

Wladimir Zhdanov Sehen ohne Brille

<http://quer-denken.tv/1668-wladimir-zhdanov-sehen-ohne-brille/>, 05.09.2015

Video DownloadHelper, kostenloses runterladen von Videos

1. Bei schmerzenden oder müden Augen

Min. 10:05

Wenn die Augen müde geworden sind, quälen sie sie nicht weiter. - Man reibt die Hände aneinander. (Frauen 36 x, Männer 48 x, aus dem chinesischen ;-)

Die Hände entsprechend dem Bild auf die Augen legen. Die Augen liegen genau unter dem Zentrum der Handflächen.



Die Hände am Tisch oder auf den Knien abstützen. Die Ellbogen dürfen **nicht** hängen.

Der Mensch gibt seinen Augen so 3-5 Minuten Erholung.

Danach soll man die Augen mehrmals zukneifen,
danach ein bisschen reiben,



den Kopf nach rechts und links drehen, für die
Durchblutung des Kopfes.



Dann tief einatmen und tief ausatmen (immer noch mit geschlossenen Augen),



(tiefes einatmen gelingt am besten, wenn man die Zunge an den Gaumen legt)

dann zwinkern



und die Augen öffnen.

2. **3x täglich vor dem Essen eine Elementare Augenübung machen**

Damit verbessert man die Durchblutung der Augen.

Das wird durch die Augen-Aktivierungs-Längst-Muskeln erreicht.

2.1 Schauen sie nach **oben**, nach **unten**, 3x



zwinkern sie danach.

2.2 Gucken sie nach **rechts**, nach **links**, 3x **zwinkern** sie danach.

2.3 Bewegen sie die Augen **diagonal**

2.3.1 von **rechts oben nach links unten**, 3x **zwinkern** sie danach,

2.3.2 von **links oben nach rechts unten**, 3x **zwinkern** sie danach.

2.4 Malen sie ein Viereck mit den Augen, (2x)

2.4.1 fangen sie von oben rechts an, ziehen sie mit den Augen oben nach links, dann nach unten, dann unten nach rechts und wieder nach oben, zwinkern sie danach.

2.4.2 fangen sie von oben links an, ziehen sie mit den Augen oben nach rechts, dann nach unten, dann unten nach links und wieder nach oben. zwinkern sie danach.

2.5 Das Ziffernblatt

Stellen sie sich eine große Uhr vor.

Geben sie ihre Augen oben auf die 12 und schauen sie im Kreis die Ziffern, 1 bis 12 an, 3x

Dann in die Gegenrichtung 12, 11, 10, 10 bis 12, 3x

2.6 Die Schlange (?x)

Schauen sie nach links zur Seite und beginnen die Schlange vom Schwanz an in Wellen zu malen.



Nach oben, nach unten, nach oben, nach unten ... bis zum Kopf der Schlange



und zurück, nach oben, nach unten ... bis zum Schwanz.

Und der letzte Punkt, der zu verstehen ist, Brillen sind Fesseln für unsere Augen.

Brillen sind schädlich für unsere Augen, sie lassen die Augenmuskeln nicht arbeiten.

<http://tentorium-katalog.ru/de/>

<http://tentorium-katalog.ru/de/002.shtml>

Propolis,

Heidelbeeren, frische und getrocknete, Bio-Qualität.

...

Wenn die Augen bei den Übungen schmerzen, einfach am Anfang die Übungen in der Anzahl reduzieren.