

Augentraining nach der Wladimir-Zhdanov-Methode "Sehen ohne Brille"

Um die Augenmuskeln zu stärken und die Sehkraft zu verbessern, müssen Sie spezielle Übungen durchführen. Die Dauer der Übungen liegt zwischen 10 und 15 Minuten. Entspannen Sie sich während der Übung und atmen Sie gleichmäßig, damit der Sauerstoff gleichmäßig im Körper verteilt wird. Alle Übungen werden **OHNE Brille** gemacht. Sanft, ohne Rucke oder plötzliche Bewegungen. Der Kopf bewegt sich nicht. Nur die Augen arbeiten.

Nach jeder Übung blinzelt man 5 Mal (Augen schließen-öffnen).

Das komplexe Trainingsprogramm umfasst Übungen, die in der folgenden Reihenfolge empfohlen werden:

1 – "*Horizontale*"

- Schauen Sie nach oben, danach nach unten (5 Mal wiederholen)

2 – "*Senkrechte*"

- Schauen Sie nach rechts, danach nach links (5 Mal wiederholen)

3 + 4 „*Diagonale*“

- Schauen Sie nach rechts oben, danach nach links unten (5 Mal wiederholen)
- Blinzeln Sie 5 Mal
- Die umgekehrte „Diagonale“ (5 Mal wiederholen)

5 + 6 „*Das Rechteck*“

- Mit Ihren Augen zeichnen Sie zunächst im Uhrzeigersinn die obere Seite eines Dreiecks. Danach folgenden die anderen Seiten (5 Mal wiederholen)
- Blinzeln Sie 5 Mal
- Danach malen Sie fünf imaginäre Rechtecke gegen den Uhrzeigersinn

7 + 8 „*Zifferblatt*“

- Stellen Sie sich vor, Sie haben ein riesiges Zifferblatt vor sich. Sie schauen es im Uhrzeigersinn an (5 Mal wiederholen)
- Blinzeln Sie 5 Mal
- Das gleiche Vorgehen wiederholen Sie 5 Mal in entgegengesetzter Richtung

9 + 10 „*Sanduhr*“

- Sie zeichnen die obere Spitze einer Sanduhr - Dann die Diagonale - Dann die untere Spitze. (5 Mal wiederholen)
- Blinzeln Sie 5 Mal

11 +12 „Schleife“

- Sie zeichnen die linke Seitenwand der Schleife - Danach die Diagonale - Abschließend die rechte Seitenwand
- Blinzeln Sie 5 Mal
- 5 Mal wiederholen

13 +14 Horizontale „Spirale“

- Stellen Sie sich Folgendes vor: Auf Ihrer Augenhöhe liegt eine dicke Glasröhre. Sie wickeln mit den Augen nun fünf Seilwindungen darum
- Blinzeln Sie 5 Mal
- 5 Mal wiederholen

15 + 16 Vertikale „Spirale“

- Stellen Sie sich Folgendes vor: Vor Ihnen steht eine riesige Glasröhre. Sie schauen auf den Boden und wickeln mit den Augen fünf Seilwindungen von unten nach oben darum
- Blinzeln Sie 5 Mal
- 5 Mal wiederholen

17 + 18 + 19 + 20 „Schlange“

- Sie zeichnen eine Schlange vom Schwanz zum Kopf. Schauen Sie nach links oben – unten – oben – unten – oben
- Blinzeln Sie 5 Mal
- Die Übung vom Kopf bis zum Schwanz wiederholen.
- Blinzeln Sie 5 Mal
- Palming fünf Minuten lang durchführen.

Das Palmieren ist eine einfache Entspannungsübung. Setzen Sie sich dazu bequem hin, schließen die Augen und legen beide Hände leicht gewölbt über die Augäpfel. Die Handballen liegen dabei auf den Wangenknochen, die Fingerspitzen auf der Stirn und die Handflächen berühren dabei die Augen nicht. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht hochziehen. Halten Sie das Palmieren mindestens 1 Minute lang. Lassen Sie die Hände anschließend wieder sinken. Nach 10 Sekunden öffnen Sie langsam die Augen. Blicken Sie blinzeln umher.

WICHTIG! Eine solche Augengymnastik sollte drei Mal am Tag praktiziert werden, und schon nach einigen Wochen können Sie eine Verbesserung der Sehkraft feststellen.

Solarbäder (Solarisation)

Trotz des Namens kann die Lichtquelle bei einer solchen Übung nicht nur die Sonne sein, sondern Sie können dafür jede Lichtquelle einsetzen. Schließen Sie die Augen und blicken Sie in Richtung der Lichtquelle. Beugen Sie Ihren Körper seitig, damit die geschlossenen Augen die Lichtquelle verlieren und danach wiederfinden. Dafür sollte zwischen der Lichtquelle und der Person ein Hindernis sein. Zum Beispiel können Sie ein Buch zwischen Ihr Gesicht und die Sonne halten oder hinter einem dünnen Baum stehen.

Bei dieser Übung verhalten Sie sich wie ein Pendel, das sich nach links und rechts bewegt. Diese Übung sollte zwei bis 25 Mal wiederholt werden.

Scharfschütze

Diese Übung wird vorzugsweise vor einem Fenster oder in einem ziemlich geräumigen Raum durchgeführt, in dem sowohl weit entfernt stehende als auch nahe Objekte vorhanden sind.

Vor Beginn der Übung ist es notwendig, intensiv und oft zu blinken, und ohne diesen Vorgang zu unterbrechen, sollte man versuchen, den Fokus auf das entfernte Objekt zu richten. Sobald der Blick fixiert ist, wird der Fokus auf nahestehende Objekte gerichtet. Anschließend wird der Fokus auf immer nähere und kleinere Objekte gerichtet.

Bei dieser Übung ist es entscheidend, nicht mit dem bewussten blinken aufzuhören. Dies erzeugt zwar Hindernisse beim Fokussieren, aber ein solches Augentraining ruft zusätzlichen Stress hervor und die Muskeln des Augapfels werden schneller aktiv.