

Die Sehkraft wieder herstellen

- mit 2 Übungen - 3 mal täglich

Grundlage: Die Zhdanov-Methode, erweitert aus anderen Quellen.

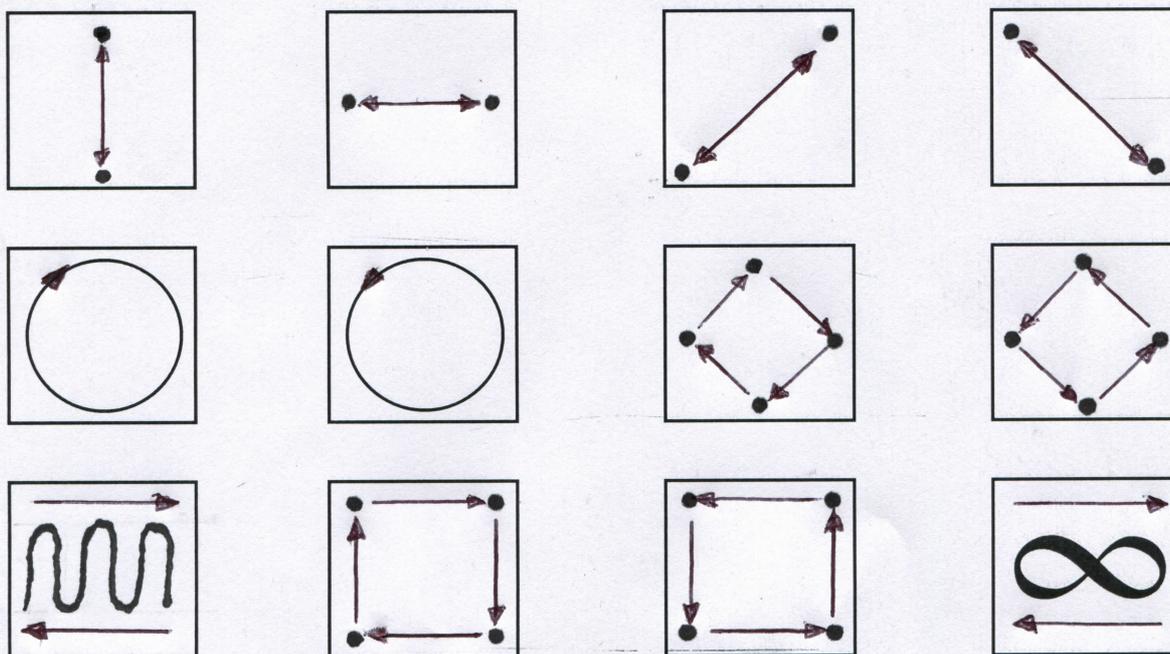
Vortrag von Prof. Wladimir Zhdanov auf www.youtube.com, in Suchzeile eingeben Sehen ohne Brille.

Nähere Beschreibungen siehe umseitig.

Zur Entspannung der Augenmuskeln vor den Übungen mit dem Palmieren beginnen. Dazu die warm geriebenen Handinnenflächen zwei Minuten vor die Augen legen.

Erste Übung: überall

- Augenbewegungen in verschiedene Richtungen
- nach jeder Einzel-Übung mit den Augenlidern blinzeln
- alle Einzel-Übungen 10 mal wiederholen.



Zweite Übung: im Freien

- einen weit entfernten Punkt fixieren (z. B. Schornstein auf einem Haus)
- dann einen Punkt ganz in der Nähe fixieren (z. B. einen Fingernagel)
- dann einen Punkt in mittlerer Entfernung fixieren (z. B. Blatt an Baum)
- jeweils bis 10 zählen, 10 mal wiederholen

Zusammengestellt von Werner Hanne, anfordern über werner.hanne@t-online.de