



Leseprobe

Bernadett Gera

Qigong für die Augen

Mit sanften Übungen die Sehkraft stärken

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 128

Erscheinungstermin: 17. August 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Altes chinesisches Heilwissen für gesunde Augen

Heutzutage ist der Berufsalltag vieler Menschen von Bildschirmarbeit geprägt und in der Freizeit sind Smartphones, Tablets und Fernseher allgegenwärtig. Kein Wunder, dass die Zahl der Augenerkrankungen in den vergangenen Jahrzehnten stetig gestiegen ist. Man geht davon aus, dass inzwischen jeder Zweite im deutschsprachigen Raum betroffen ist.

Die alte chinesische Heilkunst des Qigong bietet vielfältige Anwendungen mit deren Hilfe man gezielt Augenbeschwerden lindern und vorbeugen kann. In diesem Buch lernen Sie leicht anwendbare Übungen aus dem medizinischen Qigong kennen. Diese helfen auf sanfte Weise bei spezifischen Augenbeschwerden, wie Kurz- oder Weitsichtigkeit. So können Sie sich ein individuelles Programm zusammenstellen, um gezielt Ihre Sehfähigkeit zu verbessern.



Autor

Bernadett Gera

Die Qigong-Lehrerin Bernadett Gera wurde schon von Kindesbeinen an von ihrem Vater in die Kunst der Akupressur, die östlichen Kampfkünste und die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingeführt. Später erweiterte sie ihr Wissen über die Förderung der Selbstheilungskräfte durch zusätzliche Ausbildungen in verschiedenen Qigong-Arten, Atemheilkunde, Kräuterheilkunde und Meditationstechniken. Seit 2010 hält sie Seminare und Vorträge und arbeitet mit Ärzten, Heilpraktikern

Einleitung	4
QIGONG UND AUGENHEILKUNDE	7
DAS SEHEN	11
Sehen aus ganzheitlicher Sicht	12
Sehhilfen – nicht immer nur nützlich	14
WISSENSWERTES ÜBER UNSERE AUGEN	21
Anatomie und Funktionsweise der Augen	22
Häufige Augenbeschwerden	25
Energieleitbahnen mit Bezug zu den Augen	29
ÜBUNGSGRUNDLAGEN	35
Übungshäufigkeit und -intensität	36
Übungsabfolge	37
Zusatzübungen	41
DIE HAUPTÜBUNGEN	47
Blinzeln	48
Übung für die Lidmuskeln	48
Atmen ins Dantian	48
Üben mit der Sehtafel	49
In die Leere blicken	52
Schließen und Öffnen	52
Entspannen der Augenmuskeln	53
Hell und Dunkel	56
Kontrastwahrnehmung stärken	56
Das Tibetische Rad	57
Zwei Zeilen	58
Massage der Augenbrauen	60
Kneifen des Fischkopfes	60
Entspannen der Augenhöhle	61
Palmieren	63
Massage von Fengchi	64
Steigender und sinkender Wasserpegel	65
Liegende Acht	66
Blick weiten	66

Augäpfel verlängern und verkürzen	67
Schielübung	69
Daumen verfolgen	71
Kreis, Dreieck, Quadrat	71
Zickzack	72
Zahlensalat	73
Hong Bai Huang	73
Augen versetzen	74
Fisch klopfen	76
Fisch massieren	76
Um den Fisch kreisen	79
Augenübung bei grauem Star	81
Augenübung bei grünem Star oder hohem Augeninnendruck	84
Mit den Augen hören	88
Aufmerksamkeitsübung	88
Fokus-Übung	90
Licht aussenden	90
Gezielte Massageübungen	93
Zusatzübung: Qi in die Akupunkturpunkte leiten	105
ALLGEMEINE TIPPS UND HINWEISE ZUR VERBESSERUNG DER SEHFÄHIGKEIT	107
Lichtverhältnisse	108
Sonnenbrillen	109
Schultern und Nacken	110
Ernährung	110
Brillen aus Walnussschalen	111
Überzeugungen	112
Training	113
ANHANG	115
Übungsempfehlungen bei speziellen Beschwerden	116
Quellen	118
Danksagung	120
Die Autorin	122

Einleitung

Der Berufsalltag vieler Menschen ist heutzutage von Bildschirmarbeit geprägt. In der Freizeit nutzen wir vielfach Smartphones, Tablets, Fernseher und Ähnliches. Vor dem Hintergrund dieser einseitigen Beanspruchung unserer Augen verwundert es nicht, dass die Zahl der Augenerkrankungen in den vergangenen Jahrzehnten stetig gestiegen ist. Das ist besorgniserregend, insbesondere wenn man bedenkt, was für ein wichtiges Sinnesorgan unser Auge ist. Beschwerden oder Erkrankungen des Auges beeinträchtigen die Lebensqualität stark.

Auch für die Stabilisierung unseres Biorhythmus ist die Sehkraft bedeutend. Tägliche Reizüberflutung, künstlich beleuchtete Räume sowie die unnatürliche, lang anhaltende Fokussierung auf kurze Entfernungen können die Augen schnell überanstrengen. Kommen dazu noch emotionale Belastungen, welche die Energieversorgung der Augen oft zusätzlich mindern, sind Sehbeschwerden praktisch vorprogrammiert. Weitverbreitet ist die Überzeugung, dass die Sehkraft ohnehin im Alter abnehme, und ebenso, dass man ab dem Zeitpunkt, zu dem man seine erste Sehhilfe bekommt, regelmäßig mit einer stärkeren Brille rechnen könne. Diese Klischees halten sich hartnäckig, obwohl doch mehr und mehr Menschen an die Selbstheilungskräfte des Körpers glauben und selbst bei schwersten Erkrankungen eine Heilung für möglich oder plausibel halten. Dem zugrunde liegt das Wissen, dass sich der menschliche Körper ständig erneuert. Das gilt auch für die Augen: Wie andere Körperbereiche und Organe, versucht unser Organismus auch die Sehfähigkeit wieder in ein Gleichgewicht zu bringen. Eine Verminderung der Sehkraft ist also keineswegs eine normale Entwicklung im Verlauf des Lebens, sondern vielmehr ein Warnsignal des Körpers. Sie ist ein Hinweis auf ein Energieungleichgewicht im sensiblen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. In der Tat können verschiedene Erfahrungen und Traumata in den Augen »gespeichert« werden und vielfältige Beschwerden auslösen. Umgekehrt sind die Augen sprichwörtlich

ein Spiegel der Seele – sie können Tausende von Hinweisen auf den körperlichen und emotionalen Gesundheitszustand sowie auf individuelle Verhaltensmuster geben. Es herrscht ein direkter Zusammenhang zwischen Sehkraft, eigenen Überzeugungen, Konditionierungen, Erfahrungen und Emotionen. Das Sehvermögen hängt direkt von der Flexibilität und Anpassungsfähigkeit des Menschen an seine Umgebung ab. Mit unseren Glaubensmustern können wir sprichwörtlich einen Zaun um unsere Welt bauen – und das kann sich in der Sehfähigkeit widerspiegeln.

Sehen ist keinesfalls ein rein mechanischer Prozess, sondern beinhaltet immer ein aktives Zusammenspiel von Gedanken und Gefühlen. In der chinesischen Philosophie beispielsweise geht man davon aus, dass mangelnde Sehfähigkeit mit einer Blockade zusammenhängt, die emotionale Ursachen haben kann. Der Energiefluss kann zu stark oder zu schwach, die Kräfte Yin und Yang können unausgeglichen sein.

Doch auch im Westen findet man ganzheitliche Ansätze. So bezeichnete der ungarische Arzt Ignaz von Peczely (1826-1911) die Augen als eine mikroskopische Landkarte des Körpers. Er entwickelte die Grundlagen für die sogenannte Irisdiagnostik. Nach Ansicht des berühmten Augenarztes Dr. William H. Bates (1860-1931) entstehen Sehschwächen durch mentale und emotionale Anspannungen und werden von ungesunden Sehgewohnheiten oder Schlafmangel begünstigt. Alles, was die innere Anspannung verstärke, mindere die Sehfähigkeit – hier finden wir im Grunde dieselbe Aussage, die traditionelle Lehren wie die chinesische vertreten.

Es ist unglaublich spannend, die Augen und die eigene Sehfähigkeit zu erforschen. Sie werden auf dieser Entdeckungsreise merken, wie verwoben Ihre Gedanken, Einstellungen, Haltungen und Emotionen mit Ihrem Körper und insbesondere auch mit Ihrer Sehfähigkeit sind. Das Verbessern der eigenen Sehkraft ist also eine umfassendere und komplexere Expedition, als es im ersten Moment scheint. Verwenden Sie dieses Buch daher am besten über einen längeren Zeitraum und machen Sie sich eigene Notizen. Ich wünsche Ihnen viel Freude damit.

Das Werk *Der innere Klassiker des gelben Kaisers (Huangdi Neijing Suwen)* aus dem 2./3. Jahrhundert v. Chr. gilt als die älteste schriftliche Aufzeichnung, in der Qigong im heutigen Verständnis erstmals erwähnt wird. Einzelne Qigong-Übungen wurden sogar schon im 6. Jahrhundert v. Chr. niedergeschrieben.

Bei Qigong handelt es sich um eine Energiearbeit, die Zugang zu feinstofflichen Energien bietet. Bei regelmäßiger Übung vermag Qigong ein physisches, emotionales und mentales Wohlergehen herzustellen. Es offenbart ein umfangreiches und detailliertes Wissen über die zentrale Kraft allen Lebens, über seine Aktivierung, Stärkung und die ausgeglichene Verteilung im physischen Körper. Die Fähigkeit zur Selbstheilung wird durch Qigong nahezu unerschöpflich. Der freie Energiefluss im Körper wird gefördert und gestärkt und die Yin- und Yang-Kräfte des Körpers werden in ein dynamisches Gleichgewicht gebracht. Hierauf weisen auch die Schriftzeichen hin, aus denen der Begriff Qigong besteht: *Qi* bedeutet Lebenskraft, *Gong* weist auf Arbeit und regelmäßiges Üben hin. Qigong bezeichnet somit die Fähigkeit, mit der Lebensenergie zu arbeiten.

Beginnt man, ein sensibles Empfinden für feine Energien zu entwickeln, ist es möglich, Krankheiten und Beschwerden bereits im subklinischen Stadium entgegenzuwirken, wenn noch keine messbaren Symptome festgestellt werden können. Einen Zusammenhang zwischen erkrankten Organen und den jeweiligen Leitbahnen (siehe Seite 29 ff.) wies unter anderem der Arzt Dr. Ioan Dumitrescu in seinen interessanten Forschungen nach. Da der Zustand von Organen ebenso wie Emotionen zu Blockaden führen kann, die sich wiederum in Augenbeschwerden zeigen, gab es auch von Anfang an Qigong-Übungen speziell für die Augen.

Die Augenheilkunde in der chinesischen Medizin wurde stark durch den Kontakt mit Indien beeinflusst. Viele interessante Werke zur Augenheilkunde stammen aus der Tang-Zeit (618-907 n. Chr.). So beschreibt beispielsweise der chinesische Arzt Chao Yuanfang (581-618 n. Chr.) in seinem Werk *Abhandlung über Ursprung und Verlauf aller Krankheiten (Zhubing Yuanhou*

Lun, 610 n. Chr.) eine Vielzahl an Augensymptomen und legte so die Grundlage für spätere Werke zur Augenheilkunde.

Während der Tang-Zeit nahm der Handels- und Kulturaustausch zwischen China und Indien zu, wodurch weitere wichtige Erkenntnisse und Erfahrungsberichte zur Augenheilkunde nach China gelangten. In dem Werk *Geheime Besonderheiten von der äußeren Terrasse* (*Waitai biyao*, 752 n. Chr.) von Wang Tao wird im Kapitel zur Augenheilkunde der sogenannte *Indische Augen-Klassiker* (*Tianzhu Jing Lun Yan*) zitiert. Das Werk selbst ist verloren gegangen und blieb lediglich in Form von Zitaten erhalten. Immerhin wissen wir aus den Zitaten, dass es die erste Differenzierung von Katarakt, Glaukom und Erkrankungen des Augenhintergrunds sowie eine Beschreibung von je drei Hornhaut- und Bindehauterkrankungen enthält.

Zwei weitere wichtige Werke aus der Tang-Zeit sind die *Abhandlung des Longshu über die Augen* (*Longshu Yanlun*) mit einer Erwähnung von über 60 Augenerkrankungen und Behandlungsmethoden sowie die *Maßstäbe setzenden Gedichte des Liu Hao zu den Augen* (*Liu hao Yanlun Zhun De Ge*). Auch diese sind leider verloren gegangen, hatten jedoch einen sehr großen Einfluss auf spätere Werke.

Etwas später, in der Nördlichen Song-Dynastie (960-1126 n. Chr.), wurde das Medizinsystem umstrukturiert. Das Oberste Medizinalamt unterteilte die gesamte Medizin in neun Abteilungen, von denen die Augenheilkunde eine bildete. So konnte sie sich eigenständig weiterentwickeln. Auch wenn heutzutage zusätzlich moderne Untersuchungsmethoden verwendet werden, basiert die chinesische Augenheilkunde immer noch auf den allgemeinen, traditionellen Grundlagen der chinesischen Medizin. Das beeinflusst auch die Qigong-Übungen für die Augen.

Sehen aus ganzheitlicher Sicht

»Wir sehen in weitem Umfang mit dem Geiste und nur teilweise mit dem Auge. Die Erscheinungen des Sehens hängen von der Deutung ab, die der Geist den Eindrücken auf der Retina gibt.

*Was wir sehen, ist nicht jener Eindruck,
sondern unsere eigene Deutung desselben.«*

(Dr. William H. Bates, Augenarzt)

Viele Optiker und Augenärzte gehen davon aus, dass wir mit den Augen als rein physisches Organ sehen. Der Prozess des Sehens wurde dabei lange als ein mechanischer Prozess dargestellt, bei dem Reize »einfach nur« über die Augen an das Gehirn weitergeleitet werden. Sehen ist allerdings viel mehr als das.

Denn das Gehirn verarbeitet die Eindrücke, die wir über die Augen aufnehmen. Der Grund: Wir müssen unsere Umgebung einschätzen, um so bei eventuellen Gefahren zeitnah handeln zu können. Die Art, wie wir sehen, verändert die Art und Weise, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen und bewerten. Dabei sehen wir unsere Umgebung nicht wie sie ist, sondern wie *wir* sind. Dass das, was wir wahrnehmen und sehen, mehr durch unsere Ansichten und Einstellungen gegenüber unserer Umgebung beeinflusst wird als von unserer tatsächlichen physischen Sehkraft, ist wissenschaftlich nachgewiesen.

Wir projizieren stets unsere Einstellungen, Glaubenssätze, Konditionierungen und Muster nach außen – und das spiegelt sich unmittelbar im Sehvermögen wider. Sehen ist ein aktiver Prozess, der stark vom Geist und vom Bewusstsein beeinflusst wird. Sehen findet durch den ganzen Körper sowie durch das Energiefeld statt, das ihn umgibt.

Befindet man sich dauerhaft in einem Zustand von unverarbeiteter und unterdrückter Angst, Wut, Trauer, so mindert dies zweifellos die sinnliche Wahrnehmungs- und auch Sehfähigkeit. Viele Menschen lernen bereits in

der Kindheit, Gefühle zu unterdrücken, anstatt ihnen Ausdruck zu verleihen. Der Körper drückt dann später aus, was Worte nicht mitgeteilt haben. Sprichwörter wie »Das ist mir ein Dorn im Auge«, »Ich war blind vor Wut« oder »Da sehe ich schwarz« kommen nicht von ungefähr. Das Sehvermögen kann beispielsweise geschwächt werden, wenn etwas in der Umgebung geschieht, das unangenehm ist oder den Menschen emotional überfordert. Dabei kann es sich sowohl um ein sehr intensives Einzelereignis als auch um einen länger anhaltenden Zustand handeln. Der Körper versucht mit dieser Reaktion dabei zu helfen, dass wir das Unerwünschte weniger intensiv wahrnehmen oder sogar dass wir es gar nicht mehr sehen müssen. Ein extremes Beispiel sind manche Kriegsüberlebende, die »erblindeten«, obwohl aus physischer Sicht die Augen »in Ordnung« waren. Man spricht in diesem Fall von psychogener Blindheit.

DIE BEDEUTUNG VON ÜBERZEUGUNGEN UND EMOTIONEN

Der Ausspruch, dass man nur das wahrnehmen und sehen könne, was man für möglich hält oder woran man glaubt, ergibt aus energetischer Sicht durchaus einen Sinn. Nicht nur, weil niemand Energie und Aufmerksamkeit auf etwas »verschwenden« würde, was er für unmöglich hält. Sondern auch, weil allein durch das Für-möglich-Halten auf gewisse Art Energie gebündelt und der Raum für eine Möglichkeit geschaffen wird.

Bitte halten Sie doch einmal für einen Moment inne und fragen Sie sich, ob Sie von tiefstem Herzen der Überzeugung sind, dass Sie Ihre Sehfähigkeit beeinflussen können. Dass Sie dieses Buch gekauft haben, zeigt im Grunde, dass ein Teil von Ihnen das sicherlich für möglich hält. Ich denke jedoch, dass diese Begründung zu kurz greift. Wenn Sie bei der Antwort kurz gezögert und mehrere Sekunden nachgedacht haben, ist es nicht unwahrscheinlich, dass dennoch einige Zweifel unter der Oberfläche vorhanden sind. Versuchen Sie, diese so gut wie möglich verblassen zu lassen – lesen Sie Fallgeschichten von Menschen, denen es gelungen ist, ihre Sehfähig-

keit stark zu verbessern (oder zu verschlechtern). Machen Sie sich klar, wie stark Ihre eigenen Überzeugungen sind. Denn Überzeugungen filtern nachweislich unsere Erfahrungen und schränken uns so ein – ob bewusst oder unbewusst.

Der Psychiater Bennett G. Braun führte bereits vor knapp 30 Jahren ein Experiment durch, in dem er nachwies, dass Menschen, die an einer multiplen Persönlichkeitsstörung litten, starke Unterschiede in ihrer Sehfähigkeit aufwiesen – je nachdem, welche Persönlichkeit gerade aktiv war. Unterschiedliche Werte ergaben sich unter anderem für Augendruck und Hornhautverkrümmung.

Die multiple Persönlichkeitsstörung ist ein Beschwerdebild, an dem sehr klar wird, wie sehr der Geist den physischen Körper zu beeinflussen vermag. Um die Sehfähigkeit dauerhaft zu verbessern, reicht es aus meiner Sicht nicht aus, ausschließlich Augenübungen durchzuführen – so hilfreich sie sind. Wohlbefinden, Entspannung und ein Verändern von Denkgewohnheiten können einen weiteren großen Beitrag zur Verbesserung der Sehfähigkeit ausmachen. Aus ganzheitlicher Sicht ist die Sehfähigkeit eng mit der persönlichen Entwicklung verbunden und wird von ihr beeinflusst.

Der Augenarzt William Bates wies neben dem Zusammenhang von Emotionen und Augenbeschwerden auf einen weiteren Aspekt hin: die Entspannung. Sobald der Geist des Menschen sich entspanne, würden sich auch jegliche Augenbeschwerden bessern, sagte er. Diese Sicht vertritt auch die chinesische Medizin und unterstützt dies unter anderem mit Qigong-Übungen.

Sehhilfen – nicht immer nur nützlich

Sehprobentafeln, die aus mehreren, nach unten hin immer kleiner werdenden Buchstaben oder Mustern bestehen, sind ein verbreitetes Hilfsmittel

zur Messung der Sehschärfe. Am Rand jeder Zeile steht hierbei ein Zahlenwert. Er gibt sowohl darüber Aufschluss, wie weit man sehen kann, als auch darüber, aus welcher Entfernung jemand mit »normaler Sehfähigkeit« die Buchstaben erkennen könnte. Während 6/6 demnach als normale Sehfähigkeit gedeutet wird, hieße 6/12, dass jemand mit normaler Sehfähigkeit die Buchstaben, die man aus sechs Metern Entfernung lesen kann, noch aus zwölf Metern Entfernung erkennen könnte. Entwickelt wurde dieses Testsystem von dem niederländischen Augenarzt Dr. Herman Snellen (1834-1908), der kurzerhand die Sehfähigkeit seines Assistenten maß und diese zum Maßstab für die Sehfähigkeit von Millionen Menschen machte.

Unnatürliche Sehbedingungen

Unsere Sehfähigkeit wird durch Sehprobentafeln und andere Tests nicht unter natürlichen Bedingungen gemessen. Es gibt etliche Fälle, bei denen die Testergebnisse, auf deren Basis eine geeignete Brillenstärke verschrieben werden soll, große Diskrepanzen zur Sehkraft im Freien und unter natürlichen Bedingungen zeigen.

DER ZWANG ZUM ZENTRALEN SEHEN

Zudem steht bei einer Untersuchung der Sehfähigkeit in der Regel das zentrale Sehen im Vordergrund. Unter zentralem Sehen versteht man das scharfe Einstellen der Augen auf ein Objekt, wodurch wir beispielsweise Eigenschaften und Details wie Struktur, Farbe etc. wahrnehmen können. Beim peripheren Sehen werden Eindrücke außerhalb eines Fixationspunktes wahrgenommen. Dieses Seitenblickfeld ist sehr weit und breit, und die Augen werden – je nachdem, was daraus interessant oder gefährlich erscheint – selbst entscheiden, auf was sie als Nächstes den Brennpunkt ihrer Aufmerksamkeit richten. So erweitert das periphere Sehen im wahrsten Sinne den Horizont.

Sehhilfen unterstützen das periphere Sehen leider nicht. Blickt man beispielsweise durch den optischen Mittelpunkt einer Brille, sieht man alles klar und scharf. Richtet man den Blick jedoch woandershin, verschwimmt das Bild, sodass die Augen automatisch zum optischen Mittelpunkt der Brillengläser zurückkehren. Genauer gesagt, zwingen Sehhilfen die Augen dazu, ihre Bewegungen einzuschränken und die Umgebung über einen einzigen festen Punkt in Ihrem Gesichtsfeld wahrzunehmen. Gefördert wird so die Fähigkeit zur Analyse und Beurteilung. Die Fähigkeit, alles als Einheit wahrzunehmen, wird hingegen gemindert.

Emotionale Effekte

Da die Emotionen eng mit Augenbewegungen zusammenhängen, wird der »Zwang zum zentralen Sehen« Sie auch auf Gefühlsebene beeinflussen. Denn je nachdem, auf welchen Teil Ihres Gehirns Sie zugreifen möchten, bewegen sich Ihre Augen in eine bestimmte Richtung. Die Richtung kann bei jedem anders sein, jedoch haben die meisten Menschen ein vorhersagbares Bewegungsmuster. Ist die Bewegung durch eine Sehhilfe eingeschränkt, wirkt sich das entsprechend auch auf der Gefühlsebene aus. Der Körper greift oftmals selbst auf diesen Mechanismus zurück und schränkt Augenbewegungen ein, um dadurch unangenehme oder schmerzhaftige Erinnerungen und Erlebnisse »auszublenden«. Es ist jedoch etwas anderes, diesen Mechanismus durch Sehhilfen extra zu verschärfen und die Blockaden dadurch im Körper gespeichert zu halten oder gar neue entstehen zu lassen.

FOKUSSIEREN ODER UMFASSEND WAHRNEHMEN?

Augen können klarer sehen, wenn sie sich ständig bewegen und wenn sie sich an unterschiedliche Entfernungen und Lichtverhältnisse anpassen. Es ist natürlich für die Augen, ständig in Bewegung zu sein, und sie werden

