1

GROß- UND KLEINGEDRUCKT

Nichts ist überraschender als Veränderung, wenn sie ankommt – aber nichts ist vorhersehbarer. Wenn wir in unsere 40er Jahre kommen, beginnen die meisten von uns Probleme beim Lesen von Kleingedruckten zu haben. Die Zeitung wird leichter zu lesen, wenn wir sie auf Armlänge aushalten.

2

GROß- UND KLEINGEDRUCKT

Menschen, die schon immer 20/20 Vision hatten, beginnen mit Lesebrille in Hemdtaschen herumzulaufen oder an einer Schnur um den Hals zu hängen, und diejenigen, die kurzsichtig sind, wechseln zu Bifocals. Ärzte versichern uns, dass es eine gemeinsame Veränderung im mittleren Alter ist; unsere Ziliarmuskeln, die die Form der Linse verändern, um das Auge für nah sichtzudrücken, schwächen und die Linsen werden steifer, wenn wir älter werden. Was sie uns nicht sagen, ist, dass die Linsen noch schlimmer werden können – schließlich können wir Katarakt bekommen, die größte Ursache für Erblindung auf der ganzen Welt.

3

GROß- UND KLEINGEDRUCKT

Es ist nicht der Mangel an Mitgefühl, der Augenärzte dazu bringt, immer dickere Gläser zu verschreiben, ohne uns vor den Gefahren zu warnen, die vor uns liegen. Sie haben einfach das Gefühl, dass es hoffnungslos ist, dass unsere Augen nur noch schlimmer werden können. Schneider und andere Sehkraftlehrer glauben, dass die Augen auch besser werden können. Sie sagen, dass Augenärzte nur ein Ende eines kontinuierlichen Spektrums sehen – ob Sie nichts mehr als Lichter und Schatten sehen oder eine Vision haben, die akuter als 20/20 ist, Sie sind irgendwo auf dem Kontinuum, und ein Wechsel in beide Richtungen ist möglich.

6

GROß- UND KLEINGEDRUCKT

Sie können das Gefühl haben, dass das Tragen einer Brille Ihre Augen entspannt; einige Leute sagen, dass sie sich unbekleidet und unbereit fühlen, die Welt ohne sie zu treffen. Sie schaffen Probleme – sie lehren uns, dass wir ohne ihre Hilfe nur schlecht sehen können. Sie neigen auch dazu, dass wir periphere Vision verlieren, da wir daran gewöhnt sind, unsere Realität auf das zu beschränken, was in ihren Rahmen sichtbar ist.

7

GROß- UND KLEINGEDRUCKT

Von allen Augenübungen ist Palming – eine Visualisierung von Schwärze gepaart mit dem Bewusstsein für weiche, ausladende Tiefe – das Wichtigste. Eine Meditation für sich, kann es die Augen entspannen, die Sinne beruhigen und Ruhe in ein übermütiges Nervensystem bringen. Palming kann passiv an Kunden durchgeführt werden, oder Sie können ihre Hälse und Schultern massieren, während sie Palme. Es ist ein leistungsfähiges Werkzeug. Lange Palmensitzungen sind schädlich mit einer Form von Glaukom. Massage ist ein guter Ersatz. In Kombination mit Atem- und Bewegungsübungen kann Massage ein tiefes Bewusstsein für Oberkörperspannung schaffen, vor allem um die Augen, so dass Sie lernen, es zu lösen.

8

GROß- UND KLEINGEDRUCKT

Die "Kugel" Sehen der Netzhaut liefern tagsüber, Farbsicht in scharf radiierten Details. Um zwischen Sehen zu ermöglichen, bewegt sich das normal gesichtete Auge ständig, einfach und genau, von modifizierend zu – von halben 180 bis 200 Millionen Stäbchen und Kegel – sehen mit nicht alle Teile des Gesichtsfeldes gleich gut. Bei normaler Sicht achten wir ein **Bildern** – Ideal um Bereich, in einem Feld zunehmender Trägheit. Dies zu akzeptieren, kann für kurzsichtige Menschen, die Unschärfe oft unangenehm finden, schwierig sein. Da die Gehirn das ausfüllt, was wir erwarten zu sehen, scheint die gesamte Peripherie Farbe zu haben, aber sie tut es nicht. Versuchen Sie, in einem unbekannten Raum mit vielen kleinen farbigen Objekten zu stehen und gewahrsam zu schauen. Sie können die Farben an den Rändern des Gesichtsfelds nicht identifizieren.

4

GROß- UND KLEINGEDRUCKT

Selbst wenn Ihre Augen am härtesten arbeiten und versuchen, Kleingedrucktes z. B. bei leichtem Licht zu machen, müssen sie aus einem Gefühl der Entspannung heraus funktionieren; das ist die Quintessenz. Deshalb ist die Oberkörpermassage so wichtig für eine gute Augenpflege.

Die eigene eingebaute Massage des Auges, blinkend, wird mit dem gefrorenen Blick, der das Markenzeichen des schlechten Sehens ist, beschnitten.

Blinkend badet und erfrischt das Auge, gibt ihm intermittierende Ruhe und fördert die flexible Nutzung – zum Beispiel, wenn Sie beim Gehen blinken, öffnen sich Ihre Augen jedes Mal für leicht andere Szenen.

Unausgewogene Seh-/Bewegungsmuster erzeugen Spannung in den Augen und schlechte Sicht; So können Massagetherapeuten den Klienten helfen, ihr Sehvermögen zu verbessern, indem sie mit ihnen an der Körperhaltung arbeiten. Besonders wichtig sind die Körperhaltung, die Schulter und die Kopfhaltung – wenn der Kopf zum Beispiel gewohnheitsmäßig nach vorne geneigt ist, geht das Gehirn davon aus, dass das Fernsehen begrenzt ist und es sich tatsächlich verschlechtert.

5

GROß- UND KLEINGEDRUCKT

Die Augenübungen lehren entspannten Gebrauch:

Um das Auge durch Entspannung auf alle Intensitäten des Lichts einzustellen;

Um die Verwendung beider Augen miteinander in Einklang zu bringen. Ungleichmäßige Nutzung erzeugt enorme Spannung; die Herrschaft des stärkeren Auges muss begrenzt und das schwächere Auge gestärkt werden. Wenn ein Auge oder ein Teil eines Auges geschädigt ist – selbst bis zu dem Punkt, an dem es nicht mehr tun kann, als das Vorhandensein von Licht zu registrieren – sollte es stimuliert werden; das stärkere Auge wird sich entspannen und seine Vision wird sich verbessern, wenn das Gehirn ein größeres Gleichgewicht spürt;

Um Zentral und peripheres Sehen in Einklang zu bringen. Indem wir gewöhnlich bücher oder Computerbildschirme stundenlang betrachten, neigen wir dazu, periphere visuelle Informationen zu ignorieren, bis die Peripherie tatsächlich schrumpft;

Um ein flexibles, flüssiges Auge zu schaffen, so dass sich die Augen leicht zwischen Nah und Fern bewegen;

Um den Blick nicht mehr einzufrieren und das Auge leicht von einem kleinen Detail zum anderen zu verschieben, leicht die Welt wie ein Schmetterling zu überziehen.