachten Sie, dass die Übungen NICHT für Personen mit Netzhautablösung geeignet sind.**

## AKKOMMODATIONSÜBUNG 1 MIT DER PERLENSCHNUR

Durch diese Übung werden Ihre Augen trainiert, sich leichter auf verschiedene Entfernungen einzustellen. Der Ziliarmuskel kann sich lockern, und die Elastizität der Augenlinse wird gesteigert. Diese Übung eignet sich für **Bildschirmtätige**, **Weitsichtige** und Personen mit **Altersweitsichtigkeit**.





## MITTEÜBUNG

Diese Übung dient der Zentrierung. Sie kann immer angewendet werden, wenn man fühlt, dass einen eine Situation oder eine Person aus der eigenen Mitte bringt. Dadurch kann man Schwierigkeiten leichter angehen und braucht nicht in eine kämpferische Haltung zu gehen, wodurch sich die Schultern und der Nacken entspannen können. Die Übung hilft bei **Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit** sowie bei **Hornhautverkrümmung**.

## MUDRA FÜR DIE AUGEN

Mit dieser Übung bauen Sie eine starke Verbindung zu Ihren Augen auf und stärken die Sehkraft. Sie hilft ebenso bei Müdigkeit und Nervosität und koordiniert die beiden Gehirnhälften. Die Übung eignet sich für **alle Fehlsichtigkeiten** und **Augenerkrankungen**.

## NAH-FERN-BLICK

Durch diese Übung werden Ihre Augen trainiert, sich leichter auf verschiedene Entfernungen einzustellen. Der Ziliarmuskel kann sich lockern, und die Elastizität der Augenlinse wird gesteigert. Diese Übung hilft Bildschirmtätigen, sich schneller auf unterschiedliche Entfernungen einzustellen. Auch bei **Weitsichtigkeit** und **jungen Menschen mit Kurzsichtigkeit**, die sich viel mit Nahtätigkeiten beschäftigen, sowie bei **Altersweitsichtigkeit** ist diese Übung gleichermaßen zu empfehlen.

## NAH-FERN-SCHWUNG

Durch diese Übung werden Ihre Augen trainiert, sich leichter auf verschiedene Entfernungen einzustellen. Der Ziliarmuskel kann sich lockern, und die Elastizität der Augenlinse wird gesteigert. Die Übung ist sehr effektiv, um einen Ausgleich für das monotone Starren z. B. auf den **Bildschirm** zu schaffen. Aber auch bei der sogenannten **Altersweitsichtigkeit** ist diese Übung zu empfehlen.



## NASENPINSEL

Da bei dieser Übung die Augen, aber auch Hals und Nacken beteiligt sind, lockert sie den Nackenbereich und die innere und äußere Augenmuskulatur. Der Ziliarmuskel kann sich lockern, und die Elastizität der Augenlinse wird gesteigert. Sie ist sehr effektiv, um einen Ausgleich für das monotone Starren z.B. auf den **Bildschirm** zu schaffen. Aber auch bei der sogenannten **Altersweitsichtigkeit** ist diese Übung zu empfehlen.

## PALMIEREN

Die Sehzellen in den Augen benötigen den Wechsel von Licht und Dunkelheit. In der Dunkelheit kann sich die Netzhaut mit den Sehzellen regenerieren. Dabei werden die Augenmuskeln besonders gut entspannt. Gleichzeitig kann man mental abschalten und die vielen Eindrücke und Reize von außen loslassen. Palmieren eignet sich für **alle Fehlsichtigkeiten** und **Augenerkrankungen**.

## SONNÜBUNG

Das Licht der Sonne enthält alle Regenbogenfarben und ist für Augen, Körper und Geist sehr wichtig. Besonders bei geröteten, entzündeten Augen hat die Sonne eine heilsame Wirkung. Am besten und heilsamsten sind die Sonnenstrahlen bei Sonnenaufgang und bei Sonnenuntergang. Das Licht, das wir von der Sonne aufnehmen, hält uns gesund und regelt über das Gehirn den Vitamin- und Hormonhaushalt. Die Sinneszellen der Netzhaut (Stäbchen und Zapfen) benötigen für einen gesunden Ablauf der Sehvorgänge täglich das komplette Farbspektrum des Sonnenlichtes. Es löst in den Augen und in den Sehzellen chemische, elektrische und energetische Prozesse aus, die das Sehen ermöglichen. Durch sein Regenbogenspektrum regt das Sonnenlicht alle Sehzellen zur Aktivität an. Wichtig ist, die Sonnübung nicht während der Mittagszeit durchzuführen, da die Sonnenstrahlen dann zu stark sind.

**Achtung:** Nur mit geschlossenen Augen sonnen, niemals mit offenen Augen!



## Tipp:

Sie können die Sonnübung noch intensivieren, wenn Sie vor dem Wegdrehen und Palmieren die Übung folgendermaßen erweitern: Nehmen Sie Ihre Hände mit weit gespreizten Fingern vor die geschlossenen Augen, und bewegen Sie sie auf und ab, sodass ein Licht- und Schattenspiel auf Ihren Augenlidern entsteht. Die Augen sind weiterhin geschlossen. Danach drehen Sie sich mit geschlossenen Augen – wie auf der Übungskarte beschrieben – von der Sonne weg und palmieren.

Die Sonnübung eignet sich für **alle Fehlsichtigkeiten** und **Augenerkrankungen**. Besonders hilfreich ist sie für Personen mit **grauem Star** sowie bei jenen, die sehr **blendempfindlich** sind, und bei Personen, die viel vor **künstlichen Lichtquellen** sitzen (z.B. Handy, Laptop, PC etc.). Wenn Sie stark blendempfindlich sind, empfehle ich Ihnen, die Übung zunächst bei bewölktem Himmel durchzuführen. Wenn die Blendempfindlichkeit nach einer Weile nachgelassen hat, kann die Übung bei direkter Sonneneinstrahlung durchgeführt werden.

## STRECKEN – GÄHNEN – HÄNGENLASSEN

Beim Gähnen kann sich die Gesichtsmuskulatur entspannen. Dadurch lockern sich auch die Augenmuskeln. Die Augen bekommen deutlich mehr Sauerstoff. Die Übung dient auch zum Strecken und Lockern der gesamten Wirbelsäule. Dadurch werden der Körper, der Kopf und die Augen gut durchblutet. Die Übung eignet sich bei **allen Fehlsichtigkeiten** sowie für Personen mit **trockenen Augen**.

**Achtung:** Die Übung nur durchführen, wenn keine Wirbelsäulen- oder Halswirbelsäulen-Beschwerden vorliegen!

## SWITCHING-KORREKTUR

Mithilfe der Switchingübung wird der Körper auf verschiedenen Ebenen ausbalanciert. Sie hilft bei der Koordination von rechter und linker



Körperhälfte sowie rechter und linker Gehirnhälfte und bei der Verknüpfung beider Seheindrücke im Gehirn. Des Weiteren verbindet sie den Oberkörper mit den Füßen sowie die Körpervorderseite mit der Körperrückseite. Sie wirkt ausgleichend, egal, welche **Fehlsichtigkeit** vorliegt, sowie bei **allen Augenerkrankungen**. Ebenso ist sie eine sehr wichtige Übung für **alle Bildschirmtätigen** und Personen, bei denen der Zentralmeridian, das Gouverneursgefäß, sowie der Blasenmeridian blockiert sind. Sie bringt die Energie in diesen Meridianen wieder in Fluss.

## ÜBERKREUZBEWEGUNG

80% des Sehvorgangs findet im Gehirn statt. Die Überkreuzbewegung hilft, beide Gehirnhälften zu aktivieren und miteinander zu verbinden, wodurch eine Dominanz von rechter oder linker Gehirnhälfte ausgeglichen wird. Die Übung hilft bei allen Arten des **Schielens**, **Phorien** sowie bei **Anisometropie** und **Aniseikonie**, **Suppressionen** sowie **Exklusionen** und bei **Kurzsichtigkeit**, **Weitsichtigkeit** und **Hornhautverkrümmung**.

## ÜBUNG FÜR HORNHAUTVERKRÜMMUNG

Mit dieser Übung werden die 6 äußeren Augenmuskeln gelockert. Chronische und akute Verspannungen im Bereich dieser Muskeln können sich lösen. Gleichzeitig wird durch die unterschiedlichen Größen und Formen der Kreise das Vorstellungsvermögen des Gehirns trainiert. Denn unser Gehirn hat die Form eines Kreises abgespeichert. Alle Kreise weichen von dieser »Idealvorstellung« ab. So fördern Sie durch das Betrachten der unterschiedlichen Formen Ihre Wahrnehmungsfähigkeit, denn Ihr Gehirn ist gewillt, die Kreise in der »abgespeicherten Sollform« zu erkennen. Wie der Name schon sagt, eignet sich diese Übung bei **Hornhautverkrümmung** sowie bei **Keratokonus**.





- Reiben Sie mit Daumen und Mittelfinger einer Hand die Endpunkte des Nierenmeridians. Diese Punkte befinden sich in der kleinen Vertiefung unterhalb Ihres Schlüsselbeins. Die andere Hand legen Sie auf den Bauchnabel. Reiben Sie mit der ganzen Handfläche sanft hin und her.
- Blicken Sie nun nacheinander in folgende Richtungen: geradeaus, rechts, links, rechts oben, links unten, links oben, rechts unten, oben, unten. Verweilen Sie in jeder Richtung eine Weile, und reiben Sie gleichzeitig die genannten Punkte. Kehren Sie jeweils zunächst zur Mitte zurück.





- Nehmen Sie wahr, welche Blickrichtungen Spannungen in Ihren Augen erzeugen.
- Wechseln Sie die Hände, und wiederholen Sie diese Übung auf die gleiche Weise.
- Anschließend massieren Sie kreisend mit den Mittelfingern etwa 1 cm rechts und links neben der Halswirbelsäule auf Höhe des obersten Halswirbels. Währenddessen blicken Sie nacheinander in die genannten Richtungen. Wenn Sie merken, dass die Verspannung bei einer Blickrichtung größer wird, massieren Sie so lange, bis Sie eine Erleichterung bzw. Veränderung fühlen.





Legen Sie sich Papier und Stifte o. Ä. bereit, und nehmen Sie einen Spiegel zur Hand.

- **Schauen Sie sich selbst in Ihr Gesicht.**  
Lächeln Sie sich liebevoll an. Schauen Sie sich nun in Ihre Augen.  
Lassen Sie sich Zeit, und nehmen Sie die Energie Ihrer Augen ganz in sich auf.





- Legen Sie anschließend den Spiegel zur Seite, und schließen Sie Ihre Augen. Gehen Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit zum rechten Auge. Spüren Sie Ihr rechtes Auge. Wie fühlt es sich an? Ist es schwer oder leicht? Rund oder kantig? Hat es eine Botschaft für Sie? Fühlen Sie, wie es Ihrem rechten Auge in diesem Moment geht.
- Öffnen Sie nun die Augen, und malen Sie Ihr rechtes Auge so, wie Sie es zuvor empfunden haben.
- Wiederholen Sie die komplette Übung auf gleiche Weise mit dem linken Auge.





- Führen Sie Ihre rechte Hand über Ihre Brust zur linken Schulter, und greifen Sie fest in die verspannte Schultermuskulatur. Stützen Sie Ihren rechten Arm mit der linken Hand, um Verspannungen durch diese Armhaltung zu vermeiden.
- Drehen Sie nun ganz langsam Ihren Kopf so weit nach links, wie es Ihnen möglich ist.
- Verweilen Sie dort kurz, und drehen Sie Ihren Kopf ganz langsam und sanft so weit nach rechts, wie es Ihnen möglich ist.
- Atmen Sie dabei bewusst und tief. Kommen Sie dann mit Ihrem Kopf zur Mitte zurück.





- Führen Sie anschließend Ihre linke Hand über Ihre Brust zur rechten Schulter, und greifen Sie fest in die verspannte Schultermuskulatur. Stützen Sie Ihren linken Arm mit der rechten Hand. Drehen Sie Ihren Kopf nun nach rechts, danach nach links und dann wieder zurück zur Mitte.

Wiederholen Sie die Übung 2 – 3 Mal in jede Richtung.





- Drehen Sie diese Karte um, und betrachten Sie das Farbfeld für 3 Minuten.
- Atmen Sie dabei tief ein und aus, und reiben Sie gleichzeitig Ihr Sehzentrum, das sich auf Augenhöhe an Ihrem Hinterkopf befindet. Dadurch nehmen Sie die Farbe noch besser auf.

### **Bedeutung der Farbe Grün:**

Die Farbe Grün gilt als allgemeine Heilfarbe. Sie wirkt beruhigend auf das Gehirn und auf die Augen.





# FARBÜBUNG MIT GRÜN





Stellen Sie sich bequem und locker hin. Ihre Füße stehen schulterbreit auseinander, die Schultern sind entspannt, der Kopf ist gerade. Sie spüren in den Füßen die Verbindung zum Boden. Atmen Sie ein paar Mal tiefer ein als gewöhnlich, dann normal weiter.

- Suchen Sie sich einen Punkt hinter Ihnen auf Augenhöhe aus, den Sie nach einer Drehung um Ihre Längsachse fixieren können. Stellen Sie sich mit dem Rücken dazu hin. Drehen Sie nun Ihren Oberkörper nach hinten, bis Sie dieses Objekt sehen.





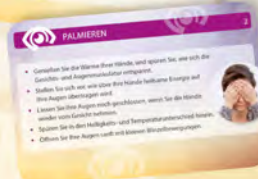
- Nun beginnen Sie, langsam zu schwingen: Ihr Oberkörper dreht sich nach rechts, der rechte Fuß bleibt am Boden, die Ferse des linken Fußes hebt sich leicht an. Anschließend schwingen Sie auf die gleiche Weise nach links.
- Gleiten Sie mit Ihrem Blick über Ihre Umgebung hinweg. Schwingen Sie auf jeder Seite so weit nach hinten, dass Sie jedes Mal zu Ihrem ausgesuchten Anhaltspunkt schauen können.



# Mit ganzheitlichem Augentraining effektiv zu besserer Sehstärke – ohne Brille oder OP

Aus den 40 wichtigsten der sanften Techniken können Sie mit diesem Kartenset intuitiv diejenige wählen, die Ihren Augen gerade guttut. Von Palmieren über Farbkonzentration bis Zwinkern: Die von der Augentrainerin und Optikermeisterin Caroline Ebert anschaulich dargestellten Übungen entspannen Ihre Augenmuskeln, bringen Energie und lösen körperliche und mentale Verhärtungen.

So können Ihre Augen wieder optimal arbeiten, und Sehstörungen und -schwächen verschwinden wie von selbst.



€ 17,95 (D) / € 18,50 (A)