

## Kurze Schwünge

Diese Übung wurde von Dr. Bates entwickelt. Das Ziel der Übung ist die Entspannung der Augen und das Wiedererlangen der Sehschärfe.

1. Stelle dich so hin, dass du gut geerdet bist. (Die Beine stehen etwa schulterbreit auseinander.)
2. Wähle auf der Sehtafel eine Zeile, in der du die Buchstaben noch unterscheiden, jedoch nicht klar sehen kannst.
3. Schwinge mit deinem Körper von einer Seite zur anderen während du deine Augen entlang der Zeile von einer Seite zur anderen gleiten lässt.
4. Lass deinen Blick etwa drei bis vier Mal entlang der Zeile gleiten bevor du deine Augen schließt und mit der Pendelbewegung des Körpers aufhörst.
5. Wenn du dich wieder zentriert fühlst, stelle dir die Zeile, die du vorher gesehen hast, nochmals vor. Male in der Vorstellung die Buchstaben schwärzer und den Hintergrund weißer.
6. Öffne deine Augen und schau auf einen Buchstaben in der Zeile.
7. Schau zuerst den oberen und dann den unteren Teil des Buchstabens an.
8. Öffne dich innerlich.
9. Du wirst feststellen, dass der Buchstabe – wahrscheinlich sogar die ganze Zeile – jetzt schärfer erscheint.

## Buchstabenspiel

Die Augen sind nur für die Aufnahme des Gesehenen zuständig. Das Sehzentrum hat die Aufgabe, das Gesehene zu verarbeiten. Bei fehlsichtigen Menschen kommt es oft vor, dass die Augen das Gesehene verarbeiten möchten. Die Augen verspannen sich und das Sehzentrum verliert seine Aufgabe - Sichtverschlechterung entsteht. Mit dieser Übung lernen die Augen wieder, die Arbeit an das Sehzentrum abzugeben.

1. Wähle einen Buchstaben auf der Sehtafel aus, der noch erkennbar, aber nicht klar sichtbar ist.
2. Lass die Augen nur die Form des Buchstabens aufnehmen, ohne dass dieser schon bestimmt wird.
3. Schließe die Augen. Lasse den gesehenen Buchstaben ins Sehzentrum gleiten. Gib dem Sehzentrum die Zeit die es braucht, um zu entscheiden: ist er rund, dreieckig oder hat er eine rechteckige Form? Welche Besonderheit hat der Buchstabe? Ist er geschlossen rund oder hat er auf der Seite eine Öffnung? Ist er eckig? Hat er einen senkrechten seitlichen Balken und 2 oder 3 waagrechte kurze Balken?
4. Wenn du dich entschieden hast, öffne wieder die Augen und schau auf den Buchstaben. Zuerst auf den oberen und dann auf den unteren Teil des Buchstabens.
5. Du wirst feststellen, dass der Buchstabe jetzt klar erkennbar wird. Auch wenn es ein anderer Buchstabe ist als den du dir vorgestellt hast.