

Tägliche Übungen

1. Pumpen

Fokuswechsel alle 2 Sekunden zwischen einem ca. 15 cm weit entfernten Objekt, z.B. einem Finger und einem mindestens 4,5 Meter entfernten Objekt, z.B. einem Baum oder einem Gegenstand im Raum. Bei beiden Objekten die kleinst möglichen Details erkennen.

2. Posaunen

Einen Bleistift langsam aus Armeslänge zur Nasenspitze führen und dabei einatmen. Dann zurück zur Armeslänge und ausatmen. Den Bleistift immer scharf fokussieren.

3. Uhrzeiten

Einen geradeaus liegenden, entfernten Punkt anschauen und sich darum herum eine grosse Uhr vorstellen. Die Augen soweit wie möglich in 9-Uhr-Richtung drehen, als wenn man das linke Ohr anschauen wollte. Die so gestreckten Muskeln für ein paar Sekunden halten, dann den Blick zurück auf das Objekt im Zentrum richten. Dasselbe mit 10 Uhr usw., rund um die Uhr.

4. Augenrollen

Langsam die Augen in beide Richtungen im Kreise drehen und die Muskeln immer angespannt lassen. Die Bewegung soll weich und kontinuierlich sein, ohne spezielle Fokussierung auf ein Objekt.

5. Langsames Blinzeln

Tief einatmen, ein paar mal blinzeln, nichts spezielles fokussieren. Beim Ausatmen die Augen schliessen und völlig entspannen.

6. Gedrücktes Blinzeln

Augenlider zudrücken (nur diese!) und auf drei zählen. Augen öffnen und ein paar mal normal blinzeln.

7. Nebelzone

Die Konturen eines verschwommenen Objekts mit dem Blick umfahren, z.B. einen Baum. Nach ein paar Sekunden den Blick auf ein Detail richten, z.B. einen Ast, dann erneut auf etwas kleineres, z.B. ein Blatt, immer mit möglichst vielen Details.

Booster Techniken

1. **Power Thinking**

Den mentalen Fokus auf einen für die Entwicklung der Sehtherapie positiven Gedanken richten, z.B. „Ich sehe von Tag zu Tag besser“, „Ich werde wieder klar sehen“ etc.
Die Affirmation möglichst oft laut aussprechen.

2. **Schnelles Blinzeln**

Langsam und möglichst tief ein- und ausatmen. Während des Einatmens nichts spezielles fokussieren und ein paar mal blinzeln. Während des Ausatmens schnell blinzeln.

3. **Nasenflügel**

Langsam und möglichst tief ein- und ausatmen. Während des Einatmens auf die Nasenspitze schielen. Beide Seiten der Nase sollten sichtbar sein. Während des Ausatmens aufhören zu schielen und ein entferntes Objekt betrachten.

4. **Fusionskarte**

Die Fusions- Karte auf Armeslänge halten und auf die oberste Reihe der Gesichter schauen. Auf die Nase schielen, dann auf die Karte schauen und das Schielen langsam lösen, bis die beiden Gesichter in der Mitte zu einem Gesicht verschmelzen und auf den Seiten schwächere Gesichter zu erkennen sind. Das Gesicht in der Mitte stabilisieren und mit dem Blick die Konturen abtasten und Details wahrnehmen. Dasselbe mit der mittleren und unteren Reihe der Gesichter. Bei fusionierten Gesichtern mit der Zeit auch versuchen die Karte näher ans Gesicht zu halten und dabei die Fusion möglichst lange beizubehalten.

5. **Fusionspumpen**

Dasselbe wie vorhin. Wenn das zentrale Gesicht stabilisiert ist auf ein entferntes Objekt schauen. Fokus hin und her wechseln.

6. **Verschwommenes Lesen**

Einen Text umgekehrt in die verschwommene Zone stellen. Jedes Wort langsam mit dem Blick umkreisen. Falls einzelne Buchstaben gesehen werden diese umkreisen und die Konturen möglichst genau wahrnehmen.

7. **Labyrinth**

Die Labyrinth Karte in die leicht verschwommene Zone stellen. Nun mit dem Blick von Punkt zu Punkt von A nach B und wieder zurück wandern und bei jedem Punkt etwa 2 Sekunden verweilen. Dasselbe mit der kleinen Labyrinth Karte.

8. **Scharflesekarte**

Die Scharflesekarte in die leicht verschwommene Zone stellen. Auf die Linie schauen die noch lesbar ist. Die kleinere Linie darüber ein paar mal mit dem Blick überfahren, hin und zurück. Dann die Kontur eines Wortes auf dieser Linie studieren. Langsam atmen, häufig blinzeln, Zeit lassen, nicht schielen oder starren. Wenn einige Wörter auf dieser Zeile lesbar sind zur nächst höheren aufsteigen.

9. **Akupressur A**

Augen schliessen und mit den beiden Daumen die beiden kleinen Knochenvertiefungen unter den Augenbrauen abwechselnd für eine Sekunde drücken und wieder loslassen, ohne dabei den Augäpfel zu berühren.

10. **Akupressur B**

Augen schliessen und die Daumen auf die Schläfengrube legen. Mit den Fingern den oberen und unteren Augenhöhlen kräftig entlang streichen, immer in Richtung von der Nase zu den Schläfen.

11. **Akupressur C**

Augen schliessen und mit dem Daumen und Zeigefinger die Nasenwurzel abwechselnd drücken und loslassen. Der Druck darf kräftig sein, ohne dass es wirklich schmerzt.

12. **Akupressur Mix**

Die drei Akupressur-Techniken, im Abstand von einigen Sekunden, hintereinander anwenden. Die Augenhöhlen können auch mit den Fingern beklopft werden.

13. **Lichttherapie**

Mit geschlossenen Augen etwa 30 cm vor einer hellen Lampe (möglichst 150 Watt) sitzen. Das Licht soll für die Augen angenehm warm, aber nicht heiss sein. Den Kopf langsam hin und her bewegen, so dass auch die Augenränder Licht erhalten. Affirmation von Technik 1 mit Bildern des heilenden Auges verbinden, z.B. der flexibler werdenden Linse, der kräftiger werdenden Ziliarmuskeln, der äusseren Augenmuskeln, die die Augäpfel angenehm massieren etc.

14. **Palmieren**

Die Augen schliessen und mit den Handinnenflächen die Augen bedecken, so dass kein Licht eindringt. Die Handwurzeln ruhen auf den Backenknochen, die Hände sind über der Stirn gekreuzt. Die Augäpfel nicht drücken und darauf achten, dass Augenlider, Augenbrauen und die ganze Augenregion entspannt ist. Affirmation wieder mit Bildern von positiven Veränderungen des Sehapparates verbinden.

15. **Hydrotherapie**

Zwei Waschlappen, eine Schale mit heissem und eine mit kaltem Wasser bereit stellen. Das heisse Wasser soll sehr heiss sein, aber nicht so heiss, dass es die Augenlider verbrüht. Das kalte Wasser soll eiskalt sein, aus dem Kühlschrank, ev. mit Eiswürfeln versehen oder Eisbeutel verwenden. Den heissen Lappen für 30 Sekunden gegen die geschlossenen Augenlider halten, dann dasselbe mit dem kalten Lappen bzw. Eisbeutel. Affirmation wieder mit Bildern von positiven Veränderungen des Sehapparates verbinden. Am Schluss die geschlossenen Augen mit einem trockenen Tuch leicht massieren.

16. **Aversionstherapie**

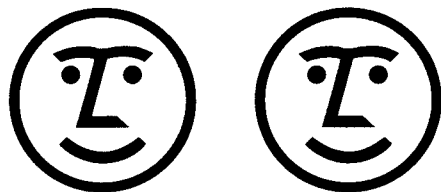
Die nicht mehr benötigten, zu starken Brillen bzw. deren Gläser zerstören und in den Zerstörungsakt die ganzen negativen Gefühle von Wut und Frustration, die mit dem Tragen der Brille verbunden waren, hochkommen und ausleben lassen.

Kurzsichtigkeit Übungsserie 1

Hydrotherapie	3 Minuten
Fusionskarte	2 Minuten
Pumpen	3 Minuten
Nebelzone	2 Minuten
Akupressur Mix	5 Minuten
Gedrücktes Blinzeln	2 Minuten
Pumpen	3 Minuten
Lichttherapie	5 Minuten
Palmieren	5 Minuten

Kurzsichtigkeit Übungsserie 2

Hydrotherapie	3 Minuten
Fusionspumpen	3 Minuten
Gedrücktes Blinzeln	2 Minuten
Uhrzeiten	2 Minuten
Fusionspumpen	3 Minuten
Augenrollen	2 Minuten
Uhrzeiten	2 Minuten
Fusionspumpen	3 Minuten
Lichttherapie	5 Minuten
Palmieren	5 Minuten



10•BUTTERFLY DANCE
 11•BRIGHT DANCE ANTONIO MARRON HAZARD
 12•DANCE PRETTY CATS KURT ELLMAN
 13•PERFUME SOO CONDAL RESPECT MAIR
 14•PALACE HOLIDAY SHINE SNUGGLER
 15•EMERALD PROTECT TOUCH HOLD
 16•COMFORT BAPTIST TRUST JOY
 17•ACTION MUSK CONNOR HUGO
 18•ETERNAL ADMIRE EMPATHY
 19•BALLET SINCERE BED GIVE
 20•REMEDY PURIFY SURVIVE
 21•INSIGHT FUNDING VOW
 22•EDUCATE HONEY GOLD
 23•EXCITE BOLD PROVIDE
 24•AWARD EXTRA REGAL
 25•AMIALE BELLE SUN
 26•LISTEN GET SECURE
 27•LOVE PEACE LORD
 28•HEAVEN OVATION
 29•NURSE WEALTHY
 30•SERENE FLOWER
 31•LOVING FAMILY
 32•WORSHIP CHIC

