



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Der Augen-Coach: Augenentspannung

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

Vorwort	5
Was spielt beim guten Sehen alles eine Rolle?	6
Sehhygiene? Was ist das? Muss ich mir jetzt die Augen mit Seife waschen?	8
Die Grundhaltung. Nein, das hat nichts mit meiner Einstellung zur Arbeit zu tun	10
Allgemeines zu den Übungen	11
Hinweise zu den Stationen	12
Augentraining- Tagebuch	16
Station 1: Palmieren	17
Station 2: Verschiedene Entfernungen sehen A	18
Station 2: Verschiedene Entfernungen sehen B	19
Station 3: Liegende Acht	20
Station 4: Blinzeln und Gähnen	21
Station 5: Pflanzenschauen	22
Station 6: Daumenübung I	23
Station 7: Daumenübung II	24
Station 8: Nah-Fernanpassung	26
Station 9: Energiepunkt 4 - Intelligenz	27
Station 10: Energiepunkt 20 - Geistige Klarheit	28
Station 11: Energiepunkt 21 - Selbstständigkeit	29
Station 12: Kleinfingerstrom	30
Station 13: Gymnastikballübung	31
Quellenverzeichnis	32
Anhang:	Buchstabenblatt
	Zahlenblatt
	Blätter für Nah-Fern-Anpassung

Vorwort

Gerade in der heute stressigen Zeit ist Entspannung etwas, das bei vielen leider zu kurz kommt. Dies betrifft nicht nur Körper und Seele, sondern vor allem das Sehvermögen.

Knapp 90 Prozent aller Sinneseindrücke erleben wir über die Augen, die dadurch den ganzen Tag Höchstleistung leisten müssen. Hinzu kommen immer schwierigere Alltagssituationen, wie ständiges Lesen oder Bildschirmarbeit. Da unsere Augen evolutionstechnisch noch immer in der Steinzeit leben und es damals wichtiger war, den Säbelzahn tiger in der Ferne zu erkennen, als stundenlang in die Nähe fokussiert zu sein, ist das auf die Dauer mehr als anstrengend.

Die Folgen sind:

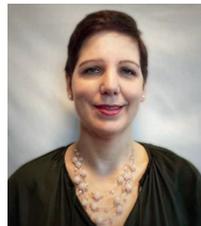
- angestregtes Sehen
- müde Augen
- gerötete Augen
- tränende Augen
- verschwommene Sicht
- Kopfschmerzen

Diese Probleme können einzeln oder isoliert auftreten. Mit guter Sehhygiene (mehr dazu später) können sie jedoch in vielen Fällen verhindert oder gemindert werden.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Erlernen der Techniken und viel Spaß bei der Ausführung, die in wirklich jedem Alter möglich ist.

Ihr Augen-Coach

Natascha Hohner-Mühlum



Augenoptikmeisterin / Funktionaloptometristin / Sehtrainerin / Augenkinesiologin

Was spielt beim guten Sehen alles eine Rolle?



Keine Angst, das wird jetzt nicht allzu ausführlich. Ich kann verstehen, dass Sie am liebsten gleich loslegen wollen. Aber so ein paar grundlegende Informationen sind mit Sicherheit nie verkehrt und tragen zum Verständnis bei.

Um gut sehen zu können, müssen gleich mehrere Faktoren auf einmal zusammenspielen:

Der Körper muss perfekt ausgerichtete Augenbewegungen vollbringen können.

Machen wir hierzu mal einen kleinen Test. Suchen Sie sich zwei entfernte Punkte. Dies können z.B. zwei Bäume sein, die sich vor ihrem Fenster befinden, oder zwei Bilder, die mit einem gewissen Abstand an der Wand hängen.

Blicken Sie auf den einen Baum/das eine Bild. Ihr Blick sollte einige Sekunden darauf verweilen. Danach blicken Sie, ohne etwas anderes anzusehen, direkt auf den zweiten Baum/das zweite Bild. Herzlichen Glückwunsch. Ihre Augen haben soeben Höchstleistung geleistet. Bestimmt haben Sie diese Augenbewegung bemerkt und dies, obwohl Ihre Augen selbst sich nur um wenige Zehntel Millimeter gedreht haben.

Jetzt könnten Sie sagen: Solche Augenbewegungen sind doch kein Problem, das kann ja jeder. Dazu kann ich nur sagen, dass es absolute Präzisionsarbeit ist, bei der an jedem Auge sechs Augenmuskeln beteiligt sind. Jeder Muskel kann ermüden, man kennt es von der Beinmuskulatur nach einer langen Wanderung. Genauso können die Augenmuskeln ermüden und solche Blicksprünge werden immer ungenauer und anstrengender.

Als nächster Faktor spielt die Winkeleinstellung (Vergenz) eine sehr große Rolle. Beim Blick in die Nähe müssen beide Augen nach innen schwenken. Funktioniert das nicht so, wie es eigentlich soll, sind doppelte Buchstaben oder Zahlen das Resultat. Auch bei dieser Bewegung sind wieder die Augenmuskeln gefragt, für die es ein immenser Kraftaufwand ist, diese

Bewegung auszuführen.

Der dritte wichtige Punkt ist das Scharfstellen, die sogenannte Akkommodation. Dies funktioniert über die Augenlinse, die sich wie beim Zoom eines Fotos auf verschiedene Entfernungen einstellen kann. Sie werden es schon erraten, auch hier ist wieder Muskelkraft nötig, dieses Mal von den inneren Augenmuskeln.

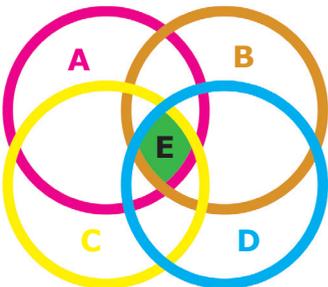
Der letzte wichtige Punkt ist die Visualisation. Nur was man kennt, kann man auch zuordnen. Stellen Sie sich einmal vor, Sie sehen einen gelben Kreis. Ein Tennisspieler würde darin vielleicht einen Tennisball erkennen, während jemand, der noch nie einen Tennisball gesehen hat, sagen würde, es handelt sich dabei um die Sonne.

Im Gehirn müssen bei der Visualisation/der Wahrnehmung viele Bereiche zusammenarbeiten. Bleiben wir mal bei dem Beispiel mit dem Tennisball. Die eine Gehirnregion sagt *das ist rund*, die nächste *es ist gelb* und die übernächste *die Oberfläche ist haarig*. Genauso arbeiten viele Hirnregionen zusammen, um am Schluss das Gesamtbild zu schaffen.

Aber was haben jetzt die einzelnen Teile mit dem Sehen zu tun?

Nur, wenn alle vier Bereiche: Augenbewegung, Winkeleinstellung, Scharfstellen und Visualisation perfekt zusammenarbeiten, kommt es zur sogenannten Vision, der Gesamtheit der visuellen Wahrnehmung. Ist nur ein Teil nicht in Ordnung, funktioniert das ganze System nicht mehr.

Damit das System nicht überlastet wird und dementsprechend gut funktioniert, gibt es einiges, was Sie dafür tun können.



- A** die Augenbewegungen
- B** die Winkeleinstellung (Vergenz)
- C** das Scharfstellen (Akkommodation)
- D** die Wahrnehmung / Visualisation
- E** Gesamtheit der visuellen Wahrnehmung

Sehygiene? Was ist das? Muss ich mir jetzt die Augen mit Seife waschen?



Die gute Nachricht: Sehygiene hat nichts mit Waschen zu tun. Es bezeichnet einfach nur ein paar Dinge, die Sie für gutes Sehen einhalten sollten. Zu Anfang ist es recht schwierig, an alles gleichzeitig zu denken, aber keine Angst, das wird von Tag zu Tag einfacher.

Wichtig ist vor allem eine gute, der Situation angepasste Körperhaltung. Man kennt das auch aus anderen Bereichen. Wenn ich in mich zusammengesackt dasitze, ist es schwierig, mich auf etwas zu konzentrieren und mein Energielevel aufrechtzuerhalten. Mehr dazu gibt es im nächsten Kapitel, das sich der Grundhaltung widmet.

Eine helle Ausleuchtung des Arbeitsplatzes ist ebenfalls sehr wichtig. Je heller, umso besser, das Ganze aber ohne zu blenden.

Alle 20 bis 30 Minuten sollte beim Arbeiten eine kurze Pause eingelegt werden, die Sie dann auch gerne für eine oder mehrere der folgenden Übungen nutzen können.

Sie haben keine Zeit für eine der Übungen? Dann sollte Ihr Blick in verschiedene Entfernungen gleiten, da sie so die verkrampften Muskeln lockern. Ein Blick aus dem Fenster wäre wünschenswert. Falls das Zimmer kein Fenster besitzt, einfach im Raum umhersehen.

Auch Aufstehen und Herumlaufen wäre erstrebenswert. Dies kann natürlich auch mit einem Toilettengang verbunden werden.

Alles, was Sie mit einem Lächeln machen, senkt das Stressniveau. Also immer schön freundlich sein und immer wieder an etwas Schönes denken.

Ihr Lesestoff sollte möglichst auf einer schrägen Arbeitsfläche liegen. Hierzu gibt es passende Buchständer oder Portabooks, die man in verschiedene Schräglagen einstellen kann.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Der Augen-Coach: Augenentspannung

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

