

# Schwingend in den Sommer

Eine der Säulen des ganzheitlichen Sehtrainings sind Körperübungen. Die wohl bekannteste ist das Schwingen. Schwünge sind die natürlichsten Bewegungen der Welt. Im Grunde ist jede Art von Bewegung ein Schwung, eine Wiegebewegung. Wenn Babys in den Armen ihrer Eltern gewiegt werden, entsteht mit dieser Bewegung Entspannung, Ruhe und Geborgenheit. Bei gutem Wetter können Sie wunderbar in der Natur schwingen, ansonsten stellen Sie sich in die Mitte eines Raumes, und zwar so, dass Ihr Blick ungehindert aus einem Fenster in die Ferne schweifen kann.

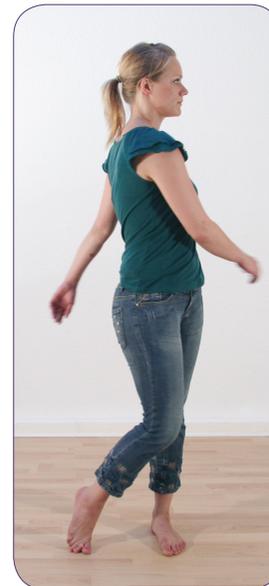
## Übung:

( nehmen Sie bitte zu dieser Übung Ihre Brille ab, die Kontaktlinsen wenn möglich heraus, oder schwingen sie bevor Sie Ihre Kontaktlinsen einsetzen )



- Die Füße stehen knapp schulterbreit parallel zueinander, die Knie sind weich und entspannt
- Wir zentrieren uns in unserer Mitte
- Der Rücken ist gerade aufgerichtet, aber nicht steif
- Die Arme hängen locker seitlich am Körper herab
- Nun drehen wir uns zur rechten Seite und heben mit der linken Ferse leicht vom Boden ab
- Der Schwung kommt durch die Gewichtsverlagerung zustande, bei der wir mit dem linken, unbelastenden Fuß auf dem Ballen stehen
- Die Schultern bleiben mit der Hüfte auf einer Linie
- Der Kopf bleibt beim gesamten Schwingen aufgerichtet
  - Anschließend drehen wir uns zur linken Seite, die rechte Ferse hebt dabei vom Boden ab
- Wir Schwingen rhythmisch und locker von einer Seite zur anderen
  - Die ganze Bewegung geht von den Füßen aus
    - Lassen Sie alles an sich vorbeifliegen
  - Die Arme schwingen mit der seitlichen Drehung des Oberkörpers sanft mit ( ganz von allein ! )
    - Schließen sie hin und wieder die Augen und spüren Sie die wiegende Bewegung
  - Schenken sie ihrem Sehen keine besondere Bedeutung
    - Versuchen Sie nicht Ihre Umgebung scharf zu sehen, Ihre Augen gleiten über alles entspannt hinweg
  - Atmen Sie entspannt und natürlich in ihrem eigenen Tempo

**Dauer der Übung:** Beginnen Sie mit einigen wenigen Schwüngen täglich und steigern Sie sich langsam. Wenn Sie Benommenheit oder Schwindel spüren, machen Sie einen Augenblick Pause und fangen Sie anschließend mit der inneren Bereitschaft zum Loslassen noch einmal an.



**Wirkung:** Beruhigt die Nerven und öffnet die Sinne. Schwingübungen sind ein hervorragendes Mittel zur dynamischen Entspannung. Unsere Augen lieben Bewegung statt „neuzeitleiches Starren“. Hiermit wirken wir auf bewegte Weise dem Starren entgegen. Die rhythmischen Bewegungen befreien mit Hilfe der Fliehkraft zuerst die großen willkürlichen Muskeln von Anspannung. Diese Form der Entspannung geht dann auf die kleineren unwillkürlich gesteuerten Muskeln ( bis hin zum Ziliarmuskel der Augenlinse ) über. Mit der körperlichen geht auch eine geistige Entspannung einher. Sollten Sie dennoch an störenden Gedanken festhalten, zählen sie einfach Ihre Schwünge. Als Ganzkörperübung entspannt diese Übung auch die Rücken- und Nackenmuskulatur, wodurch der Stoffwechsel und der Lymphfluss von und zum Kopf und damit auch zum Auge angeregt werden. Langes Schwingen eignet sich auch als Einschlafhilfe. Versuchen Sie es!

**Tip:** Machen Sie einen Vorher-Nachher-Sehtest. Sie können hierfür einen Text in der Nähe oder in der Ferne betrachten und nach dem Schwingen zum Vergleich noch einmal darauf blicken.