

Was ist Sehtraining?

Sehtraining hat die Grundvoraussetzung, dass perfekte Sehfähigkeit der natürliche Zustand ist, und hat zum Ziel, deine normale perfekte Sehfähigkeit durch einfache körperliche Übungen wiederherzustellen. Sehtraining beinhaltet vier Hauptprinzipien:

Innere Einstellungen und Emotionen: Du musst daran glauben, dass du allein Kontrolle über deine Augen hast und somit deine normale Sehfähigkeit wiederherstellen kannst. In einigen Fällen gibt es gefühlsbedingte Probleme, die angesprochen und beseitigt werden müssen, um die schnelle Sehverbesserung herbeizubringen.

Augenmuskelübungen: Wenn du Korrekturlinsen trägst passen sich deine Augen automatisch der Linsenstärke an, d.h. deine Augen werden dazu gezwungen, in der zu dem Zeitpunkt gemessenen Sehstärke zu bleiben. Die Korrekturlinsen lassen die Augen bei einem bestimmten Brennpunkt verharren, was zur Abschwächung deiner Augenmuskeln führt.

Entspannung: Perfekte Sehfähigkeit ist mühelos für die Augen. Viele unserer Augenprobleme sind auf externe Faktoren wie unsere Arbeit zurückzuführen. Heutzutage benutzen wir unsere Augen meistens nur in einer Entfernung, z.B. wenn wir zehn Stunden lang vor einem Computerbildschirm sitzen. Dies führt zur chronischen Spannung im Augenbereich. Um normale perfekte Sehfähigkeit zu erlangen musst du lernen, deine Augen zu entspannen.

Energiefluss: Besonders in Fällen starker Kurzsichtigkeit gibt es ein offenerer Energiemangel in den Augen. Kurzsichtige Augen kann man mit einem Auto mit niedrigem Batteriespiegel, das kaum noch funktioniert, vergleichen: sie haben keine Energie mehr übrig, um die natürliche Sehstärke wiederherzustellen.

Übungen oder Entspannung alleine üben zwar eine Wirkung aus, doch der eigentliche Fortschritt geschieht wenn alle vier Prinzipien zusammen in Betracht gezogen werden.