

Sehtraining und Kinesiologie

Eine ideale Kombination für gutes Sehen und bei schielenden Augen

Seit meiner Geburt schielte ich sehr stark. Zeitweise war eine Pupille gar nicht mehr zu sehen. Meine Eltern entschlossen sich neben der Behandlung mit dem Abkleben eines Auges (z.T. für eine Woche) zu 3 Schieloperationen. Diese Operationen brachten eine kosmetische Verbesserung, doch das Problem des alternierenden Schielens (es schaut abwechselnd immer nur ein Auge) blieb. Als eine vierte Operation im Raum stand, lernte ich das Sehtraining und die Kinesiologie kennen. Kinesiologie, was ist das? Es ist in aller Munde, doch die wenigsten können sich genau was darunter vorstellen.

Das Wort „Kinesiologie“ kommt aus dem Griechischen; „kinesis“ bedeutet Bewegung und „logos“ Lehre. Unter Kinesiologie ist meist die Angewandte Kinesiologie gemeint. Es gibt verschiedene Richtungen der Kinesiologie (Touch for Health, Brain Gym etc.). Allen gemeinsam ist der Muskeltest: mit ihm wird der Körper befragt, was die Störung oder Blockade verursacht. Das sogenannte „Biofeedback“. Der Körper gibt über den Muskeltest Rückmeldung, wel-

che Technik für die Auflösung geeignet ist. Mein Arbeits-Schwerpunkt ist, neben dem Sehtraining, Three in One Concepts. Mit dieser Methode hat man die Möglichkeit, auch Emotionen zu bestimmten Themen aufzulösen, was sich bei Augenthemen als sehr hilfreich erwiesen hat. Im Sehtraining verwenden wir zum Teil

haben unterschiedliche Aufgaben. Gerade bei einigen Fehlsichtigkeiten (sehr unterschiedliche Augen, Schielen etc.) ist es wichtig, ihre Zusammenarbeit zu fördern.

Unser Gehirn ist zu über 80% am Sehprozess beteiligt. Über das Trainieren des Gehirns können wir die

LINKE GEHIRNHÄLFTE	RECHTE GEHIRNHÄLFTE
Kontrolle der rechten Körperseite	Kontrolle der linken Körperseite
Geschriebene Sprache	Einsichten und Ideen
Logik	Intuition
Verstand	Gefühle
Einzelheiten	Gesamtbild

Übungen oder Korrekturen aus der Kinesiologie, wie zum Beispiel die Überkreuzbewegung oder die Lernmützen (Massieren der Ohren). Eine große Stärke der Kinesiologie ist die Verbesserung der Gehirntegration durch verschiedene Übungen. Unsere beiden Gehirnhälften

Verarbeitung der von beiden Augen gewonnenen Bilder positiv beeinflussen. Besonders das Brain Gym hat hier eine reiche Übungsvielfalt mit vielen Variationen aufgebaut. Mein erster Kontakt mit dem Sehtraining war bei einem Heilpraktiker. Dieser sah meine schielenden Augen und zeigte mir erstmal die Überkreuzbewegung und das Palmieren. Erst viel später begriff ich, dass ich über die Überkreuzbewegung das Vernetzen der beiden Gehirnhälften übte. Als Baby bin ich nicht gekrabbelt (dabei passiert normalerweise die Vernetzung) und so dauerte es auch ein Jahr (täglich mindestens 15 Minuten), bis ich diese Übung konnte.

Im Laufe der weiteren Jahre war es wichtig, möglichst viele Varianten bei der Überkreuzbewegung einzubauen, sodass sich im Gehirn keine Gewohnheit einschlich. →

Anzeige

Blaublichtschutzbrillen
 PC & TV
 Vitalbrillen®
 Kinesiologie
 Rasterbrillen
 Augentraining

www.innovative-eyewear.de
 Tel.: 0881-13594070



Von der Augenkinesiologin Isolde Schraufstetter lernte ich die nächste Stufe der Überkreuzbewegung kennen:

Zwischen der überkreuzten Bewegung (linke Hand aufs rechte Knie und rechte Hand aufs linke Knie usw.) immer wieder parallele Bewegungen (linke Hand aufs linke Knie und rechte Hand aufs rechte Knie) ausführen. Wichtig ist dabei immer mit der überkreuzten Bewegung zu beginnen und aufzuhören.

Für mich war das eine große Herausforderung, doch die Mühe hat sich gelohnt. Es verbesserten sich nicht nur meine Augen, auch meine massive Lese- und Rechtschreibschwäche löste sich in Luft auf. Von Janet Goodrich lernte ich, dass es für Schielkinder „normal“ ist beim Lesen und Rechtschreiben Probleme zu haben. Damit Kinder in der Schule im visuellen Nahbereich gut lernen und lesen können, ist das Funktionieren der Augen als Einheit eine grundlegende Voraussetzung. Wichtig ist dabei, dass aus den zwei Bildern der beiden Augen ein Bild im Sehzentrum entsteht. Geschieht das nicht, ist unser Gehirn die ganze Zeit am Kompensieren. Man kann sich das wie ein komplexes U-Bahn-Netz mit Großbaustelle vorstellen. Natürlich ist es möglich, jedes Ziel zu erreichen,

doch es dauert länger. So ist es auch, wenn unsere beiden Gehirnhälften nicht gut zusammenarbeiten. Dann braucht ein Kind mehr Zeit zum Lernen. Mit Übungen aus der Kinesiologie verbessert sich die Vernetzung im Gehirn, wodurch das Lernen leichter fällt und die Koordination von Augen und Körper gefördert wird.

Neben der Überkreuzbewegung bietet sich hier noch die „Liegende Acht“ mit allen Variationen an. Hierbei werden zusätzlich zur Gehirnintegration noch das beidäugige Sehen und die Koordination der Augenmuskeln trainiert. In der Praxis hat sich die Liegende Acht als Kugelbahn (schult zusätzlich die Motorik) bewährt.

Unser Alltag mit Schule und PC-Arbeit ist sehr auf die linke Gehirnhälfte ausgelegt, so dass ein Ungleichgewicht entsteht. Die Folge ist oft ein

Leistungsabfall, der durch kinesiologische Übungen abgefangen werden kann. Wenn Kinder bei Hausaufgaben, die sie eigentlich können, nur langsam vorankommen, haben sich in der Praxis die Lernmühen sehr bewährt. Auch lebhaftes Kleinkinder genießen es und werden dabei viel ruhiger. Neben der Verbesserung der Konzentration ist auch noch körperliche Zuneigung dabei, wenn die Mama die Ohren ihres Kindes massiert.

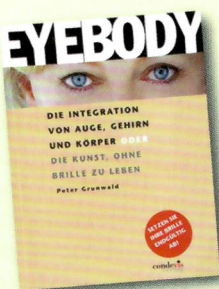
Durch die Kombination von Sehtraining und Kinesiologie ist es mir gelungen, die Brille abzulegen und mit beiden Augen gleichzeitig zu schauen. Meinem Ziel, räumlich sehen zu können, bin ich ein großes Stück näher gekommen. ☺

Elvira Boguth



Elvira Boguth, Heilpraktikerin, Trainerin für gesundes Sehen (Ausbildung bei Judith Bolz 2002/03) **Eigenes Sehtraining seit 1997, Kinesiologie seit 2003** (u. a. *Three in One Concepts*); Mutter von 3 Kindern im Grundschulalter, 3 Schieloperationen im Alter von 3, 6 und 15 Jahren. www.sehtraining-holledau.de

Anzeige



Weitere Informationen zu den Kursen, das Buch zur EYEBODY®-Methode sowie EYEBODY®-Lochbrillen und Begleit-CD sind erhältlich über www.eyebody.de

Mehr Informationen zu den Seminaren und Anmeldung:
Dagmar Thurnagel: Tel. (089) 8 90 91 83 60, eyebody@thuernagel-online.de

Erleben Sie **„Natürlich Besser Sehen“**
mit Peter Grunwald's bewährter EYEBODY® Methode

EYEBODY®-Basis-Intensivkurse 2014

Roncegno, Trentino, 24.-30. Mai (englisch)
ZIST, Oberbayern, 01.-07. Juni
Schneide, Lüneburger Heide, 06.-12. Juli
Puchberg, Oberösterreich, 14.-20. Juli

