

Überkreuzbewegung:

Wenn du deine Krabbelphase nachholen möchtest, um deine „Gehirnbrücke“ zu stärken:
2x täglich 8 Wochen lang die Überkreuzbewegung durchführen.

Liegende Acht:

Um den Energiefluss im Gehirn zu fördern, liegende Acht mit dem Kopf in die Luft zeichnen.

Posaunen:

Beobachte deine Hand, die sich vom Nahbereich in den Fernbereich bewegt und wieder zurück. Du förderst die Flexibilität deiner Augen und erweiterst deinen Sehbereich.

Palmieren:

Immer wenn deine Augen müde, verspannt oder gerötet sind, verwöhne sie mit einer Pause. Reibe deine Hände bis sie warm werden. Dann lege die Handflächen auf deine Augen und genieße die entspannende Dunkelheit. Um dich noch besser zu entspannen, atme bis in den Bauchraum.

Vogeltanz:

Bewege und tanze bei Musik, wobei du darauf achtest, dass deine Füße auf der gleichen Stelle stehen bleiben.

Nackenmassage:

Massiere regelmäßig deinen Nacken, um deine Schultermuskulatur zu entspannen. Klopfe auch deinen Körper ab.

Kurze Schwünge:

Stelle dich vor deine Sehtafel, so dass du Buchstaben noch erkennen, aber nicht klar sehen kannst. Schau einen verschwommenen Buchstaben an – Augen schließen und Buchstaben vorstellen – Augen wieder öffnen und Buchstaben klar werden lassen. Wichtig: entspannt und ohne Erwartungshaltung durchführen.

Lange Schwünge:

Schau einen Gegenstand im Nahbereich an. Danach gleite wie auf einer Drachenschnur in den Fernbereich. Lasse dort einen Gegenstand klar erscheinen. Du kannst auch im Fernbereich die Augen schließen, den Gegenstand (Haus, Baum etc.) in deiner Vorstellung klar erscheinen lassen und dann wieder die Augen öffnen.

Fusion:

Schau in die Ferne und führe ein Blatt mit 2 farbigen Punkten, vor deine Augen in Leseabstand. (Schau wie durch das Blatt Papier). Bei guter Fusion entsteht zwischen den beiden Punkten nochmals ein Punkt. Mit dieser Übung trainierst du das Miteinander beider Augen und Gehirnhälften.



Hornhautverkrümmung:

Nimm das Zentrum des tibetischen Rades 2 cm, bzw. 3 Finger breit vor deine Nasenspitze. Halte den Kopf still und fahre nur mit deinen Augen die Form nach. Wichtig: immer wenn du dich vom Zentrum entfernst, atmest du ein. Um den Kreis hältst du die Luft an. Wenn du dich wieder dem Zentrum näherst, atmest du aus. Übung einmal im Uhrzeigersinn und einmal gegen den Uhrzeigersinn durchführen. Am Anfang, dazwischen und am Ende der Übung palmieren.

Wichtig:

Im Straßenverkehr immer für ausreichende Sicht sorgen. Solange eine Brille oder Kontaktlinsen tragen, bis vom Arzt bestätigt wird, dass du ohne Brille ausreichende Sicht hast. Die Sicherheit für dich und andere Verkehrsteilnehmer ist oberstes Gebot.