

Diese Feldenkrais-Audioaufnahme des Monats November bietet Erholung und Regeneration für müde Augen und verhilft zu einem besseren Sehvermögen.

### **Das Nervensystem beruhigen**

Als erstes werden Sie die Augenmuskeln in einen neutralen Zustand bringen; Sie lernen dadurch, wie es sich anfühlt, ruhige Augen zu haben und damit ein ruhiges Nervensystem. Das ist die Grundvoraussetzung zum Arbeiten mit den Augen. Qualitätsabschnitte werden definiert und Sie in Stimmung gebracht, um möglichst fein mit sich zu verfahren.

### **Die Hände lehren die Augen**

Palmieren, das abdunkeln der Augen, zum Feststellen Ihres Sein Zustandes und zur schnellen Reduktion Ihrer Spannung in Ihrem Gesicht und rund um Ihre Augen. Weiche Hände helfen Ihren Augen weich zu werden. Sie werden sich unbewusster Anstrengung und der blinden Flecken in Ihrem Sehfeld gewahr, die Begrenzungen in ihrem Selbst schaffen.

### **Die Entlastung der Augen**

Eine starke Beanspruchung der Augen durch Bildschirmarbeit und andere visuelle Tätigkeiten, sowie Seh-Gewohnheiten in Verbindung mit der Körperhaltung im Sitzen oder in alltäglichen Bewegungen lassen unsere Augen ermüden und schwächen unser Sehvermögen.

In dieser Lektion erforschen Sie sanfte Bewegungen der Augen. Sie lernen, Ihren Augen rasche Erholung zu ermöglichen, was sich in der gesamten Körperspannung, der Atmung und dem Stoffwechsel bemerkbar macht. Ihr Sehvermögen kann sich dadurch verbessern; nicht nur, was Sehschärfe betrifft, sondern auch das Blickfeld und die Wahrnehmung von Dimensionen, Farben und Bewegung.

### **Das koordinierte Selbst**

Sie bringen die Bewegung der Augen in eine Gesamtgestalt und koordinieren die Bewegung ihrer Beine mit der ihres Rumpfes und ihres Kopfes. Wenn Sie einzelne Teile getrennt wahrnehmen können, funktionieren diese noch besser im Zusammenspiel der Gesamtkörperkoordination.